

CAPÍTULO 1

Estado del Arte

El bienestar es un constructo de alta complejidad, en el cual todavía existen confusiones en su delimitación conceptual, la que se debe, entre otras razones, a una diversidad de enfoques, lo que no ha permitido aún llegar a un consenso en cuanto a su conceptualización y medición (Ryan y Deci 2001 cit. por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck, 2006). Se ha encontrado que los estudios tradicionales acerca del bienestar se han perfilado en dos líneas: una vinculada con la felicidad como indicadora de la calidad de vida (Perspectiva hedónica) y otra ligada al desarrollo del potencial humano (Perspectiva eudaimónica). Históricamente el bienestar estuvo asociado con estados afectivos positivos (Perspectiva hedónica) lo cual Ryff (1989) y otros autores consideran incompleto por cuanto el bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de afectos positivos en períodos largos de tiempo, denominado comúnmente como felicidad (Schumutte y Ryff, 1997).

El bienestar es más una dimensión evaluativa vinculada a la valoración que cada ser humano le da al resultado obtenido de su modo de vida, en la que se identifican –de acuerdo a Ryff– seis dimensiones (multidimensionalidad) y una serie de componentes

como la autorrealización, la autorregulación, el significado vital y el funcionamiento mental óptimo. Es desde esta última concepción donde se inscribe este trabajo.

Respecto a los trabajos sobre el bienestar, es de aclarar que su investigación empírica ha sido precedida por la investigación científica de la felicidad bajo fuertes cuestionamientos con respecto al abordaje de los fenómenos humanos como objeto de conocimiento. Las críticas estuvieron referidas inicialmente a la validez y confiabilidad de los procedimientos metodológicos utilizados. Específicamente en aquellos casos en los que se estudiaban estados internos que no eran directamente observables, medibles o predecibles y cuyos reportes eran considerados como inadmisibles para ser aceptados como hallazgos científicos o como resultados que pudieran generalizarse en otros contextos.

A su vez, en la trayectoria investigadora del bienestar cabe distinguir dos grandes etapas. Inicialmente el estudio de este constructo se lleva a cabo asociado a diferentes variables socio-demográficas como el sexo, la edad, el nivel de ingresos o la salud, siendo el aspecto central la propia evaluación que la persona hace de su vida (Diener, 2000). Pero con el tiempo se percibió que es imposible sistematizar y encuadrar un concepto de bienestar partiendo solo de hechos cuantitativos y observables creyendo que en ellos se encontraba el bienestar.

Una segunda etapa de las investigaciones se enfoca en entender los procesos que subyacen al bienestar, es decir, las experiencias que facilitan o dificulta su consecución y sus consecuencias para la vida. Las percepciones que cada persona tiene sobre su propia

vida, las evaluaciones que hace sobre lo que es y lo que tiene y su nivel de aspiraciones se convierten en una valiosa información que debe incluirse a la hora de estudiar la calidad de vida de las personas y de las naciones. Campbell, Converse y Rogers (1976).

Estas aclaraciones son valiosas por cuanto existe una multiplicidad de investigaciones que entremezclan estas concepciones, ya sea por confusión o por considerarlas complementarias. De las fuentes consultadas: artículos, trabajos de investigaciones a nivel internacional, nacional y locales, de priorizar aquellas que hacían referencia desde la perspectiva son eudaimónicas a los constructos Bienestar Psicológico y Rendimiento Académico, pero es de anotar que se encontraron pocas que relacionen el Rendimiento Académico con el Bienestar Psicológico desde las seis dimensiones que propone Ryff (1989); la mayoría realiza el estudio en relación con solo una o algunas de ellas o con aspectos afectivos (también llamados emocionales o psicológicos).

Por tanto se refieren trabajos que pudieran considerarse poco relacionados con las dimensiones del Bienestar propuestas por Ryff (motivación, autoconcepto, estrés, estrategias de afrontamiento, factores protectores y otros), pero que al revisarlas con más cuidado permite ver y entender los aportes de la relación.

