

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias y Humanidades



La relación entre la co vitalidad y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de primero, segundo y tercer año.

Trabajo de graduación presentado por Paola Marie Quintero De Aguirre para optar al grado académico de Licenciada en Psicología

Guatemala

2011

La relación entre la co vitalidad y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de primero, segundo y tercer año.

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias y Humanidades



La relación entre la co vitalidad y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de primero, segundo y tercer año.

Trabajo de graduación presentado por Paola Marie Quintero De Aguirre para optar al grado académico de Licenciada en Psicología

Guatemala

2011

Vo. Bo. :

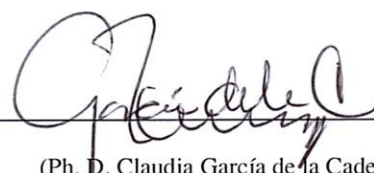
(f) 

(Ph. D. María Del Pilar Grazioso)


Tribunal Examinador:

(f) 

(Ph. D. María del Pilar Grazioso)

(f) 

(Ph. D. Claudia García de la Cadena)

(f) 

(MSc. Olga Patricia Rodas de Ruiz)

Fecha de aprobación: Guatemala, 12 de enero, 2011. ✓

PREFACIO

Este estudio nació como una invitación al Departamento de Psicología de la UVG para colaborar con el proyecto de investigación acerca de la co vitalidad, llevado a cabo por el Dr. Michael Furlong en Estados Unidos. Dicha invitación consistía en la traducción y estandarización del instrumento de co vitalidad, en una muestra de la Universidad. Al mismo tiempo, surgió una problemática en el departamento de matemática de la UVG, quienes expresaron mucha preocupación por el bajo rendimiento de los alumnos del curso de Cálculo uno. Ellos necesitaban saber cuál era la naturaleza o qué podría incidir en este bajo rendimiento, por lo que se decidió aplicar el instrumento de co vitalidad en dicha población, ya que este incluye variables de bienestar psicológico y subjetivo, el cual podría dar una buena explicación y predicción del comportamiento de los estudiantes afectados. Por lo tanto, es prudente decir que esta investigación es un producto de la colaboración a dos instituciones y un gran aporte a la Universidad, ya que permitió observar la co vitalidad de los estudiantes y sus diversas variables involucradas.

Así mismo, es necesario mencionar que, la co vitalidad es un concepto todavía muy nuevo y se están empezando a hacer inferencias y estudios del mismo. Para esto, Michael Furlong propuso un instrumento, el cual es el resultado de una compilación de diversas escalas de varios autores, que tiene como fin medir diferentes constructos que determinan la co vitalidad, y aplicarlo en diversas partes del mundo, incluyendo Guatemala.

Una de las limitaciones de este estudio fue la falta de posibilidad de hacerlo de manera no anónima, de modo que fuera posible comparar la co vitalidad y el rendimiento académico de cada individuo.

Por otro lado, quisiera agradecer, primero que todo a Dios, luego a mi familia por apoyarme siempre y, al mismo tiempo, a Sandra Pellecer, ya que sin su apoyo y ayuda, la realización de este trabajo de graduación jamás hubiera sido posible.

De la misma manera, quisiera agradecerles a mis supervisoras Dra. María del Pilar Grazioso, Dra. Claudia García de la Cadena y a mi asesor de procesos estadísticos M.A.

Francisco Ureta, ya que la ayuda y el apoyo de ellos fue igualmente esencial para la realización del estudio. También agradezco a Regina de Marsicovetere y Gabriela Ceballos, quienes me brindaron su ayuda para la traducción del instrumento.

Por último, quisiera agradecer el apoyo del Dr. Michael Furlong, quien me brindó la oportunidad de utilizar su instrumento, traducirlo y aplicarlo a la población que fuera necesaria. Gracias a él por su apoyo, ya que, a pesar de la distancia, todo el tiempo estuvo pendiente y atento a resolver cualquier duda que tuviera. Igualmente agradezco la ayuda y la disposición de los catedráticos y alumnos de la UVG, quienes donaron el tiempo necesario para ser parte de la muestra.

ÍNDICE

LISTA DE TABLAS.....	x
RESUMEN.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	3
A. Psicología de la salud	4
B. Psicología positiva	6
1. Autoeficacia.....	7
2. Optimismo disposicional.....	9
3. Satisfacción de vida.....	10
4. Gratitud.....	11
5. Esperanza.....	11
6. Persistencia.....	12
7. Enojo-hostilidad-agresión.....	12
8. Felicidad.....	12
C. Co vitalidad.....	13
D. Bienestar subjetivo.....	14
E. Bienestar psicológico.....	16
F. Rendimiento académico.....	17
G. Otros factores que intervienen en el rendimiento académico.....	20
H. Tipos de rendimiento.....	22
III. MARCO METODOLÓGICO.....	23
A. Pregunta de investigación.....	23
B. Objetivo general.....	23
C. Objetivos específicos.....	23
D. Hipótesis.....	23
E. Variables.....	24
F. Definición de variables.....	24
1. Definición de variables operacionales.....	24

