
Construyendo Camino de Bienestar

*Un programa psicoeducativo a partir de
la relación del bienestar psicológico con
el rendimiento académico.*



PRESIDENTA SALA GENERAL
ANA BOLÍVAR DE CONSUEGRA

RECTOR FUNDADOR
JOSÉ CONSUEGRA HIGGINS (q.e.p.d.)

RECTOR
JOSÉ CONSUEGRA BOLÍVAR

VICERRECTORA ACADÉMICA
SONIA FALLA BARRANTES

**VICERRECTORA DE INVESTIGACIÓN
E INNOVACIÓN**
PAOLA AMAR SEPÚLVEDA

VICERRECTORA FINANCIERA
ANA CONSUEGRA DE BAYUELO

VICERRECTOR DE INFRAESTRUCTURA
IGNACIO CONSUEGRA BOLÍVAR

SECRETARIA GENERAL
ROSARIO GARCÍA GONZÁLEZ

DIRECTORA DE INVESTIGACIONES
ALIZ YANETH HERAZO BELTRÁN

DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES
MILENA I. ZABALETA DE ARMAS

MIEMBROS DE LA SALA GENERAL
ANA BOLÍVAR DE CONSUEGRA
OSWALDO ANTONIO OLAVE AMAYA
MARTHA VIVIANA VIANA MARINO
JOSÉ EUSEBIO CONSUEGRA BOLÍVAR
JORGE REYNOLDS POMBO
ÁNGEL CARRACEDO ÁLVAREZ
ANTONIO CACUJA PRADA
PATRICIA MARTÍNEZ BARRIOS
JAIME NIÑO DÍEZ †
ANA CONSUEGRA DE BAYUELO
JUAN MANUEL RUISECO
CARLOS CORREDOR PEREIRA
JORGE EMILIO SIERRA MONTOYA
EZEQUIEL ANDER-EGG
JOSÉ IGNACIO CONSUEGRA MANZANO
EUGENIO BOLÍVAR ROMERO
ÁLVARO CASTRO SOCARRÁS
IGNACIO CONSUEGRA BOLÍVAR

Gloria Luz López González - Clara de Jesús Madera Barranco
Olga Lucía Ramírez Varela - Marbel Lucía Gravini-Donado

Construyendo Caminos de Bienestar

*Un programa psicoeducativo a partir de
la relación del bienestar psicológico con
el rendimiento académico.*



EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL ACREDITA
INSTITUCIONALMENTE A LA UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR
Resolución 23095, del 15 de diciembre de 2016

Construyendo caminos de bienestar: un programa psicoeducativo a partir de la relación del bienestar psicológico con el rendimiento académico / Gloria Luz López González... [et al.] -- Barranquilla: Ediciones Universidad Simón Bolívar, 2017.

173 p. ; 17x24 cm.
ISBN: 978-958-8930-84-8

1. Psicopedagogía 2. Psicología del aprendizaje 3. Rendimiento académico 4. Análisis del proceso de interacción en educación 5. Pedagogía I. López González, Gloria Luz II. Madera Barranco, Clara De Jesús III. Gravini-Donado, Marbel Lucía IV. Ramírez Varela, Olga Lucía V. Tít.

370.15 C758 2017 SCDD 21 ed.
Universidad Simón Bolívar – Sistema de Bibliotecas

CONSTRUYENDO CAMINOS DE BIENESTAR: UN PROGRAMA PSICOEDUCATIVO A PARTIR DE LA RELACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

© Gloria Luz López González • Clara de Jesús Madera Barranco • Olga Lucía
Ramírez Varela • Marbel Lucía Gravini-Donado

Facultad Ciencias Jurídicas y Sociales
Grupo de Investigación Sinapsis Educativa y Social
Lider: Marbel Gravini-Donado

Proceso de arbitraje doble ciego

Recepción: Mayo de 2016
Evaluación de propuesta de obra: Junio de 2016
Evaluación de contenidos: Agosto de 2016
Correcciones de autor: Septiembre de 2016
Aprobación: Diciembre de 2016

Impreso en Barranquilla, Colombia. Depósito legal según el Decreto 460 de 1995. El Fondo Editorial Ediciones Universidad Simón Bolívar se adhiere a la filosofía del acceso abierto y permite libremente la consulta, descarga, reproducción o enlace para uso de sus contenidos, bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



© **Todos los derechos reservados.** Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable o transmitida en ninguna forma por medios electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin la previa autorización por escrito de Ediciones Universidad Simón Bolívar y de los autores. Los conceptos expresados en este documento son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente corresponden con los de la Universidad Simón Bolívar y da cumplimiento al Depósito Legal según lo establecido en la Ley 44 de 1993, los Decretos 460 del 16 de marzo de 1995, el 2150 de 1995, el 358 de 2000 y la Ley 1379 de 2010.

