



Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios

Psychological well-being and academic performance of college students

Artículo recibido el 10 de julio y aceptado el 13 de septiembre de 2018.

Resumen. Las investigaciones acerca del bienestar psicológico y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes han reportado resultados diversos. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico, el tener éxito en los estudios y el rendimiento académico. Participaron 383 estudiantes universitarios, quienes respondieron a la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. En los resultados se observó que los estudiantes mostraban un alto bienestar psicológico al tener un propósito en la vida y dominar su entorno, y además se consideraban exitosos. Se encontraron relaciones positivas y significativas entre el bienestar psicológico, el número de materias aprobadas y el considerarse un estudiante exitoso. El promedio de calificaciones se asoció con las dimensiones de propósito en la vida, crecimiento personal y dominio del entorno del bienestar psicológico. Los resultados apoyan la premisa de que dicho bienestar se relaciona con el rendimiento académico.

Indicadores. Bienestar psicológico; Rendimiento académico; Estudiantes universitarios.

Abstract. Research on psychological well-being and its relationship to the academic performance of students have reported different results. The objective of this research was to determine the relationship among psychological well-being, academic performance and the fact of being a successful student. The participants were 383 college students who responded to Ryff's Psychological Well-being Scale. In the results, it was observed that the students showed a high level of psychological well-being when having a purpose in life, and when they control their environment; in addition, they considered themselves as successful students. Positive and significant relationships were found among the psychological well-being, the number of approved subjects, and the considered as successful students. The grade point average was associated with the dimensions of purpose in life, personal growth, and environmental control of the psychological well-being. The results support the premise that such well-being is related to the academic performance.

Keywords. Psychological well-being; Academic performance; University students.

Laura Fernanda Barrera Hernández, Mirsha Alicia Sotelo Castillo, Rocío Anaís Barrera Hernández y Jesús Aceves Sánchez
Instituto Tecnológico de Sonora
Departamento de Psicología, Calle 5 de febrero 818 Sur,
Col. Centro, 85000 Ciudad Obregón, Son., México,
correos electrónicos: laura.barrera@itson.edu.mx y mirsha.sotelo@itson.edu.mx.

INTRODUCCIÓN

El estudio del bienestar psicológico ha permitido en las últimas décadas que se defina al mismo como la evaluación que una persona hace de su vida en áreas específicas, como la laboral, familiar, de pareja y otras, y además como una evaluación afectiva relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas. Tal definición se ha adoptado en numerosos estudios en el campo de la psicología y la salud en diferentes poblaciones. Las investigaciones acerca del bienestar psicológico han tenido un gran impacto, ya que, si se hace alusión al estado físico y mental de la persona, es vital saber que la evaluación que haga de su estatus influirá en su toma de decisiones y en su comportamiento (Balcázar, Loera, Gurrola, Bonilla y Trejo, 2009).

Diener (1994) señala que hay tres características que definen el bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos y ausencia de factores negativos, así como una valoración global de la vida. Cuadra y Florenzano (2003) señalan que el bienestar psicológico no implica simplemente vivir la vida de manera feliz, sino que incluye los procesos del “vivir” con su mezcla de sabores dulces y amargos; una vida que no evita el dolor sino que, por el contrario, lo enfrenta y le da un significado constructivo para transformar lo doloroso y conflictivo en algo positivo y digno de vivirse.

El concepto de “bienestar psicológico” surgió en los Estados Unidos y se fue precisando a partir del estudio del desarrollo de las sociedades industrializadas y del interés por las condiciones de vida. Dicho bienestar se relacionaba hasta entonces con la apariencia física, la inteligencia y el dinero, pero actualmente tiene más que ver con el desarrollo de las capacidades y el creci-

miento personal, en los que el individuo debiera mostrar un funcionamiento positivo (Salotti, 2006). Carr (2007), a su vez, lo conceptualiza como la plena realización del potencial psicológico, y Corral (2012) lo concibe como el equivalente positivo de “salud mental”, pero en este caso la “salud” no se entiende como la ausencia de afecciones psicológicas, sino como la presencia de un estado de realización, bienestar subjetivo, crecimiento y plenitud.

