

CAPÍTULO 5

Conclusiones y Discusiones

En el presente trabajo se realizó un estudio cuasi-experimental de un solo grupo y aplicación pre-test post-test. Es así cuyo objetivo principal consistió en investigar si tras la administración de un programa de intervención, diseñado con base a la Teoría del Bienestar Psicológico de Carol Ryff, se producirían cambios en el Rendimiento Académico de las participantes en dicho programa.

Se pudo evidenciar en la recta de regresión lineal que existe una relación directamente proporcional entre las dos variables (a mayor bienestar mayor rendimiento académico); es decir, los resultados muestran que la aplicación del programa de intervención produjo un aumento (diferencias antes-después) en el Bienestar Psicológico y en el Rendimiento Académico, lo cual acredita la hipótesis central de la presente investigación y también la hipótesis alternativa (el programa de Bienestar Psicológico aumentaría los niveles de bienestar en las estudiantes participantes en el programa).

El cambio producido en el bienestar Psicológico actuó como predictor del incremento producido en el Rendimiento Académico tras el programa de intervención. Esto es consecuente con estudios como los de Oliver (2000) que señalan una relación importan-

te entre Bienestar Psicológico y Rendimiento Académico, ya que los estudiantes con mejor rendimiento académico muestran menos *burnout* y más autoeficacia, satisfacción y felicidad asociadas con el estudio.

Chávez (2006), basado en los resultados de una investigación con estudiantes escolarizados de edades entre los 17 y 18, señala que existe una correlación significativa fuerte de 0.709 (cerca a 1) entre el Bienestar Psicológico y el Rendimiento Académico. Esta misma investigación muestra correlaciones positivas entre varias de las dimensiones del Bienestar Psicológico y el Rendimiento Académico. Las que mostraron mayor grado de correlación, en orden de mayor a menor fueron: relaciones positivas, autoaceptación, control del ambiente y proyecto de vida.

Al respecto, las estudiantes de este estudio coinciden en dos de estas dimensiones (Propósito de vida y Autoaceptación) que fueron las de mayor crecimiento, pero no se encontró concordancia con la dimensión Relaciones positivas, que al contrario de los resultados de Chávez (2006), presentó uno de los más bajos promedios.

Sin embargo, las dos dimensiones de mayor promedio cuentan con el respaldo de estudios que muestran su importancia para influir en el rendimiento académico; su aumento pudo deberse a que se partió de una base alta (eran las que tenían puntuaciones más altas antes de comenzar la intervención) y a que durante todos los talleres –indistinto de la dimensión que se promoviera– se referenció el aceptarse a sí mismas y el proponerse metas (todo se analizaba respecto a cómo se veían en relación a la dimensión trabajada y cuáles serían sus propósitos al respecto).

Estos resultados a nivel de las dimensiones Propósito en la vida y Autoaceptación consiguieron jalonar los resultados académicos, dado que las investigaciones sobre la Autoaceptación (capacidad que tenemos las personas de reconocernos como seres valiosos) muestran que existe una relación significativa, especialmente con una dimensión de la Autoaceptación o Autoconcepto llamada autoconcepto académico (González y Tourón, 1994).

Respecto a Propósito en la vida (habilidad para establecer metas en la vida), es una variable que aparece frecuentemente en estudios relacionados con estrategias de aprendizaje. Es de recordar que para Ryff (1989) el bienestar se vincula a los niveles superiores de desarrollo psicológico, como por ejemplo el sentido de dirección personal y la autorrealización.

La Dimensión Crecimiento personal presentó un aumento de un 0,48, uno de los crecimientos más altos después Propósito de vida y Autoconcepto, probablemente porque es una especie de meta-dimensión, ya que mientras la autoaceptación, las relaciones positivas con los otros, la autonomía, el dominio del entorno y el propósito en la vida son cualidades a alcanzar para el completo desarrollo, el crecimiento personal es una característica que está inmersa en el proceso continuo de desarrollo y expansión de la persona (Madarriga y Goñi, 2009).

En la medición del bienestar después de la intervención los menores crecimientos se dieron en relaciones positivas (0,24) y autonomía (0,08), dimensiones que igualmente presentaban los promedios más bajos en la medición del bienestar antes del proceso de intervención. Al revisar las posibles causas, se encuentra que al inicio del proceso en el grupo 7º-2 había muchas dificultades

de tipo relacional, que pudieron deberse primero a la significativa cantidad de chicas con dificultades emocionales, y segundo, a la etapa que atravesaba todo el grupo escolar, la adolescencia temprana, que de acuerdo a la literatura, es una época de exaltación en la que el pre-adolescente puede tener dificultades en el control de impulsos. Asimismo, la acomodación a los cambios que se dan en esa etapa implican fluctuaciones en el comportamiento, y la reactividad emocional se hace muy presente, lo que se manifiesta en forma de frecuentes cambios de humor.