© **Ediciones Universidad Simón Bolívar**
Carrera 54 No. 59-102
[http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/edicionesUSB/
dptpublicaciones@unisimonbolivar.edu.co](http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/edicionesUSB/dptpublicaciones@unisimonbolivar.edu.co)
Barranquilla - Cúcuta

Producción Editorial
Editorial Mejoras
Calle 58 No. 70-30
info@editorialmejoras.co
www.editorialmejoras.co

Marzo de 2017
Barranquilla

Made in Colombia

Tabla de Contenido

Resumen	9
Abstract.....	10
Introducción	11
<i>Capítulo 1</i>	
Estado del arte	17
<i>Capítulo 2</i>	
Metodología	31
<i>Capítulo 3</i>	
Análisis de resultados	37
<i>Capítulo 4</i>	
Programa Caminos de Bienestar	61
<i>Capítulo 5</i>	
Conclusiones y Discusiones.....	67
Presentación de la Propuesta	77
Referencias Bibliográficas	163
Anexos	169

Lista de Gráficas y Tablas

Gráfica 1

Recta de regresión lineal inicial 59

Gráfica 2

Recta de regresión lineal de la prueba final 59

Tabla 1

Comparación factores protectores
y dimensiones del Bienestar Psicológico (BPS) 29

Tabla 2

Dimensiones del bienestar psicológico,
definición y reactivos 33

Tabla 3

Promedio académico de 7^o-2 inicial por área 38

Tabla 4

Clasificación de estudiantes por categoría
de desempeño 39

Tabla 5

Clasificación de estudiantes por rango de valoraciones 39

Tabla 6

Promedios del bienestar psicológico iniciales
por dimensión. Grupo 7.2 40

<i>Tabla 7</i>	
Frecuencia absoluta	44
<i>Tabla 8</i>	
Frecuencia absoluta acumulada.....	45
<i>Tabla 9</i>	
División de la frecuencia absoluta acumulada	46
<i>Tabla 10</i>	
Determinación de los puntos de corte.....	47
<i>Tabla 11</i>	
Conclusiones generales primera prueba a expertos	48
<i>Tabla 12</i>	
Conclusiones generales segunda prueba a expertos.....	49
<i>Tabla 13</i>	
Lo que aprendí en Construyendo Caminos de Bienestar	52
<i>Tabla 14</i>	
Lo que debo superar	52
<i>Tabla 15</i>	
El taller más significativo	53
<i>Tabla 16</i>	
Evaluación de impacto	53

<i>Tabla 17</i>	
Evaluación externa	53
<i>Tabla 18</i>	
Promedios de bienestar psicológico	
inicial y final general.....	54
<i>Tabla 19</i>	
Promedios de bienestar psicológico	
inicial y final, por dimensión	54
<i>Tabla 20</i>	
Rendimiento académico inicial y final de 7º-2	55
<i>Tabla 21</i>	
Comparación rendimiento académico inicial y final	
de 7º-2 por rango de valoraciones.....	56
<i>Tabla 22</i>	
Rendimiento académico por áreas de 7º-2 antes	
y despues de la intervención.....	56
<i>Tabla 23</i>	
Estadísticos descriptivos	57
<i>Tabla 24</i>	
Estadístico descriptivos: prueba de los rangos de	
Wilcoxon, pruebas no paramétricas,	
prueba de los rangos con signo de Wilcoxon rangos.....	57
<i>Tabla 25</i>	
Correlación final	58

Construyendo Caminos de Bienestar

UN PROGRAMA PSICOEDUCATIVO A PARTIR DE LA RELACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

RESUMEN

Esta investigación tuvo como propósito establecer la relación entre el Bienestar Psicológico y el Rendimiento Académico de estudiantes de 7° de básica secundaria después del diseño y la aplicación de un programa de Bienestar Psicológico basado en el Modelo Teórico de Ryff. La metodología es cuantitativa y se utilizó un diseño correlacional, con una muestra de 38 estudiantes. Para valorar el rendimiento académico se utilizó el promedio del primer y del segundo semestre académico y se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de la misma autora. Los análisis estadísticos mostraron una correlación positiva entre los niveles de Bienestar Psicológico y el Rendimiento Académico.

Palabras clave: bienestar psicológico, rendimiento académico, dimensiones del bienestar psicológico, adolescentes

Building Wellness Paths

A PSYCOEDUCATIONAL PROGRAM BASED ON THE RELATION BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL BEING AND ACADEMIC PERFORMANCE

ABSTRACT

This investigation is based on the Ryff's theoretical model of Psychological Well-being. It used a correlational design and had, as a purpose, to establish the relationship between psychological well-being and academic performance of students in the seventh grade after the implementation of a welfare program on the academic performance of students in the seventh grade. To measure the well-being levels in a sample of 38 students the Ryff's scales of Psychological Well-being were used and, to evaluate the academic performance, the average of the first and the second halves was used. The statistical analysis showed a positive correlation between levels of psychological well-being and academic performance.