Estudios como los de Oliver (2000) señalan una relación importante entre Bienestar Psicológico y Rendimiento Académico. Estudiantes con mejor rendimiento académico muestran menos *burnout* y más autoeficacia, satisfacción y felicidad asociadas con el estudio y es común en aquellos estudiantes que no proyectan abandonar los estudios. Se ha encontrado que cuanto mayor rendimiento académico haya habido en el pasado, mayor será el Bien-

estar Psicológico en el futuro, y este, a su vez, incidirá en un mayor Rendimiento Académico y viceversa.

En España, Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005) analizaron los obstáculos y facilitadores del Rendimiento Académico en estudiantes universitarios. El objetivo del proyecto fue analizar los aspectos que influyen en la calidad de la enseñanza así como en el Bienestar Psicológico de los estudiantes de la Universitat Jaume I de Castellón, con el fin de elaborar estrategias de intervención y de optimización de la calidad del aprendizaje universitario. El estudio combinó técnicas cuantitativas y cualitativas de recogida de la información. Los resultados obtenidos a través de un cuestionario de autoinforme y técnicas cualitativas (intercambio de ideas y grupo de enfoque), muestran una relación positiva entre obstáculos en el estudio y la propensión al abandono. En cuanto al desempeño académico se encontró la existencia de círculos de espirales positivas y negativas en las relaciones entre éxito/fracaso pasado, bienestar/malestar psicológico y éxito/fracaso futuro, respectivamente.

De las investigaciones que relacionan directamente el constructo Bienestar Psicológico y el Rendimiento Académico se destaca la realizada por Chávez (2006); en ella participaron 92 estudiantes con edades entre 17 y 18 años. Como instrumento de evaluación de la variable de estudio se utilizó la escala de bienestar psicológico en jóvenes adolescentes (BIEPS-J) y para valorar el rendimiento académico de los participantes se manejó el promedio obtenido en la segunda evaluación parcial. Los resultados de este estudio permitieron determinar que existe una correlación positiva ($r=0.709$) entre el Rendimiento Académico y Bienestar Psicológico,

así como relaciones variables con cada una de las subdimensiones de la escala BIEP-J, siendo de mayor a menor: vínculos psicosociales, la autoaceptación, el control de las situaciones y los proyectos de vida. Velásquez, Montgomery, Montero, Pomalaya, Araki, y Reynoso (2008), también encontraron que existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la asertividad, tanto en varones como en mujeres y que existe influencia positiva de estos factores en el rendimiento académico en los estudiantes de facultades representativas de las diversas áreas de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marco en Lima. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el Inventario de Asertividad de Rathus y el Rendimiento Académico.

Por otro lado, Robles, Sánchez y Galicia (2011) investigaron la relación existente entre el Bienestar Psicológico, el Nivel de Depresión y el Rendimiento Académico en una población de adolescentes que cursaban la educación secundaria en el Estado de México. Para el estudio se seleccionó una muestra de 114 adolescentes de los tres grados de educación secundaria. Los análisis correlacionales realizados se dividieron en dos etapas: en la primera etapa, los resultados sugieren que entre mayor presencia de Depresión presentada por los adolescentes, menor será su Rendimiento Escolar y su nivel de Bienestar Psicológico, mientras que a mayor Bienestar Psicológico se incrementará el Rendimiento Escolar. En la segunda etapa de análisis, se encontraron correlaciones negativas significativas entre todas las dimensiones del Bienestar Psicológico y los factores del Inventario de Kovacs, tanto en la muestra total como en el grupo de mujeres. En la población total como en la de hombres se encontró una relación negativa significativa entre los factores de Falta de Entusiasmo y Relaciones Interpersonales con el Rendimiento Escolar.