a. Autoeficacia.....	24
b. Optimismo disposicional.....	24
c. Satisfacción.....	24
d. Gratitud.....	25
e. Esperanza.....	25
f. Persistencia.....	25
g. Enojo-hostilidad-agresión.....	25
h. Felicidad.....	25
G. Muestra.....	25
H. Instrumentos	27
1. Adaptación.....	27
2. Características.....	27
a. Generalized Self-Efficacy Scale (GSEff).....	27
b. Brief Multidimensional Life Satisfaction Scale (BMDLSS).....	28
c. Gratitude Questionnaire-6 (GQ).....	28
d. Life Orientation Test- Revised (Dispositional Optimism) (LOT-R).....	28
e. Subjective Happiness Scale (SHs).....	28
f. Adult Hope Scale (AHpS).....	28
g. GRIT (persistence).....	28
h. BP-A (Anger-Hostility-Agression scale).....	28
3. Prueba piloto.....	29
4. Tipo de diseño.....	30
5. Procedimiento.....	30
6. Análisis estadístico.....	31
IV. RESULTADOS.....	33
V. DISCUSIÓN.....	48
VI. CONCLUSIONES.....	54
VII. RECOMENDACIONES.....	56
VIII. BIBLIOGRAFÍA.....	58
IX. ANEXOS.....	63

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Cantidad de alumnos por sección.....	26
Tabla 2. Datos demográficos de la muestra.....	26
Tabla 3. Índices de fiabilidad en el instrumento aplicado.....	30
Tabla 4. Resultados obtenidos de la muestra total.....	33
Tabla 5. Comparación de medias obtenidas entre hombres y mujeres	36
Tabla 6. Correlaciones de la muestra total	37
Tabla 7. Comparación entre correlaciones de hombres y mujeres.....	39
Tabla 8. Regresión lineal y Anova de la muestra total	40
Tabla 9. Puntajes obtenidos por sección de las variables de rendimiento académico, co vitalidad, autoeficacia, optimismo y satisfacción.....	43
Tabla 10. Puntajes obtenidos por sección de las variables de gratitud, esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad.....	43
Tabla 11. Percentiles pertenecientes a los puntajes por sección de las variables de rendimiento académico, co vitalidad, autoeficacia, optimismo y satisfacción.....	44
Tabla 12. Percentiles pertenecientes a los puntajes por sección de las variables de gratitud, esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad.....	45
Tabla 13. Clasificación de los cuartiles pertenecientes a los puntajes por sección de las variables de rendimiento académico, co vitalidad, autoeficacia, optimismo y satisfacción.....	45
Tabla 14. Clasificación de los cuartiles pertenecientes a los puntajes por sección de las variables de gratitud, esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad	46

RESUMEN

La co vitalidad es un constructo reciente que ha tomado importancia en los últimos años, el cual surgió como contraposición al concepto de comorbilidad o co ocurrencia de enfermedades mentales o psicológicas. Este constructo se refiere a la coexistencia de las fortalezas humanas. El propósito de esta investigación fue establecer la relación que existe entre la co vitalidad y el rendimiento académico, reflejado como el nivel de éxito o fracaso de los estudiantes en la universidad. Participaron en el estudio 229 estudiantes de primero, segundo y tercer año, pertenecientes al curso de Cálculo uno, de las facultades de Ingeniería y Ciencias y Humanidades de la Universidad del Valle de Guatemala, a los cuales se les aplicó el instrumento “Examining Psychological Well-Being Constructs: a cross battery analysis”, [Examinando Constructos de Bienestar Psicológico: Análisis de Baterías Múltiples], que consta de 107 ítems conformada por siete sub escalas, obteniendo una puntuación total de co vitalidad y siete fortalezas.

Se llevó a cabo análisis de correlación de Pearson, regresión lineal simple y anova. Los resultados de dicho análisis, mostraron una relación entre las variables mencionadas casi nula. Estos hallazgos evidencian que la co vitalidad no está correlacionada con el rendimiento académico, sin embargo, en un análisis posterior, considerando las siete dimensiones de la co vitalidad, se encontró que tres factores ayudan a predecir el rendimiento académico. Estos factores fueron el optimismo, la autoeficacia y la persistencia. Considerando estos hallazgos, es necesario seguir estudiando las diferentes variables que están involucradas en el rendimiento académico como la motivación, personalidad, hábitos de estudio y satisfacción en estudiantes universitarios, que pueda contribuir a conocer y actuar sobre los diferentes índices de reprobación universitaria.

I. INTRODUCCIÓN

Desde el inicio, las emociones positivas han sido ignoradas por muchos profesionales del área psicológica, así como por las personas en general. Este fenómeno se dio así puesto que dichas emociones no nos ayudan a la supervivencia, tanto como lo hacen las negativas como el miedo, tristeza y ansiedad (Casullo, 2002: 83).