El concepto de bienestar psicológico incluye tanto elementos relacionados con el ámbito afectivo como con el evaluativo (Vázquez y Hervás, 2008), y Ryff (1989) ya señalaba que se encuentra conformado por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, autonomía, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal.

En esa consideración, la *autoaceptación* es una característica central del funcionamiento óptimo e implica la madurez que incluye la aceptación de uno mismo y de la vida pasada, así como también el mantener actitudes positivas hacia uno mismo. Las *relaciones positivas con otros* involucran el establecimiento de relaciones interpersonales cálidas y de confianza, la capacidad de amar, de tener fuertes sentimientos de empatía y afecto por todos los seres humanos, de ser capaces de formar amistades y de identificarse cabalmente con los demás, de formar uniones cercanas con los demás (intimidad) y una orientación y dirección hacia ellos (generatividad). La *autonomía* refiere a su vez a un locus interno de evaluación, según el cual la persona se evalúa a sí misma según sus propios estándares personales, por lo que no se aferra a los temores, creencias y leyes colectivas, lo que en consecuencia le brinda un sentido de libertad de las normas que rigen la vida. El *dominio ambiental* se relaciona con la

capacidad para elegir o crear entornos adecuados para uno mismo e incluye también la capacidad de crear o manipular entornos complejos. El *propósito en la vida* engloba creencias que dan la sensación de que hay un propósito y significado para la vida, así como la necesidad de poseer metas, intenciones y un sentido de dirección, lo que contribuye al sentimiento de que la vida es significativa. Por último, el *crecimiento personal* tiene que ver con el desarrollo continuo del potencial de las personas y con la apertura a la experiencia.

Respecto a la población de estudiantes universitarios, hay evidencias de que en su día a día académico se ven sometidos a numerosas y frecuentes situaciones potencialmente estresantes. Las dificultades para enfrentarse de manera eficaz a ellas y lograr el éxito académico los conducen a menudo a disminuir su rendimiento, aumentar su malestar y desarrollar actitudes negativas hacia el aprendizaje (Dwyer y Cummings, 2001); asimismo, González, Valle, Freire y Ferradás (2012) añaden que el bienestar psicológico de los estudiantes puede disminuir notablemente y que la persistencia en el logro de las metas personales y las posibilidades de crecimiento personal pueden verse amenazadas por las condiciones estresantes del ámbito académico.

El bienestar psicológico de los estudiantes universitarios ha sido relacionado con el rendimiento académico, encontrándose resultados diversos. Ruus et al. (2007), por ejemplo, realizaron una investigación con estudiantes de sesenta y cinco escuelas de Estonia, donde encontraron relaciones estadísticas significativas ($p < .001$) entre el funcionamiento exitoso de los estudiantes en la escuela, su bienestar psicológico y fisiológico, el optimismo hacia su futuro vinculado con la escuela y las estrategias de afrontamiento empleadas típicamente. Chow (2010), en Canadá,

observó que los alumnos mayores y los más satisfechos con su salud física alcanzaban mayores niveles de bienestar psicológico, indicaban tener más aspiraciones educativas, iban a clase con más regularidad y pasaban más tiempo estudiando; adicionalmente, este autor probó un modelo de regresión de desempeño académico, el cual fue significativo y explicó 14.5% de la variación en el rendimiento académico. En ese modelo, la edad, la salud física, el bienestar psicológico, las aspiraciones académicas, la asistencia a clase, las horas dedicadas al estudio y la educación de los padres se encontraron asociados significativamente al rendimiento académico. Osornio, Sánchez, Heshiki y Valadez (2011), en un estudio hecho en México con estudiantes de la carrera de médico cirujano, hallaron una correlación positiva entre el promedio de calificaciones y las siguientes subcategorías del bienestar psicológico: crecimiento personal, propósito de vida y autonomía, por lo que concluyeron que a mayor promedio, mayor propósito de vida, autonomía y crecimiento personal. Sánchez, León y Barragán (2015), en una investigación también realizada en México reportaron que el bienestar psicológico subjetivo correlacionó de manera negativa con el promedio de calificación de los alumnos, en el sentido de que a un mayor bienestar psicológico subjetivo correspondió una tendencia hacia un menor promedio de calificaciones. Punia y Malaviya (2015), en India, hallaron que los estudiantes que tenían un nivel medio o alto de rendimiento académico tenían también índices elevados de bienestar psicológico, propósito de vida y crecimiento personal en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Bücker, Nuraydin, Simonsmeier, Schneider y Luhmann (2018) emprendieron un metanálisis mediante el cual observaron que el rendimiento