En los estudios clásicos de bienestar, se entendía este como ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, pero en los últimos años el enfoque positivista ha generado gran interés por estudiar e investigar sobre aspectos salugénicos del ser humano. Uno de estos estudios fue el de la psicóloga Denise Benatuil (2003), en la Universidad de Palermo, quien después de hacer una breve revisión de las principales definiciones e investigaciones realizadas sobre el Bienestar en general de los seres humanos, llevó a cabo un estudio denominado “Bienestar Psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa”, cuyo objetivo era conocer qué entendían los adolescentes por Bienestar Psicológico y así encontrar la relación entre la apreciación subjetiva del bienestar que tienen los jóvenes y la percepción del mismo evaluada con escalas que ya habían sido validadas; además, poder evidenciar si existían diferencias por género y edad. Para medir la autopercepción del Bienestar Psicológico se utilizaron tres instrumentos: una encuesta cualitativa y dos escalas, la de BBIEPS y la SWLS. Los datos fueron analizados desde un enfoque cualitativo, y con los resultados de las dos escalas se conformaron dos grupos en categorías, los que autopercebían alto y bajo bienestar; además se determinaron cuáles serían las situaciones generadoras de bienestar y cuáles de malestar. Los de la categoría de bajo bienestar consideraron que sentirse psicológicamente bien estaba relacionado con tener buenos vínculos personales, y en menor medida, ausencia de problemas. Por otro lado, los de alto bienestar relacionaban el hecho de sentirse psicológicamente bien con el logro de objetivos, la aceptación de sí mismos y el bienestar general. Se concluyó que las dimensiones de vínculos personales y aceptación de sí mismo, discriminan a los jóvenes con alto y bajo bienestar; se pudo constatar que existe convergencia entre técnicas cualitativas y cuantitativas para me-

dir el bienestar. Por último se encontró que no existía prácticamente diferencia por género y una única diferencia por edad en la categoría logro de objetivos, a favor de los adolescentes más grandes. A partir de los resultados de este estudio se pudo pensar que las dimensiones del bienestar tienen una característica evolutiva, ya que aquello que es importante en una etapa quizás no lo sea en otra. Además, se comprobó que las dimensiones establecidas por Ryff para la consideración de Bienestar Psicológico para adultos, solo las dimensiones Proyectos Personales, Aceptación de sí mismo y Buenos Vínculos con los demás se constatan en grupos de adolescentes, lo cual es cuestionante para este trabajo en el cual se contemplan todas las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Carrasco, García-Mas y Brustad (2009) revisaron los fundamentos, investigaciones, instrumentos de medida, implicaciones y aplicaciones prácticas de la teoría del Bienestar Psicológico, específicamente el Modelo Integrado de Desarrollo Personal de Ryff (1989) en el ámbito de la psicología del deporte y la actividad físico-deportiva. Los autores concluyeron que a pesar de no haber sido aplicada aún en el ámbito de la actividad física y el deporte, la teoría representa un modelo de constructo coherente, lógico y válido, avalado desde el punto de vista científico.

Como parte del Bienestar Psicológico se encontró un estudio sobre automotivación de Martínez (2011), titulada “La Auto-motivación y Rendimiento Académico”, cuyo objetivo era determinar la relación existente entre los procesos de automotivación que el estudiante universitario declara llevar a cabo y su propio rendimiento académico. Esta investigación asumió que la motivación constituye un proceso de regulación, una competencia que incluye

aspectos cognitivos, afectivos, sociales y conductuales que debe ser centrada en la automotivación del alumno, como una competencia propiamente suya. Los resultados demostraron que las acciones de automotivación que lleva a cabo el estudiante universitario influyen en su Rendimiento Académico de forma moderada pero positiva, lo cual está en sintonía con los resultados de otras investigaciones que sugieren que el rendimiento depende de múltiples variables, no solo de una o de dos.

Igualmente, en la revisión se encontró un estudio acerca del bienestar psicológico en personas con altas capacidades intelectuales, dividiendo a la población en dos grupos: uno con altas capacidades y otros con una inteligencia promedio. El instrumento utilizado fue la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) que está dividida en cuatro subescalas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Bienestar en su Relación de Pareja. Los resultados revelaron que no existen diferencias significativas entre los grupos en las diferentes subescalas de Bienestar Personal, a excepción de la subescala de Bienestar Material (Olivier, Guzmán, Jiménez, Sinoga & Sedeño, 2016).

