|  |
| --- |
|  |
| **http://www.profes.net/img/logosm3.gif** *18.06.2010***Guillermo Ballenato, responsable de orientación psicológica y psicopedagógica de la UC3M****''La motivación y el autoconcepto determinan, en gran medida, el rendimiento académico''***Fco. Javier Alonso / DIVULGA*http://www.profes.net/rep_imagenes/Noticias_2010/Not_Ballenato.jpgUna investigación de la Universidad Carlos III de Madrid (UC3M) analiza la felicidad de los estudiantes universitarios y la posible influencia del bienestar emocional y el grado de autoconocimiento en sus resultados académicos.El estudio ha sido realizado por el psicólogo Guillermo Ballenato Prieto, responsable de la orientación psicológica y psicopedagógica de la universidad madrileña, donde realiza labores de asesoramiento y de formación dentro del Programa de Mejora Personal. Es autor de varios libros que abordan el desarrollo de las competencias universitarias. Su última obra, “Merezco ser feliz”, de la Editorial La esfera de los libros, recoge algunos de los resultados del estudio de un tema que todos buscamos: la felicidad.**¿Qué se entiende por felicidad?** a felicidad es un concepto subjetivo que el ser humano ha intentado abordar a lo largo de la historia desde perspectivas diversas. Aunque está vinculada a la satisfacción de necesidades básicas y otras de orden superior, es resultado de varios factores. Responde a la sensación subjetiva de bienestar emocional que surge del sentimiento de autorrealización, de bienestar con uno mismo y de integración. Implica, en general, una cierta sabiduría y ponderación en la manera de vivir y de enfocar la realidad. Buscamos erróneamente en el exterior algo que está en cada uno de nosotros.**¿Qué motivó realizar este estudio sobre la felicidad en los alumnos universitarios?** **R.-** Como objetivos prioritarios de la actividad de orientación psicopedagógica de la Universidad Carlos III de Madrid está el desarrollo personal, el bienestar emocional, la formación integral y la mejora del rendimiento académico de sus estudiantes. El estudio pretende profundizar en el conocimiento de los factores asociados al rendimiento académico. La cuestión era ver qué variables podían incidir en aquellos alumnos que obtienen un mayor rendimiento de su potencial intelectual. Para ello se utilizaron los datos recogidos a través de las actividades de orientación psicológica y psicopedagógica, mediante entrevistas individuales y cuestionarios, sobre una muestra de más de un centenar de estudiantes universitarios.**¿Cómo se realizó este estudio?** **R.-** El estudio se ha elaborado a partir de las autovaloraciones realizadas por los alumnos sobre su propia personalidad y de la comparación de estos datos con los resultados que obtenían en un cuestionario. Esto nos ofrece un indicador de su grado de autoconocimiento. También se ha comparado su puntuación en una escala de razonamiento con sus resultados académicos al incorporarse a la Universidad, lo que proporcionaba una aproximación al grado de aprovechamiento de su potencial intelectual. Estos datos se han cruzado también con otras variables, tales como el sexo, edad o estudios.**¿Qué resultados le han llamado más la atención?** **R.-** Los primeros resultados de este estudio no apoyan el supuesto inicial de que un mayor grado de autoconocimiento podría estar vinculado a un incremento en el rendimiento académico. Se observan tendencias que precisan de futuros estudios que ayuden a entender mejor el porqué de estos resultados. Es especialmente interesante observar en qué aspectos, cualidades y factores se sobrevaloran los estudiantes universitarios y en cuáles se infravaloran.**¿Qué factores destacan en aquellos alumnos que obtienen mayor rendimiento de su potencial intelectual?** **R.-** Se corrobora la idea de que tanto la motivación como el autoconcepto determinan en gran medida el rendimiento. El estudio comparativo entre alumnos con mayor y menor aprovechamiento de su potencial pone de relieve varios aspectos de interés. Aquellos estudiantes que aprovechan mejor sus potencialidades tienden a sobrevalorar su capacidad intelectual y su dominancia, y tienden a describirse como sensibles. La expectativa positiva y la creencia en su propia capacidad adquieren, en su caso, un marcado carácter predictivo.**¿Y en qué factores se ha observado que se sobrevaloran o infravaloran los universitarios?** **R.-** Los datos parecen mostrar una tendencia significativa en los estudiantes universitarios a sobrevalorar su afabilidad, estabilidad emocional, animación, extraversión y perfeccionismo. Se perciben a sí mismos como más prácticos, integrados, individualistas y reservados de lo que en realidad indican los resultados de sus cuestionarios.**¿Se siente feliz el estudiante universitario?** **R.-** En ocasiones su felicidad puede quedar muy vinculada a factores tales como los resultados académicos, la integración social o sus relaciones afectivas y familiares, pero en general se sienten felices. Se valoran a sí mismos como más felices y satisfechos de lo que mostraría su perfil real, comparando ambos con un hipotético perfil asociado a la felicidad. La sensación de felicidad se deriva precisamente de ese estado subjetivo. Los estudiantes que se describían como más felices reflejaban en su perfil puntuaciones elevadas en factores vinculados al bienestar emocional: afabilidad, estabilidad, alegría, atrevimiento, confianza, seguridad, espontaneidad, flexibilidad y relajación.**Si existiera alguna receta para ser feliz, ¿qué tres ingredientes serían los esenciales?** **R.-** Resulta complejo encontrar una fórmula magistral. Sería preciso utilizar diversos ingredientes y varios elementos adicionales. Pero algunos son especialmente necesarios. El bienestar emocional dependerá en gran medida de la actitud y la adecuada gestión del pensamiento, de la mejora de la comunicación y de las relaciones interpersonales, de la búsqueda de la autorrealización y de la armonía interior y con el mundo exterior.<http://www.bg.profes.net/> |