Keywords: Psychological well-being, academic performance, psychological well-being dimensions, adolescents.

Introducción

En el mundo actual se experimentan cambios vertiginosos en muchos campos (economía, tecnología, política, medioambiente, etc.), lo cual influye en transformaciones sociales, familiares y educativas que implican exigencias cada vez más fuertes. A nivel educativo se busca permanentemente mejorar el desempeño escolar de los estudiantes, pues los sistemas educativos lo han convertido en una medida del aprendizaje logrado en el aula y como uno de los indicadores de éxito de la gestión escolar. Las instituciones educativas buscan por todos los medios el rendimiento óptimo de sus estudiantes, y en esta investigación se abordará la problemática de una institución educativa de naturaleza oficial, de modalidad técnica comercial y de carácter femenino con estudiantes de los estratos 1 y 2 básicamente. Durante los 3 últimos años, se pusieron de manifiesto dificultades académicas de las estudiantes, expresadas en bajos promedios (valoraciones de 2,5 a 2,9), reporte de apatía académica, inasistencia creciente, incumplimiento en trabajos, poca autonomía respecto al estudio, y un aumento de reportes a coordinación y a psicoorientación. En el 2010, durante la primera semana de desarrollo institucional, con base en las estadísticas académicas del año anterior, se realizó un análisis de la situación académica, lo que obligó a trabajar sobre las posibles

causas. Se acordó entonces en Consejo académico aplicar una encuesta a docentes, para que desde su experiencia de aula manifestaran cuáles creían eran las causas del bajo rendimiento. Entre las posibles causas se encontraron de tipo académico y afectivo, tales como: falta de hábitos de lectura y de estudio, bajo nivel de comprensión lectora, falta de técnicas de estudio, actitudes inadecuadas, desmotivación, falta de metas, relaciones interpersonales difíciles, baja frustración al fracaso, etc. Con base en este análisis desde las áreas académicas, Coordinación y Psicoorientación, se aplicaron diversas estrategias con las estudiantes, que apuntaron básicamente a lo académico: se cualificaron programas para la comprensión lectora, se les trabajaron técnicas de estudio, como elaboración de resúmenes y mapas conceptuales, se realizaron talleres de intensificación en diversas asignaturas, especialmente matemática y jornadas de refuerzo con monitoras, y se dictaron charlas motivacionales; así se creyó estar abarcando todas las causas del problema. Como resultado, las valoraciones mejoraron, especialmente en Lengua Castellana y Sociales y la proyección de reprobación que para mediados del tercer período 2010 estaba en 11,2 % (72 estudiantes de 619), bajó al 5 % (31 estudiantes). Pero en el 2011 los resultados insuficientes siguieron presentándose, situación manifiesta en bajos promedios y un nivel de pérdida por asignatura mayor al 10 %.

Al mismo tiempo la problemática emocional observada por la comunidad educativa, diagnosticada y acompañada por Psicoorientación seguía presentándose. Esto llevó a pensar que los aspectos afectivos que no se habían abordado en la institución pudieran estar influenciando negativamente el proceso, basados en que los factores exclusivamente intelectuales no logran explicar total-

mente el alto o bajo rendimiento académico (Sternberg, Wagner, Williams & Horvath, 1995). El diagnóstico realizado se refería en cuanto a la problemática emocional a manifestaciones como: baja autoaceptación, relaciones interpersonales difíciles, falta de metas e inseguridad en la toma de decisiones, variables relacionadas en las seis dimensiones de un constructo llamado Bienestar Psicológico.

Al revisar investigaciones sobre este tema, se encontró que algunos de esos trabajos mostraban una relación significativa entre el constructo Bienestar Psicológico y aspectos positivos en el ámbito escolar, entre los que destacan la autoeficacia académica, la satisfacción con los estudios y el bajo nivel de deserción escolar (Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau, 2005). Algunos autores plantean que la experiencia de afectos positivos favorece la resolución de problemas de manera creativa a través de la organización de las ideas y una mayor flexibilidad cognitiva, lo que contribuye a un procesamiento eficiente de la información y al desarrollo de funciones ejecutivas (Ashby & Isen, 1999; Phillips, Bull, Adams & Fraser, 2002).

Por otra parte, a pesar de que tradicionalmente la sociedad ha sobrevalorado la inteligencia de las personas en detrimento de otras características de los seres humanos, la evidencia empírica ha demostrado que ser inteligente no es suficiente para garantizar el éxito académico y personal, y que son las emociones las que influyen en nuestras habilidades cognitivas (Salovey, Mayer y Caruso, 2002; Extremera y Fernández-Berrocal, 2001; Goleman, 1995).