académico y el bienestar subjetivo estaban relacionados de manera significativa pero débil, lo que sugiere que los estudiantes con bajo rendimiento no necesariamente reportaban un reducido bienestar subjetivo, y que los estudiantes de alto rendimiento no experimentaban automáticamente altos niveles de tal bienestar.

Por consiguiente, el objetivo de la presente investigación fue determinar la relación existente entre el bienestar psicológico, el considerarse un estudiante exitoso y el rendimiento académico medido a través del promedio de calificaciones y el número de materias aprobadas y reprobadas.

MÉTODO

Participantes

El estudio se llevó a cabo en una universidad al noroeste de México. Participaron 383 estudiantes universitarios, 59.8% de ellos hombres, cuya edad osciló entre 18 y 42 años, con un promedio de 20.73 años. Los estudiantes pertenecían a diferentes programas educativos de diversas licenciaturas. Respecto al estado civil de los participantes, 94.5% eran solteros, 5.5% tenían pareja estable; 94.3% no tenían hijos y 32.6% trabajaban.

Instrumento

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff, 1989). Para medir el bienestar psicológico se utilizó dicho instrumento en la versión traducida de Díaz et al. (2006), la cual consta de las seis subescalas ya citadas (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida) y 39 reactivos que se valoran en una escala tipo Likert, utilizando para ello un formato de respuestas con puntuaciones comprendidas entre 1 (“totalmente

en desacuerdo”) y 4 (“totalmente de acuerdo”). Las propiedades psicométricas del instrumento ya han sido probadas y presentadas en investigaciones previas (Díaz et al., 2006); en el caso presente, dicha escala tuvo un coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach de .86. Se incluyó un reactivo adicional que preguntaba a cada participante si se consideraba un estudiante exitoso.

El promedio de calificaciones y el número de materias aprobadas y reprobadas se obtuvieron del centro de información académica de la institución.

Procedimiento

La aplicación de instrumentos se llevó a cabo en los diferentes campus de la institución educativa, para lo que se solicitó autorización a jefes de departamento, profesores y alumnos. El instrumento se aplicó en las aulas y el área de biblioteca. Se explicó a los participantes el objetivo de la investigación y se solicitó su cooperación para contestar el instrumento. El tiempo utilizado para esta tarea varió entre 8 y 10 minutos. Una vez recabada la información, se procedió a la captura de los datos en el paquete estadístico SPSS, versión 23, para el análisis de resultados.

RESULTADOS

La Tabla 1 muestra los resultados obtenidos por los participantes en términos de su bienestar psicológico e indicadores de rendimiento académico. Respecto a las dimensiones de este constructo se observaron medias que oscilaron entre 3.03 (autonomía) y 3.33 (propósito en la vida). Considerando que las opciones de respuesta iban de 1 a 4, los estudiantes reportaron tener propósito en su vida, dominio del entorno y autoaceptación;

Tabla 1.
Estadísticos descriptivos.

Indicador	Min.	Max.	M	D.E.
Bienestar psicológico	2.15	4.00	3.17	.315
Autoaceptación	1.83	4.00	3.19	.445
Relaciones positivas	1.00	4.00	3.13	.522
Autonomía	1.75	4.00	3.03	.422
Dominio del entorno	2.00	4.00	3.21	.399
Crecimiento personal	1.57	4.00	3.17	.383
Propósito en la vida	1.83	4.00	3.33	.454
Me considero un estudiante exitoso	1.00	4.00	3.23	.717
Promedio de calificaciones	7.00	10.00	8.55	.658
Número de materias aprobadas	0.00	56	22.82	18.45
Número de materias reprobadas	0.00	43	3.89	6.441

en cuanto a si se consideraban estudiantes exitosos, se obtuvo una respuesta positiva.