En Iberoamérica se han realizado investigaciones sobre el bienestar, abarcando aspectos tales como la Personalidad (Díaz y Sánchez, 2002), Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico (Ferragut y Fierro, 2012). Adaptación Personal y Factores de Personalidad (Fierro, 2006) y el Afrontamiento (Salotti, 2006), atendiendo a veces la perspectiva hedónica y otras la eudaimónica. En todos esos estudios se han identificado correlaciones positivas entre las variables seleccionadas. Una de la más relevante fue realizada en el 2013 por De la Cruz-Sánchez, Feu & Vizuetecarrizo-

sa, por el tamaño de su población: 29.478 sujetos participaron en la Encuesta Nacional de Salud de España en el 2006 y en quienes fue posible determinar que un nivel educativo bajo se asocia con peor salud mental, valoración mala o muy mala de la salud, menor apoyo social y sedentarismo. En la muestra estudiada, el nivel educativo es un factor asociado a diferentes dimensiones de la salud relacionadas con el bienestar subjetivo y la salud mental. Por tanto las generaciones más jóvenes se están viendo beneficiadas del incremento generalizado del nivel educativo que aporta para mejorar su calidad de vida.

EL BIENESTAR, UN ANHELO ETERNO DEL SER HUMANO

Cuando se dice Bien-estar, podría pensarse que se habla de estar bien, es decir, tener todas las necesidades básicas resueltas; de hecho, los primeros estudios del bienestar se centraron en aspectos externos como los de las condiciones de vida, nivel de vida o calidad de vida, con una fuerte inclinación economicista. Sin embargo la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1992) define la calidad de vida como “percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas e inquietudes”, se observa que es un concepto amplio que muestra tener en cuenta diversos aspectos, tales como: la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales y su relación con el entorno.

Por otra parte el bienestar subjetivo se define como “una amplia categoría de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, la satisfacción con los dominios, y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida” (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999, p.277). En esta definición se destacan dos elementos prin-

cipales del bienestar subjetivo: los afectos y la satisfacción con la vida. Estos dos componentes corresponden con diferentes marcos temporales del bienestar subjetivo: la satisfacción es una valoración a largo plazo de la vida de una persona, mientras que la felicidad se puede comparar con un balance de los afectos positivos y negativos que provoca una experiencia inmediata.

Ryff y Singer (1998) por su parte han expuesto que el bienestar psicológico es distinto del bienestar subjetivo, porque la satisfacción no es el elemento articulador, sino más bien la realización del potencial humano. De la misma manera existen diversas investigaciones que resaltan que sentirse satisfecho con la vida y tener predominancia de afecto positivo, no es condición necesaria para sentirse realizado (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002).

Es decir que esta tradición (eudaimónica) diferencia la felicidad del bienestar, y propone que, a pesar del placer que produzca el logro de cosas valoradas por la persona, este no siempre conduce al bienestar. Esta concepción sitúa al bienestar, no en las actividades que proporcionan placer o alejan del dolor, sino en el proceso y consecución de aquellos valores que permiten ser auténticos y crecer como personas realizando actividades que le den sentido a su vida (Villar, Triadó, Sole & Osuna, 2003).

EL RENDIMIENTO ACADÉMICO, CONSTRUCTO COMPLEJO Y MULTIDIMENSIONAL

El Rendimiento Académico y los factores determinantes de ese rendimiento ha interesado y ocupado desde hace mucho tiempo a la investigación educativa, mucho más desde que el denominado fracaso escolar traspasó el espacio individual, familiar y escolar

para tener repercusiones en el plano social y político. Pero delimitar el concepto y ámbitos de aplicación, no ha resultado nada fácil (Álvaro-Page et al., 1990).

Existe un modelo que asocia el Rendimiento Escolar al Bienestar del alumno propuesto por Adell (2002). Para este autor mejorar el rendimiento no solo quiere decir obtener notas más altas, por parte de los estudiantes, sino aumentar, también, el grado de satisfacción psicológica, de bienestar del propio alumnado, es decir, que el bienestar se puede convertir en una variable predictora y plantea dos reflexiones: la primera, que por encima de cualquier factor de aprendizaje, se debe dar prioridad al bienestar si se quiere lograr un buen desempeño, la segunda reflexión es que aquellas variables que se demuestran buenas predictoras del bienestar, lo son indirectamente del rendimiento y por ende hay que trabajarlas.