Ante la necesidad de escoger un grupo para trabajar una propues-

ta, se pensó en el grupo séptimo por su alto nivel de pérdida por asignatura 53,66 % en el primer semestre 2011 reflejado en el informe estadístico del proceso académico) y por algunas características del grupo, que estaba conformado por 38 estudiantes, que mostraba: desinterés por el estudio, poco autocontrol, dinámica grupal inadecuada liderada por un grupo con problemas conductuales, entre otros aspectos. Al grupo pertenecían 5 repitentes, 3 de ellas con dificultades académicas y dos con dificultades actitudinales. De las 38 estudiantes que conformaban el grupo, 15, es decir, el 39,47 % estaba siendo tratada en Psicoorientación por bajo Rendimiento Académico y/o Problemáticas Afectivas (impulsividad, rebeldía, sentimientos contradictorios por padres ausentes, agresividad y baja autoestima). Surgió la pregunta: ¿Cuál será la relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de las estudiantes de 7° después de la aplicación de un programa de Bienestar Psicológico?

Acorde a la pregunta planteada se formuló el objetivo general de este trabajo, el cual es: establecer la relación entre el Bienestar Psicológico y el Rendimiento Académico de estudiantes de 7° de básica secundaria después de la aplicación de un programa de Bienestar Psicológico. Los objetivos específicos fueron: revisar la literatura referente a la temática y establecer las unidades de análisis de esta investigación, identificar los niveles de bienestar psicológico en las estudiantes de 7° de una institución educativa oficial de Barranquilla, y analizar los resultados académicos de esas mismas estudiantes en el primer semestre de 2011. Así mismo diseñar un programa de Bienestar Psicológico para las estudiantes de 7° con base en las dimensiones del bienestar planteadas por Carol Ryff, aplicarles el programa de Bienestar Psicológico diseñado,

y por último contrastar los niveles de bienestar psicológico y el rendimiento académico después de la aplicación del programa de bienestar psicológico con los obtenidos en la fase diagnóstica.

Se estableció la hipótesis general del trabajo, la cual afirma que la aplicación de un programa de Bienestar Psicológico afectaría positivamente el Rendimiento Académico de los participantes en el programa.

La perspectiva epistemológica de la investigación se fundamentó en el paradigma empírico-analítico. El tipo de investigación es cuantitativa, correlacional, y el tipo de estudio pre-experimental. En cuanto a la población y la muestra, el proyecto de investigación se focaliza en el grado 7° del nivel de básica secundaria de una institución educativa de Barranquilla; de allí se tomó una muestra (17 de 38 estudiantes). La técnica utilizada para procesar la información del rendimiento académico fue el análisis documental de las valoraciones del primer semestre 2011 y las estadísticas del bajo rendimiento por área. Para determinar los niveles de bienestar, se utilizó una adaptación al español de la versión de D. Van Dierendonck de las escalas de Bienestar Psicológico propuesta por Ryff, realizada por Díaz et al. (2006). Las escalas resultantes estuvieron compuestas por un número de ítems que osciló entre 4 y 6, con un total de 29 ítems; los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Lickert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). El trabajo se inició con una revisión de la bibliografía pertinente a la investigación, a partir de la cual se definieron las unidades de análisis. Utilizando los resultados del primer y segundo período y parte del tercer período académico del año 2011

de las estudiantes de 7º, se tomaron las notas, encontrándose así los promedios académicos iniciales, generales y por área. Luego se midió el nivel de Bienestar Psicológico inicial (antes de la intervención del programa) y se calcularon los promedios de Bienestar Psicológico, general y por dimensión. Una tercera etapa fue el diseño del programa de intervención en el cual se consideraron las dimensiones del modelo del Bienestar Psicológico de Riff, con base en las cuales se diseñó una serie de talleres estructurados en función de diferentes principios psicológicos que acompañan el desarrollo evolutivo de los adolescentes. Esta fase incluyó un proceso de evaluación por parte de jueces expertos, en un primer momento quienes presentaron sugerencias acerca del tipo de programa diseñado. Se pasó entonces a la etapa de intervención del programa de Bienestar Psicológico a las estudiantes de 7º, que demoró alrededor de tres meses. Después de terminada la etapa de intervención, se realizó la aplicación de la escala de Ryff para medir el Bienestar Psicológico final de estas estudiantes, y con esto se determinaron los promedios, individuales, generales y por dimensión.

Por último se tomaron los resultados finales del año académico 2011 de las estudiantes y se determinó cuáles fueron los promedios académicos finales generales, individuales y por área después de la intervención; ya teniendo los resultados finales tanto de Bienestar Psicológico como del Rendimiento Académico estos se contrastaron con los valores iniciales antes de la intervención.