Los resultados del análisis de correlación (Tabla 2) se obtuvieron por medio del coeficiente de correlación de Pearson, mediante el cual se evaluó el bienestar psicológico de los estudiantes, las dimensiones de bienestar, el considerarse estudiantes exitosos y los indicadores de rendimiento académico. Los resultados obtenidos indican que la escala general de bienestar psicológico correlacionó de manera positiva y significativa con el número de materias aprobadas ($r = 0.18, p < 0.001$) y con el considerarse estudiantes exitosos ($r = 0.37, p < 0.001$).

El promedio de calificaciones de los estudiantes se relacionó de manera positiva y significativa con el número de materias aprobadas y el considerarse estudiantes exitosos ($r = 0.38, r = 0.38, p < 0.001$), y de manera negativa con el número de materias

reprobadas ($r = -0.41, p < 0.001$); asimismo, las dimensiones de bienestar psicológico se asociaron positivamente con tener un propósito en la vida ($r = 0.17, p < 0.001$), crecimiento personal y dominio del entorno ($r = 0.13, r = 0.11, p < 0.005$).

Se analizaron las diferencias respecto a considerarse un estudiante exitoso en función del promedio de calificaciones y de la reprobación de los estudiantes. Para analizar las diferencias respecto al promedio, se formaron tres grupos: bajo, regular y alto, en los que se observó que 95.61% de los participantes con promedio alto, 86.17% con calificaciones regulares y 66.15% con bajo promedio se consideraron como estudiantes exitosos; la diferencia entre los grupos fue significativa ($X^2 = 54.18, p = .000$). Respecto a la reprobación, se formaron dos grupos, hallándose que 92.85% de los estudiantes sin reprobación y 81.71% de los alumnos con reprobación

Tabla 2.
Matriz de correlaciones entre indicadores académicos y bienestar psicológico.

	PR	AP	RE	EX	BP	AA	RP	AU	DE	CP	PV
Promedio	1										
Aprobadas	.38**	1									
Reprobadas	-.41**	.00	1								
Exitoso	.38**	.23**	-.26**	1							
Bienestar psicológico	.08	.18**	.02	.37**	1						
Auto aceptación	.08	.13**	-.01	.36**	.79**	1					
Relaciones positivas	.01	.12*	.02	.20**	.68**	.42**	1				
Autonomía	-.11*	.00	.11*	.10*	.65**	.43**	.33**	1			
Dominio del entorno	.11*	.17**	.00	.33**	.78**	.54**	.43**	.41**	1		
Crecimiento personal	.13*	.20**	-.01	.34**	.69**	.49**	.35**	.22**	.51**	1	
Propósito en la vida	.17**	.18**	-.05	.36**	.76**	.60**	.35**	.31**	.59**	.52**	1

p < .05*, p < .001**

PR = Promedio, AP = Aprobadas, RE = Reprobadas, EX = Exitoso, AA = Autoaceptación, RP = Relaciones positivas, AU = Autonomía, DE = Dominio del entorno, CP = Crecimiento personal, PV = Propósito en la vida.

se consideraron estudiantes exitosos, siendo significativa la diferencia entre los grupos ($\chi^2 = 32.47$, $p = .000$).

DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación dan sustento al estudio del bienestar psicológico en estudiantes universitarios y su relación con su rendimiento académico. A partir de los hallazgos, se concluye que los estudiantes mostraban un alto bienestar psicológico al poseer un propósito en la vida y dominar su entorno, además de considerarse estudiantes exitosos.

En los resultados se observaron relaciones positivas y significativas entre el bienestar psicológico y el indicador de rendimiento académico de número de materias aprobadas, así como con considerarse un estudiante exitoso. No se encontró una relación significativa entre el nivel general de bienestar psicológico con el promedio de calificaciones, lo que apoya lo señalado por Bücken et al. (2018), quienes indican que los estudiantes con bajo rendimiento no necesariamente reportan tener un bajo bienestar subjetivo, y que los estudiantes con alto rendimiento no experimentan por ello un alto nivel de bienestar subjetivo.