Para poner a prueba este modelo se han estudiado los factores determinantes del Rendimiento Escolar, resultando que, en relación a las notas o calificaciones, las variables con más capacidad de predicción han sido: confianza en el futuro, apreciación del trabajo intelectual, comunicación familiar, dinámica de la clase, integración en el grupo, relación tutorial, participación en la institución educativa, actividades culturales, entre otras. Interesó a este trabajo las variables confianza en el futuro, aspiraciones en los estudios e integración al grupo, que son variables afectivas, algunas de las cuales las podríamos relacionar con dimensiones del modelo teórico del Bienestar psicológico, propuesto por Riff (1989a, 1989b).

Entre las características de Bienestar Psicológico que sirven de facilitadores u obstaculizadores del Rendimiento Académico se

confirma que a “mayor éxito académico pasado, mayores creencias de eficacia presentes, que a su vez generarán mayores niveles de *engagement* presentes, y mayor éxito académico futuro” (Soria, Martínez, Esteve, Gumbau & Gumbau, 2005, p.8).

El rendimiento académico puede entenderse de una manera que algunos autores califican de simplista como “un nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico” (Jiménez, 2000, tomado de Navarro, 2003, p.2) que comúnmente se mide a través de procesos de evaluación que dan como resultado una nota. No obstante el constructo Rendimiento Académico es multifactorial y puede verse desde diferentes ángulos. Con esa finalidad se tomó entre los referentes del tema a Fullana (1998), quien llevó a cabo un trabajo empírico con el fin de conocer los factores protectores del riesgo de fracaso escolar. Para ello, realiza un estudio de casos de niños que provienen de condiciones desfavorecidas y que obtienen alto rendimiento utiliza entrevistas semiestructuradas (al alumno, profesores y educadores) y análisis de contenido. Los resultados permitieron concluir que los factores protectores de riesgo más importantes son:

- Ser consciente de la propia situación compleja y desfavorable, y de las repercusiones que puede tener en los estudios.
- Tener un propósito, un objetivo sobre sí mismo, a medio o largo plazo, que sirva de motivación para superar los estudios, percibidos como útiles y necesarios.
- Tener un autoconcepto positivo y una autoestima alta.
- Sentirse autoresponsable de su aprendizaje.
- Tener habilidades sociales.
- Identificar en algunas personas próximas modelos a seguir.

- Tener actitudes positivas hacia la escuela y hacia el aprendizaje.
- Haber desarrollado hábitos de estudio, especialmente de organización y constancia.

Si se observa, varios de los factores protectores encontrados en el trabajo de Fullana tienen relación con las dimensiones planteadas por Ryff para el Bienestar Psicológico, lo que podría verse más claramente en la tabla 1.

Tabla 1
Comparación factores protectores y dimensiones del Bienestar Psicológico (BPS)

Factores Protectores	Dimensiones BPS
Ser consciente de la propia situación compleja y desfavorable, y de las repercusiones que puede tener en los estudios	<u>Control del ambiente</u> : uso de los recursos personales para lograr lo que requiere del medio
Tener un propósito, un objetivo sobre sí mismo, a medio o largo plazo, que sirva de motivación para superar los estudios, percibidos como útiles y necesarios para conseguirlo	<u>Propósito en la vida</u> : direccionalidad, objetivos, metas
Tener un autoconcepto positivo y una autoestima alta	<u>Autoaceptación</u> : grado en que la persona se siente satisfecha con sus características personales
Sentirse auto-responsable de su aprendizaje	<u>Autonomía</u> : capacidad de regular la propia conducta, de autodeterminarse, de tomar decisiones
Tener habilidades sociales	<u>Relaciones positivas con otros</u> : vínculos psicosociales, la relación de confianza con los otros)
Identificar en algunas personas próximas modelos a seguir, referentes	<u>Relaciones positivas con otros</u> : vínculos psicosociales, la relación de confianza con los otros)
Tener actitudes positivas hacia la escuela y hacia el aprendizaje	<u>Crecimiento personal</u> : nivel en que la persona desea seguir desarrollándose
Haber desarrollado hábitos de estudio, especialmente de organización y constancia	<u>Autonomía</u> : capacidad de regular la propia conducta, de autodeterminarse, de tomar decisiones

Elaborada por el grupo de investigación