Como consecuencia a esta falta de atención a las emociones positivas nace lo que se denomina Psicología Positiva. Esta rama estudia desde un punto de vista científico las experiencias y características personales positivas, las fortalezas y virtudes humanas, así como métodos para mejorar la calidad de vida y reducir la incidencia de la psicopatología. Uno de los aportes más grandes de la Psicología Positiva ha sido el establecimiento del sentimiento de bienestar y felicidad duradera como un componente estable, fijo y hereditario que es independiente del contexto donde se vive (Contreras, 2006).

Las fortalezas del ser humano, sobre las cuales se fundamenta la Psicología Positiva son la autoeficacia, el optimismo, la satisfacción, la gratitud, esperanza, persistencia, manejo del enojo-hostilidad-agresión y la felicidad. A la co existencia de dos o más de estas fortalezas se le llamó co vitalidad. Este concepto nace como contraposición al concepto de comorbilidad, el cual se refiere a la co ocurrencia de enfermedades físicas o mentales (Jones, 2010: 49).

El concepto de co vitalidad es el objeto de este estudio, puesto que se parte de la premisa de que afecta directamente al rendimiento académico. Este se entiende, para fines de este estudio, como el nivel de éxito en la universidad.

Sin embargo, el rendimiento usualmente se define como la medida de las capacidades indicativas que manifiestan lo que la persona ha aprendido en el proceso de formación o instrucción. Cabe mencionar que para tener un rendimiento académico exitoso es necesario combinar el conocimiento con las estrategias cognitivas, la motivación, los hábitos de estudio y el interés (Reyes, 2007).

Por último, es importante que se tomen en cuenta algunos factores que pueden afectar al rendimiento directa o indirectamente, los cuales son las condiciones socioeconómicas, la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza que se utilizan, la dificultad para brindar una enseñanza personalizada, los factores personales, sociales, afectivos, la inteligencia emocional, el nivel de engagement de los estudiantes, entre otros (Navarro, 2003).

Una vez se tuvo este conocimiento teórico, se procedió a determinar si el rendimiento académico se ve afectado directamente por el nivel de co vitalidad con el que cuentan los alumnos de Cálculo uno. Esto se eligió así, ya que, en la actualidad, el concepto de co vitalidad es un tema nuevo para nuestra sociedad, por lo tanto, si encontraba una relación directa con el rendimiento académico, se podrían realizar recomendaciones a las autoridades académicas para que implementen programas que la desarrollen en los alumnos y así el rendimiento de los mismos se vea mejorado.

Para poder exponer y explicar los resultados de esta investigación, es necesario, en primer lugar, realizar una revisión teórica del tema y de las variables implicadas, la cual se presenta a continuación.

II. MARCO TEÓRICO

Desde el inicio, en la Psicología Educativa ha persistido un interés por comprender los factores cognitivos y comportamentales que favorecen o desfavorecen el rendimiento académico de los estudiantes, y cómo esto se relaciona con su desarrollo integral y calidad de vida. En esta área, el concepto recientemente propuesto de vitalidad y lo que este implica obtiene una especial atención, ya que el buen entendimiento del mismo de parte de los profesionales, puede mejorar las prácticas pedagógicas y de enseñanza para los niños y jóvenes (Contreras, 2005).

Este concepto, a pesar de ser una nueva propuesta, ha venido desarrollándose desde épocas anteriores, es decir desde el momento en que las personas le empezaron a tomar importancia a las emociones, tanto positivas como negativas.

Muchos autores y pensadores se han encargado de estudiar en qué consiste el “sentirse y vivir bien”. Según los filósofos griegos la respuesta para esto estaba en la virtud. Aristóteles planteaba al “sumo bien” o la “suma felicidad” como el objetivo o la finalidad de la vida del ser humano. De la misma manera, los seguidores de Confucio, en la China Tradicional, describían a la buena calidad de vida en función de una sociedad ordenada, en la cual cada individuo tenía un rol a ejercer y responsabilidades que cumplir (Casullo, 2002: 67).

Fueron estos términos los que posteriormente dieron lugar a conceptos más elaborados como lo son el bienestar personal o satisfacción con la vida. Posteriormente, el interés por el estudio del bienestar fue especificándose cada vez más. Las investigaciones iniciales en esta área se centraron en aspectos externos como lo son las condiciones de vida, nivel de vida y de calidad de vida. Este último concepto es influido por la salud física de las personas, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con el entorno en el que se maneja. Igualmente, la calidad de vida, en términos subjetivos, surge cuando las necesidades básicas han sido satisfechas y cuando se ha establecido un bienestar social. Todos estos conceptos mencionados, tienen una rama específica de la Psicología que se encarga de estudiarlos profundamente. Esta rama es la Psicología de la Salud (Coronel, s.f.).

A. Psicología de la salud

En 1989, Matarazzo, el Presidente de la American Psychological Association (APA), reconoció una nueva disciplina de la Psicología, denominándola Psicología de la Salud. Esta es el conjunto de contribuciones específicas de la Psicología al mantenimiento y desarrollo de la salud, a la prevención y tratamiento de las enfermedades, las disfunciones relacionadas a estas y al análisis y mejora del sistema sanitario y la salud pública. La Organización Mundial de la Salud (2010), define el concepto salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no necesariamente es la ausencia de la enfermedad.