Por otra parte, el promedio de calificaciones se relacionó positivamente con el considerarse un

estudiante exitoso, y el número de materias aprobadas se asoció negativamente con el número de materias reprobadas, lo que se comprueba también con lo encontrado en la comparación de los grupos.

Respecto a la relación del promedio de calificaciones con las dimensiones de bienestar psicológico, se encontraron relaciones positivas y significativas, aunque débiles, con propósito en la vida, crecimiento personal y dominio del entorno. Lo anterior coincide con las correlaciones entre el promedio y las subcategorías de bienestar psicológico relativas al crecimiento personal y el propósito de vida reportadas por Osornio et al. (2011) en estudiantes de medicina de México, que también fueron bajas o débiles.

Es importante considerar que, pese a no haber hallado una relación directa entre el bienestar psicológico y el promedio de calificaciones, se observaron relaciones entre el promedio de calificaciones y algunos elementos de bienestar psicológico, como propósito en la vida, crecimiento personal y dominio del entorno. Además, el indicador de

materias aprobadas se relacionó con las dimensiones de bienestar psicológico de propósito en la vida, crecimiento personal, dominio del entorno, relaciones positivas y autoaceptación, lo que apoya la idea de que el bienestar psicológico se relaciona con el rendimiento académico. Por lo anterior, se sugiere continuar con esta línea de investigación en estudios posteriores.

Así como es importante el estudio de las variables relacionadas con el rendimiento académico, también es necesario prestar atención al bienestar de los estudiantes y desarrollar sus estrategias de afrontamiento.

Alentar a los estudiantes a lograr mejores resultados académicos sin apoyar su crecimiento personal, incluido el desarrollo de sus estrategias de afrontamiento, puede tener un efecto adverso. La escuela, en conjunto con estudiantes y familia, es responsable de generar conocimiento y alentar al éxito académico, así como proporcionar un entorno de crecimiento personal, una aceptación optimista de la vida y el bienestar psicológico y fisiológico de los alumnos (Ruus et al., 2007).

REFERENCIAS

- Balcázar, P., Loera, N., Gurrola, G., Bonilla, M. y Trejo, L. (2009). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Científica Electrónica de Psicología*, 7. Recuperado de <http://dgsa.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/psicologia/article/view/115>.
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B.A., Schneider, M. y Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83-94.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva*. Barcelona: Paidós.
- Chow, H.P. (2010). Predicting academic success and psychological wellness in a sample of Canadian undergraduate students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(21).

- Corral V., V. (2012). Sustentabilidad y psicología positiva. Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales. México: El Manual Moderno.
- Cuadra H., L. y Florenzano R., U. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 13(1), 83-96.
- Díaz, D., Rodríguez C., R., Blanco, A., Moreno J., B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D.V. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo [Subjective well-being]. *Intervención Psicosocial*, 3(8), 67-113.
- Dwyer, A.L. y Cummings, A.L. (2001). Stress, self-efficacy, social support and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling*, 35, 208-220.
- González C., R., Valle A., A., Freire R., C. y Ferradás C., M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40-48.
- Osornio C., L., Sánchez T.H., R., Heshiki H., L. y Valadez N., S. (2011). El bienestar psicológico, predictor del rendimiento académico en estudiantes de la carrera de médico cirujano. *Archivos en Medicina Familiar*, 13(3), 111-116.
- Punia, N. y Malaviya, R. (2015). Psychological well being of first year college students. *Indian Journal of Educational Studies*, 2(1), 60-68.
- Ruus, V.R., Veisson, M., Leino, M., Ots, L., Pallas, L., Sarv, E.S. y Veisson, A. (2007). Students well-being, coping, academic success, and school climate. *Social Behavior and Personality*, 35(7), 919-936.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Tesis de Licenciatura. Buenos Aires: Universidad de Belgrano. Recuperado de http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/207_salotti.pdf.
- Sánchez L., D., León H., S.R. y Barragán V., C. (2015). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura. *Investigación en Educación Médica*, 4(15), 126-132.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). Salud positiva del síntoma al bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (2008). *Psicología positiva aplicada* (pp. 18-39). Bilbao: Desclée de Brouwer.