

Un estudio analiza la felicidad y el rendimiento académico en estudiantes universitarios

Una 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, realizado por el psicólogo Guillermo Ballenato, responsable de la orientación psicológica y psicopedagógica de la UC3M, pretende arrojar luz sobre diversas cuestiones: ¿Se siente feliz el estudiante universitario? ¿Se aproxima su personalidad a un hipotético perfil asociado al bienestar emocional? ¿De qué modo puede influir ese grado de autoconocimiento en su rendimiento académico? ¿Qué factores destacan en aquellos alumnos que obtienen mayor rendimiento de su potencial intelectual?

Esta investigación se ha llevado a cabo a partir de los datos de más de un centenar de alumnos y de las observaciones recogidas en el marco de la actividad de asesoramiento psicopedagógico de Guillermo Ballenato durante más de doce años, con el objetivo de optimizar el rendimiento académico de los estudiantes y de contribuir a su formación integral. La reciente publicación de su libro “Merezco ser feliz”, en la Editorial La Esfera de los Libros, desarrolla diversas variables especialmente vinculadas a la felicidad y adelanta algunos de los resultados obtenidos.

El autoconcepto positivo parece mejorar los resultados académicos

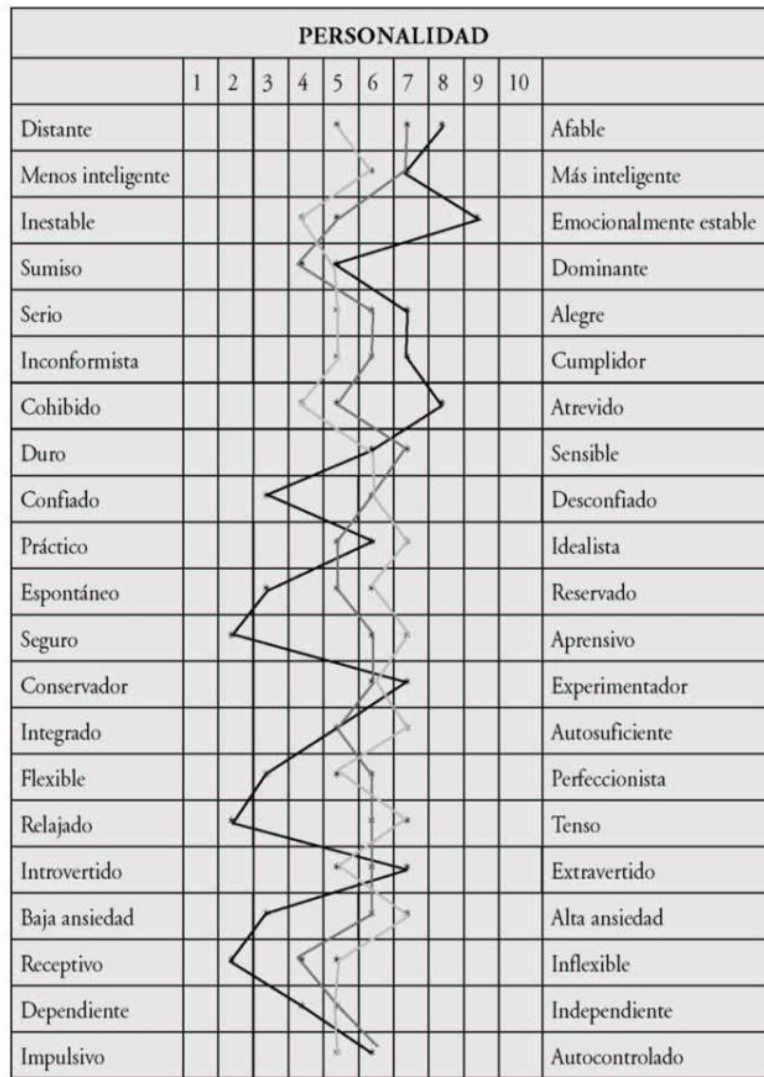
El análisis comparativo de aquellos alumnos que obtienen un mayor y un menor rendimiento de su capacidad intelectual arroja algunos datos de especial relevancia y significación. Se ha podido constatar, por ejemplo, que variables tales como el autoconcepto, la motivación y la ansiedad resultan determinantes en este sentido. “Los estudiantes que sacan mayor partido de su potencial tienden a sobrevalorar su capacidad intelectual y dominancia, y a describirse como sensibles – señala el profesor Ballenato -. La creencia positiva acerca de su capacidad tiende a verse reflejada directamente en sus resultados, por lo que parece adquirir un marcado carácter predictivo”, añade.

Se observa una significativa tendencia de los universitarios a sobrevalorarse en características tales como la afabilidad, la estabilidad emocional, la animación, la extraversión y el perfeccionismo. “Tienden a considerarse más prácticos, integrados y abiertos de lo que son en realidad, teniendo en cuenta que los test les describen como más idealistas, individualistas y reservados”, indica Guillermo Ballenato. Aquellos alumnos que se describían como más felices, además, reflejaban en su perfil puntuaciones elevadas en factores más vinculados al bienestar emocional: afabilidad, estabilidad, alegría, atrevimiento, confianza, seguridad, espontaneidad, flexibilidad y relajación. La felicidad tiene un claro componente subjetivo, explica el psicólogo: “Los resultados dan a entender que se sienten más felices por la imagen que tienen de sí mismos que por la similitud de su perfil de personalidad real con el perfil hipotético asociado al bienestar emocional”.

El estudio se ha realizado a partir de la comparación de las autovaloraciones que realizaban los alumnos sobre su propia personalidad con los resultados que obtenían en un cuestionario; este dato se ha tomado como indicador del 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 proporciona una aproximación al grado de aprovechamiento de su potencial intelectual. Los datos se han cruzado teniendo en cuenta también variables tales como el sexo, la edad, el tipo de estudios o el año de carrera que están cursando.

Los resultados de la investigación no parecen confirmar la idea inicial de que un mayor autoconocimiento podría estar vinculado a un mayor rendimiento académico. Según el autor del estudio los datos indican tendencias que precisan de futuros estudios más amplios que ayuden a entender mejor el porqué de los resultados obtenidos.

Algunos resultados obtenidos en la investigación



— Perfil de personalidad estimado, asociado a la felicidad.
 — Perfil de personalidad promedio autopercebido, basado en la autovaloración.
 — Perfil de personalidad promedio real, obtenido a partir de las puntuaciones del test.

Más información:

Estudio: Influencia del autoconocimiento sobre el rendimiento académico en los estudiantes universitarios

Autor: Guillermo Ballenato

Libro: *Merezco ser feliz. El regalo de una vida en positivo*. La Esfera de los libros, Madrid, 2009.