Por lo tanto, es posible inferir que, la salud y la enfermedad son el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales (Cifre, s.f.).

La historia de la Psicología de la Salud se remonta a épocas antiguas, donde se empezaba a considerar la relación mente cuerpo como parte de un mismo sistema. De estas diversas teorías nacen varios métodos médicos, que van evolucionando con el paso de las épocas y las diversas influencias predominantes en cada una de ellas. Se llega entonces a la época de Freud, quien da paso al surgimiento de la psicología moderna con su término de histeria conversiva. Esta se refiere a que los conflictos inconscientes específicos pueden producir padecimientos físicos que simbolizan el conflicto psicológico reprimido. De esta idea, surge en 1930, lo que es la medicina psicosomática, la cual explica que los padecimientos particulares tienen origen psicosomático, es decir que los padecimientos físicos, como por ejemplo las úlceras, hipertiroidismo, artritis reumatoide, asma, entre otros, son causados por los conflictos emocionales. A partir de este planteamiento, se empiezan a ver tendencias dentro de la medicina, psicología y los sistemas de la salud, que se van combinando hasta dar paso al surgimiento de la Psicología de la Salud (Taylor, 2007: 92).

Para el buen funcionamiento de esta disciplina psicológica, se toma muy en cuenta el impacto de la epidemiología, la cual documenta los cambios en los patrones de enfermedad y los evalúa a lo largo del tiempo. La epidemiología se define como el estudio de la frecuencia, distribución y causas de las enfermedades, tanto infecciosas como no infecciosas en una determinada población. En este contexto de estadística epidemiológica, se encuentran dos términos importantes, los cuales son la mortalidad y la morbilidad. El primero se refiere al número de muertes ocasionadas por causas particulares y la segunda hace referencia a los números de casos de enfermedades que

existen en un momento determinado. Entonces, del concepto de morbilidad nace el término de comorbilidad, el cual lleva a un avance en la Psicología de la Salud. Este término se refiere a la co existencia de los desórdenes psicológicos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), este concepto se refiere a la ocurrencia simultánea de dos o más enfermedades en una misma persona (Ávila, 2007; Taylor, 2007: 76).

Inicialmente, se utilizaba para referirse a la co existencia de las enfermedades médicas. Sin embargo, mientras la psicología fue avanzando, esta fue tomando el concepto de comorbilidad para adaptarlo a la co existencia de trastornos psicológicos. Un ejemplo claro de dicha circunstancia es una persona que es diagnosticada con un trastorno bipolar, adicionando un diagnóstico de un desorden de abuso de sustancias (Ávila, 2007; Jones, 2010:49).

La importancia que tiene el descubrimiento de este término, recae en que, para estas personas, es necesaria una atención más intensa, ya que su recuperación o mejora tiende a ser mucho más lenta que en aquellos individuos cuyo problema recae en un solo desorden o enfermedad (Ávila, 2007; Jones, 2010:52).

Por otro lado, es necesario hacer mención de que, en los últimos años, el punto de vista o la tendencia de la psicología en general ha ido cambiando y ha comenzado a centrar su atención en un modelo de salud que se enfoca en las emociones y sentimientos positivos y las mira como algo muy elemental para el buen funcionamiento del ser humano. Anteriormente, se marginó y se hizo a un lado la importancia de las emociones positivas. Esto se debe a que estas emociones son menos numerosas y no se caracterizan por cambios faciales notables, ni por una respuesta autonómica específica y además se experimentan muy subjetivamente dependiendo de cada persona. Igualmente se resalta el hecho de que una respuesta emocional apropiada ante una situación positiva tiene mucho menos significado para la sobrevivencia, que una respuesta apropiada ante una situación negativa o de peligro. Por esto, la capacidad para experimentar emociones positivas se ha puesto en segundo plano y lo que se pretende hoy en día es adjudicarles la importancia a dichas emociones positivas y redescubrirlas de tal forma que se comprenda el valor de las mismas y se trabaje en ellas. A este nuevo punto de vista se le dio el nombre de Psicología Positiva (Casullo, 2002: 38).

B. Psicología positiva

El término de Psicología Positiva fue acuñado por Martin Seligman, quien dedicó gran parte de su carrera al estudio de la psicopatología, para luego dar un giro hacia el estudio de lo que él llamó fortalezas y virtudes humanas (Contreras & Esguerra, 2006).

Esta tendencia se define como el estudio científico de las experiencias positivas, las características personales positivas, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que están hechos con el fin de mejorar la calidad de vida de los seres humanos, mientras se previene o se reduce la incidencia de la psicopatología (Seligman, 2005: 133).

Taylor and Francis Group (2010), exponen que la Psicología Positiva se trata del estudio de las perspectivas que tienen las personas acerca de lo que hace que la vida valga la pena vivirla. Esta se enfoca en los aspectos de la condición humana que lleva a la felicidad, satisfacción y plenitud.