Sin embargo, es de anotar que la mejora en las Relaciones interpersonales, aunque porcentualmente pequeña, fue significativa en las interrelaciones del grupo, lo que se manifestó en un número menor de dificultades relacionales reportadas a Coordinación y en expresiones de mejora expresadas por las estudiantes y por algunos profesores. Sin embargo, el tema de la influencia de las relaciones interpersonales con el rendimiento académico no es del todo claro pues son muchas las limitaciones para su estudio (González-Pineda, 2003).

En cuanto a los bajos puntajes en la dimensión de Autonomía (sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, asentar las propias convicciones, mantener la independencia y autoridad personal) Erickson (1972) señala que la autonomía se encuentra relacionada con las relaciones interpersonales. Él estudia la autonomía como una variable importante en el desarrollo del individuo, ya que en el segundo estadio del desarrollo (autonomía vs. vergüenza y duda) se sientan las bases del control personal y de la cooperación con otras personas, lo cual es decisivo para la aceptación personal y para la construcción de las relaciones sociales. El ser humano va desarrollando, en su interacción con el medio

físico y social que le rodea, una imagen personal del mundo y de sí mismo, en la que va integrando experiencias y emociones ligadas a tales experiencias. Así que ambas dimensiones (autonomía y relaciones positivas) muestran mucha interdependencia y en este sentido serían coherentes sus puntajes similares y su relativo poco aumento después de la intervención.

Analizando los ítems que miden la dimensión Autonomía en la Escala de Bienestar de Ryff (1989), podemos ver claramente esta interrelación e inferir razones para que esta dimensión puntée más bajo. Los ítems son:

- No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las de la mayoría de la gente.
- Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
- Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
- Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
- Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
- Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.

Incluso para algunos adultos podría resultar difícil alcanzar este grado de autonomía, mucho más si el ambiente relacional no es armónica. En adolescentes la situación se magnifica por cuanto están en búsqueda de su identidad, y lo que digan y piensen sus iguales, tiene una importancia muy marcada. En la mayoría de las situaciones los jóvenes prefieren manifestar sus opiniones acordes a lo expresado por los demás adolescentes para no parecer “raro” o diferente, aunque sus creencias o posturas sean contrarias.

Respecto a la edad, Hughes Keyes y Ryff (2003) afirman que algunas dimensiones del bienestar psicológico, como Propósito en la vida disminuye a medida que aumenta la edad, mientras que las dimensiones del dominio del entorno y relaciones positivas aumentan con esta. ¿Será esta la causa de que las preadolescentes muestren altos puntajes en Propósito en la vida y en Crecimiento personal mientras el puntaje en Relaciones positivas es menor? ¿Será que tal como lo dice Benatuil (2003), que las dimensiones del Bienestar tienen una característica evolutiva, y que aquello que es importante en una etapa quizás no lo sea en otra? La respuesta sería sí, según los resultados obtenidos. Pareciera que entre más joven se es, las personas tienen metas relacionadas con sus sueños e ideales, pero con el paso del tiempo al conseguir estabilidad en aspectos laborales, financieros o profesionales estos sueños decaen y se da mayor importancia a la interacción positiva y la convivencia con seres queridos y su entorno.

Por su parte Deci y Ryan (2000) resaltan la importancia de la autonomía al igual que mantener relaciones con los otros, como elementos esenciales para un buen funcionamiento psicológico, lo que convoca a intensificar el trabajo en estas dos dimensiones.

Es necesario aclarar que si bien los resultados reportan cambios entre el estado inicial y final de los participantes una vez desarrollado el programa, el alcance pre-experimental de este estudio no permitiría afirmar que ello se debe de manera exclusiva a la intervención realizada. Hay por ejemplo factores institucionales que han podido, en parte, influenciar positivamente los resultados, tales como la asignatura Emprendimiento y competencias Financieras en la que trabajan aspectos relacionados con el proyecto de

vida y el perfeccionamiento del principal capital con que cuentan para salir adelante, que son ellas mismas.