Esta también se define como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales dan la oportunidad de aceptar una perspectiva más abierta con respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades. Igualmente, incluye virtudes de grupo, como son las cívicas y las institucionales. Por otro lado, a nivel individual indaga en rasgos como la capacidad para amar, la vocación, el valor, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón, la originalidad, la espiritualidad, el talento y la sabiduría (Seligman, 2005:136; Cuadra, 2003: 85).

Uno de los aportes más grandes de la Psicología Positiva ha sido establecer que el sentimiento de bienestar y felicidad duradera es bastante estable en las personas y se compone de un aspecto fijo y hereditario que es independiente del contexto donde se vive. Este se puede modificar por circunstancias específicas, pero luego de un tiempo vuelve a su línea base. Por esto mismo, el temperamento es uno de los predictores más importantes de los niveles de experiencia positiva que una persona puede tener (Contreras, 2006).

Por lo mismo, también se toman en cuenta las fortalezas de carácter, que son únicas para cada persona y son características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo, cuyas consecuencias suelen ser positivas. Igualmente, se dice que los individuos pueden fortalecer las capacidades para experimentar y maximizar emociones

positivas, lo cual mejora significativamente la salud física, mental, emocional y social (Contreras, 2006).

Es por esto que se dice que la Psicología Positiva tiene como foco principal, hacer un cambio en la perspectiva psicológica de solamente atender enfermedades o dolencias mentales para tratar de reconocer y promover también las fortalezas humanas y la salud en general. Dichas fortalezas son: autoeficacia, optimismo disposicional, satisfacción de vida, gratitud, esperanza, persistencia, enojo-hostilidad y agresión, y felicidad (Furlong, 2010a).

1. Autoeficacia. Se entiende como la manera en que las personas se sienten capaces de hacer algo, es decir la autopercepción que las personas tienen de sus capacidades para realizar actividades. Se dice que, para alcanzar metas y objetivos en la vida, no es suficiente tener claro lo que se quiere alcanzar, ni saber cuáles los medios que se necesitan para esto. Es necesario también, aparte de ser capaces de hacer algo, sentirse capaces de hacerlo. Es decir que, es necesario saber las habilidades y capacidades personales que se tienen para poder enfrentar las diversas circunstancias que se presenten. Por esto es que la percepción que las personas tengan de su propia eficacia es un requisito fundamental para poder llevar a cabo con éxito las acciones que conducen al alcance de los objetivos y metas personales. Esta influye a las personas en la elección de tareas y actividades, en el esfuerzo y perseverancia que pongan, e incluso en las reacciones emocionales que ellos presenten ante una situación difícil. Con respecto a esto, Bandura afirma que uno de los elementos más influyentes en el aprendizaje, son las expectativas de eficacia, las cuales son las variables emocionales de carácter cognitivo que determinan la elección del comportamiento, esfuerzo y persistencia de los comportamientos elegidos (Prieto, 2001).

Igualmente, Saavedra (2003), en Burrión (2009: 36), explica que las creencias de autoeficacia no son características únicas e inmodificables o invariables, sino que estas varían en tres dimensiones, las cuales son la magnitud, la fuerza y la generalidad.

La magnitud se refiere al número de pasos o grados de dificultad que las personas creen que son capaces de superar. La fuerza hace referencia a la convicción y decisión que tenga una persona para realizar una conducta determinada al momento de llevar a cabo una tarea; es decir que esto se refiere al optimismo que la persona tiene con respecto a si alcanzará o no la meta que desea. Por último, con respecto a la generalidad, se indica que esta es la

medida en que las experiencias de éxito o fracaso se pueden extender a otras conductas, situaciones o contextos similares; es decir que se toma lo mejor de la experiencia, no importando si fue esta buena o mala (Burrión, 2009: 37).

De la misma manera, se conocen cuatro fuentes de la autoeficacia denominadas por Bandura, citado por Woolfolk (2006), en Díaz (2009: 42), las cuales son: las experiencias de dominio, la activación fisiológica y emocional, las experiencias diversas o vicarias y la persuasión social.

Las experiencias de dominio son todas las experiencias que son eficaces en la vida de las personas, por esto es que se dice que si se disminuyen los fracasos y se aprenden a manejarlos, se puede incrementar la autoeficacia personal; las experiencias diversas o vicarias son aquellas en donde alguien más modelan los logros. En este caso, cuanto más se identifique una persona con el modelo, mayor impacto tendrá esto en su autoeficacia. Por lo mismo, si el modelo tiene una buena ejecución, la eficacia aumentará, pero si el modelo tiene un mal desenvolvimiento, las expectativas de autoeficacia disminuyen. De la misma manera, debido a que las fuentes de experiencias con modelamiento tienen un peso bastante fuerte en los niños, Bandura afirma que la persuasión social podría ser una motivación o una retroalimentación específica del desempeño. Él dice que un estímulo persuasivo en la autoeficacia lograría que una persona se esfuerce, intente nuevas estrategias y persevere lo suficiente para tener éxito (Díaz, 2009: 44).

Al mismo tiempo, es necesario mencionar que todas las fuentes de la autoeficacia son las experiencias que se van adquiriendo, moldeando y haciéndose propias a lo largo de la vida de cada persona (Díaz, 2009: 44).

Por último, según Ruiz (2005) citado en Burrión (2009: 39), las personas deben, antes de trazarse una meta, visualizar los resultados de esta y con base en ello plantear y trazar los objetivos. Se dice que mientras más eficaz se crea una persona, los objetivos que se plantee serán mucho más altos y el compromiso adquirido para alcanzarlos será mucho más fuerte.

Se plantea también que a las personas que se visualizan como eficaces les es más fácil alcanzar sus metas, ya que existe una motivación dentro de cada una de ellas para llegar a conseguirlas. Por el contrario, se encuentran aquellas personas que se visualizan como ineficaces, quienes ven menos probabilidades de alcanzar el éxito, miran un fracaso futuro

y por lo tanto dudan de sus capacidades y habilidades, lo cual no les ayuda con el alcance de sus metas (Burrión, 2009: 41).

2. Optimismo disposicional. Este concepto se refiere a las expectativas positivas del resultado, es decir a la creencia de que el futuro prepara más éxitos que fracasos. Así mismo, se puede definir como la característica disposicional de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos. Este valor ayuda a los individuos a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, al descubrir lo positivo de las circunstancias y de las personas, y confiando en las capacidades, posibilidades y ayuda que se puedan tener o recibir (Poseck, 2010; Martínez, *et al.*, 2006).

La diferencia principal entre una persona con actitud optimista y otra pesimista, es esencialmente en el enfoque con el cual se aprecian las cosas. Las personas pesimistas se empeñan en descubrir los inconvenientes y dificultades, provocándose así apatía y desánimo. En cambio, el optimismo enfoca todo ese esfuerzo para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades. Por lo mismo, las personas más optimistas tienden a tener un mejor humor, a ser más perseverantes e incluso exitosos que las personas pesimistas (Poseck, 2010; Martínez, *et al.*, 2006: 67).

Diversos autores diferencian el optimismo disposicional del control y la autoeficacia, teniendo este una definición operativa más amplia al de los otros dos términos, ya que incluye la expectativa de control sobre los resultados de las propias acciones, las expectativas sobre la posibilidad de alcanzar resultados positivos en un futuro, y un componente de eficacia personal (Martínez, *et al.*, 2006: 68).

Es necesario mencionar que estas creencias o expectativas acerca de un futuro positivo, resultan beneficiosas para la salud y el bienestar físico, ya que posibilitan los procesos de ajuste vital de las personas. Es decir que, las personas que presentan más pesimismo disposicional, tienden a presentar más síntomas físicos negativos. Es aquí donde se ve cómo las estrategias de afrontamiento optimistas, tienen un efecto positivo en las personas y su salud (Martínez, *et al.*, 2006: 68).

Con respecto al rendimiento académico, se sabe que el optimismo incide en el mismo en la medida en que los resultados académicos dependen más de una actitud positiva que del cociente intelectual (La salud mental, 2010).

3. Satisfacción de vida. Tarazona (2005:59) define la satisfacción de vida como el sentimiento de bienestar en relación consigo mismo. Esto se diferencia de la aprobación o desaprobación o el grado de satisfacción con las condiciones objetivas de la vida. Es decir que esta es una estimación subjetiva, la cual se relaciona con un campo de investigación más amplio conocido como la calidad de vida.

La calidad de vida se entendía, en un principio, en un sentido únicamente biológico. Con el paso del tiempo, esta adquirió un significado más amplio, abarcando un bienestar global, que incluye un bienestar bio psicológico, económico y social. La Organización Mundial de la Salud la describe como la percepción que tiene una persona de su posición de vida, en el contexto cultural y sistema de valores en los cuales vive, en relación con sus objetivos, expectativas, patrones y preocupaciones. Esto quiere decir que, la calidad de vida se puede entender por medio de dos significados, los cuales son: la presencia de condiciones necesarias para una buena vida y la práctica del vivir bien como tal. De la misma manera, esta cuenta con dos variables: la realizada y la supuesta. La satisfacción de vida, entonces, es un indicador de la calidad de vida realizada. Este factor junto con la salud física y mental, se encargan de mostrar lo bien que le va a la gente. El uso más grande de los datos sobre satisfacción con la vida consiste en calcular la calidad de vida realizada en un país, categoría social o individuo. Actualmente, esta se ha especializado en varios campos, entre los cuales están: el médico, económico, cultural, religioso y ecológico (Cuenca, 2008: 278; Tarazona, 2005: 62).