Esto no demerita el trabajo realizado, sobre todo porque lo que se estimula en esta asignatura son las dimensiones Propósito de vida, el Autoconocimiento y el Crecimiento personal, pero sí evidencia la necesidad de seguir realizando investigaciones que permitan replicar o potenciar dichos resultados, de profundizar en los mecanismos a través de los cuales se produce dicha relación, así como de diseñar y aplicar en programas específicos de entrenamiento con la temática del Bienestar Psicológico. Estudios experimentales permitirán detectar con mayor precisión dichas causalidades.

Es importante resaltar lo vital de seguir realizando este tipo de investigaciones, entre otras razones, porque atienden “situaciones en contextos reales” y permiten dar respuestas a las necesidades cotidianas. También es importante aclarar que los aspectos atendidos en las diferentes dimensiones del Bienestar Psicológico, inciden sobre el rendimiento académico mediante una interrelación de procesos afectivos cognitivos y volitivos generando comportamientos que favorecen o desfavorecen el desempeño escolar y otras situaciones de vida.

En ese sentido es incuestionable la importancia de encontrar mecanismos que coadyuven al logro académico de los estudiantes de todos los niveles de la educación formal, contribuyendo a eliminar –o por lo menos disminuir– los altos costos emocionales, económicos y sociales de la reprobación y de la deserción escolar. Entendiendo que mejorar los rendimientos no solo quiere decir obtener mejores notas, sino aumentar, también, el grado de satisfacción psicológica de bienestar de los estudiantes (Adell, 2002).

Asimismo, no basta solo con diseñar y aplicar programas educativos que pretendan desarrollar determinados aspectos del ser humano, sino que también es preciso evaluar estas intervenciones, tanto para contar con datos empíricos acerca de su mayor o menor grado de validez, como para detectar aquellos aspectos de tales intervenciones que sean susceptibles de mejora (Pérez-González, 2008).

El Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff, especialmente en experiencias con adolescentes puede ser muy beneficioso, facilitando la búsqueda de significado en jóvenes y dirección de vida, potenciando su sí mismo y colaborando en la construcción de su identidad. Esta línea de investigación propende por un mayor compromiso en la formación educativa y valoración de los jóvenes.

Una de las aportaciones más relevantes de esta investigación, ha consistido en comprobar a nivel científico, que mediante programas de intervención Psicológica en contextos educativos, puede favorecer el bienestar de las estudiantes y su formación integral, que es uno de los más importantes fines de la educación colombiana. El programa plantea una estructura viable y efectiva para desarrollar recursos personales en jóvenes preadolescentes escolarizadas para buscar un mejor bienestar psicológico, que es, además, susceptible de modificaciones.

Cabe decir que, es necesario seguir trabajando en aspectos relacionados con la definición y operacionalización del constructo y realizar estudios con muestras más amplias, de manera que puedan extraerse conclusiones suficientemente sólidas que muestren mejor las ventajas reales que presentan la aplicación de programas de bienestar psicológico en el ámbito educativo.

Una manera de superar las limitaciones metodológicas en la evaluación del Bienestar Psicológico consistiría en emplear el re-test, o complementar los instrumentos utilizados con técnicas diversas, tales como: descripciones cualitativas de las vidas de las personas, diarios de campo, entrevistas y registros observacionales de las personas estudiadas, etc., pues estudiar el Bienestar Psicológico desde una concepción integradora podría ampliar el marco de posibilidades del investigador al momento de describirlo, explicarlo, evaluarlo e intentar fomentar la toma de conciencia sobre sus múltiples beneficios en la vida cotidiana (Vielma y Alonso, 2010).

La propuesta se visualiza en el futuro, como una estrategia formativa, fortalecida y adoptada en toda la institución educativa, provocando cambios significativos en su población frente al Bienestar Psicológico de las estudiantes, de tal forma que contribuya en la formación de individuos con capacidad para transformar su entorno, fundamentado en sus potencialidades personales.

Este esfuerzo no debe ser solo con los estudiantes, por lo que se plantea la posibilidad de trabajar el bienestar psicológico con los educadores como sujetos directos de la experiencia para que de esta manera puedan completar su formación en competencias emocionales y tener los recursos necesarios para afrontar los eventos estresantes que tienen lugar durante el desempeño de su labor profesional y además facilitar el proceso formativo con los estudiantes.

El grupo investigador tuvo un proceso satisfactorio y considera haber ampliado su marco de acción educadora al tomar mayor conciencia de los beneficios que para la vida cotidiana y los procesos formativos trae el desarrollar los niveles del bienestar psicológico en los adolescentes escolarizados.