En síntesis, el constructo calidad de vida tiene las siguientes características: una buena salud física y psíquica que le permitan a la persona no estar preocupado por su bienestar; un estatus económico, laboral y social que le permita tener excelentes relaciones con la comunidad en la que vive; posibilidad de acceso a las fuentes de la cultura, así como a los bienes y servicios de la sociedad en la que vive; poseer un buen nivel de autoestima que se da como resultado del reconocimiento de los demás de sus derechos, valores y cualidades personales; un entorno ecológico o ambiental en buenas condiciones y sin contaminantes;

y una pertenencia a una sociedad justa, con solidez y seguridad jurídica, en la cual se pueda participar y ser reconocido como ciudadano de derechos y libertades (Cuenca, 2008: 281).

Por lo tanto, las personas que tienen una alta satisfacción con la vida poseerán una adecuada salud mental, ausencia de estrés, depresión, afectos negativos o ansiedad (Cuenca, 2008: 281).

4. Gratitude. Es conocida como el sentimiento de agradecimiento ante la estimación de un beneficio o favor que se le ha hecho o querido hacer a una persona, y esta siente la urgencia de corresponder a él de alguna manera (RAE, 2001; Definición ABC, 2010).

Este sentimiento que puede llegar a experimentar cualquier persona ante una situación como la anteriormente descrita, tiene una estrecha relación con el concepto de agradecimiento, que es la acción y el resultado de agradecer. Por lo tanto, sin gratitud es imposible agradecer (Definición ABC, 2010).

La gratitud puede manifestarse de muchas formas, que dependen de las posibilidades de la persona, del tamaño del favor recibido y también de lo que esta siente. Puede ir desde una manifestación verbal, hasta un regalo material. Cabe mencionar que, esta cualidad no necesariamente está presente en todas las personas, ni en los mismos niveles entre aquellas que sí la tengan (Definición ABC, 2010).

Existen también, dos determinantes de la gratitud, los cuales son: debe existir un acto bondadoso de otra persona para que la gratitud surja; y esta no surge de forma espontánea en los recién nacidos, sino que emerge de los factores ambientales (Furlong, 2010).

5. Esperanza. Es una expectativa positiva acerca de la posibilidad de superar un estado o situación actual negativa. De la misma manera, se sabe que esta expectativa no siempre se dirige hacia situaciones negativas, sino que se dirige también a aquellos objetivos que no se han logrado alcanzar hasta el momento (Definición ABC, 2009).

Este concepto se puede relacionar también con la fe depositada en el futuro. Esto permite el uso de estrategias y medios positivos para enfrentar diferentes situaciones difíciles, angustiantes o dolorosas; lo cual lleva a una actitud más productiva y a una mayor confianza en sí mismo y en otros, y también a una mayor capacidad para disfrutar la vida.

Dicha actitud permite que las personas se orienten hacia el futuro proponiendo proyectos nuevos, objetivos y metas, lo cual aumenta el desempeño en la vida laboral y estudiantil. (Definición ABC, 2009).

Por otro lado, el concepto opuesto, la desesperanza, se puede describir como el derrotismo, abatimiento o el humor disfórico. Este incluye una visión negativa del futuro y una tendencia a orientarse hacia el pasado recordando situaciones traumáticas. Se define también como la expectativa negativa acerca de la ocurrencia de un evento valorado como muy importante, unido con sentimientos de impotencia ante la imposibilidad de cambiar este hecho o resultado del mismo (Definición ABC, 2009).

Algunos aspectos que afectan directamente en la pérdida de la esperanza son la negligencia, el abuso, pérdida de familiares, traumas y eventos negativos en general (Definición ABC, 2009).

6. Persistencia. La persistencia se define como el esfuerzo de mantenerse firme y estable con respecto a un propósito o una tarea en la vida. Usualmente, se le llama persistente a aquel individuo que cuando se enfrenta ante una situación o tarea muy difícil y tiene ya sea poco tiempo, disponibilidad, habilidad o capacidades, lo intenta una y otra vez sin dejar de esforzarse por obtener el resultado esperado. La persistencia se ha relacionado con la inteligencia, el éxito en los estudios, falta de tendencias neuróticas, autoestima, autorregulación y las habilidades para resolver problemas (Furlong, 2010b).

7. Enojo-Hostilidad y Agresión. El enojo es un sentimiento o emoción que abarca desde la irritación leve hasta la rabia y la furia intensa. Este tiende a confundirse mucho con la agresión, la cual es una conducta dirigida a causar daño a otra persona o propiedad. Por su lado, la hostilidad es el conjunto de actitudes y juicios complejos que suscitan conductas agresivas. Por lo tanto, es posible hacer referencia de que estos tres conceptos se relacionan entre sí, empezando con el enojo, que se vuelve en algún punto hostilidad, que termina en la agresión, que es el acto en sí (Reilly, *et al.*, 2009).

8. Felicidad. La felicidad se puede definir en dos planos, uno sincrónico y uno

diacrónico. El plano sincrónico incluye a la felicidad como un estado temporal que se da en los sujetos en función de las condiciones intrapsíquicas o externas. En el plano diacrónico se le considera como un sentimiento general que nos permite percibir positivamente las diversas situaciones. Es por esto que la felicidad varía de un individuo a otro. De la misma manera, este concepto engloba o incluye al bienestar subjetivo y la satisfacción vital, por lo que incluye las dimensiones afectivas y cognitivas del sujeto (Kohler, 2004: 71).

Todas las variables anteriormente mencionadas se encargan de describir lo que son las fortalezas de los seres humanos, sobre las cuales se enfoca el estudio de la Psicología Positiva. A la co existencia de estas fortalezas, se le dio el nombre de co vitalidad.

C. Co vitalidad

Este término es algo que actualmente está surgiendo y empezando a ponerse en práctica y bajo investigación. Este proviene de la creencia que las experiencias emocionales positivas no son simplemente placenteras, sino que llevan a un estado psicológico próspero. Es por esto que, como ya se mencionó, muchos psicólogos actuales le han estado prestando más atención a la promoción de la salud mental, ya que la investigación realizada ha demostrado que los rasgos positivos están relacionados con los resultados positivos de vida. Igualmente, debido a la atención a este tipo de experiencias, y en contraposición a la co existencia de enfermedades (comorbilidad), surge este término que se refiere a la co ocurrencia de las fortalezas positivas humanas, las cuales fueron expuestas con anterioridad (Jones, 2010: 44).

Es necesario mencionar que la co vitalidad como concepto nació de una investigación realizada por Weiss, King y Enns en el 2002, quienes examinaron el bienestar subjetivo y los rasgos de personalidad en chimpancés. Ellos investigaron la herencia y la genética en relación con ambas variables. El estudio se realizó con chimpancés, puesto que en investigaciones previas se encontró que las personalidades y el bienestar subjetivo de estos animales se podían comparar con los rasgos de los seres humanos, debido a la compatibilidad genética de ambas especies (98%). Se encontró que la herencia del bienestar subjetivo en chimpancés es consistente con la herencia del mismo en seres

humanos. Incluso se encontró que existen genes que afectan la herencia de la coexistencia de enfermedades como la ansiedad y la depresión o la neurosis. Esto entonces dio paso a la comorbilidad y sembró la duda de cómo llamarle a la coexistencia de rasgos positivos provenientes de la herencia o la genética, resultando así el término de co vitalidad. (Jones, 2010: 51).

La co vitalidad se entiende también como la diversidad de condiciones de salud que un ser humano puede tener en diferentes o paralelos momentos de su vida. Entre los tipos de salud que pueden tener las personas están la mental, la social y la física. Cada una de estas tiene una importancia esencial en la vida de los seres humanos (Figueredo, *et al.*, 2007).

La preocupación por la salud que ha estado surgiendo en las últimas décadas, ha llevado a que se ponga atención en las fortalezas humanas ya mencionadas y en las experiencias positivas de los individuos a lo largo de su vida. Esto lleva también a que se le ponga atención al bienestar de las personas y cómo lograr que este sea óptimo. Actualmente, se tiene conocimiento de dos clases de Bienestar, los cuales son el Subjetivo y el Psicológico (Omar, *et al.*, 2009: 77).

D. Bienestar subjetivo

El estudio del bienestar humano es un tema complejo, sobre el cual los científicos sociales no han logrado tener un acuerdo. La falta de acuerdo se debe a la complejidad del estudio, donde intervienen factores, tanto objetivos como subjetivos. Desde el punto de vista objetivo, el bienestar del ser humano se basa en categorías de naturaleza sociológica como por ejemplo las condiciones de vida, el modo y el nivel de la misma, y el desarrollo económico. Por otro lado, el bienestar humano considerado desde el punto de vista subjetivo, incluye variables como la vivencia subjetiva individual, es decir no solo estar bien sino sentirse bien (García, 2004).

El bienestar subjetivo, al igual que el de calidad de vida, satisfacción vital y bienestar social, se vinculan directamente con la terminología que incluye felicidad. Este se refiere a los juicios acerca de la satisfacción que se tiene en general con la familia, el trabajo o la escuela. Por lo mismo, este surge de la evaluación que hacen las personas acerca de su satisfacción con la vida que llevan y de las conclusiones cognoscitivas y afectivas que

resultan como consecuencia de la evaluación de la propia existencia. Desde este punto de vista, el bienestar se percibe como el placer y la felicidad, así como los objetivos a través de los cuales se logran estas dos cosas. Cabe mencionar que, comúnmente, se le denomina “felicidad” al bienestar subjetivo, cuando se relaciona con sentimientos positivos y agradables en vez de desagradables; cuando se está comprometido en actividades interesantes y cuando se siente una satisfacción por la vida (Cuadra, 2003: 85; Omar, 2009: 80).

Es decir que las experiencias personales determinan de alguna manera el grado de felicidad o infelicidad que una persona llega a tener en cierto punto, esto se afirma, puesto que lo afectivo se relaciona de manera estrecha con lo cognitivo (Puac, 2007: 38).

Es por esto que este tipo de bienestar incluye dos dimensiones que se complementan. La primera es la cognitiva, que se refiere a los juicios acerca de la satisfacción de la vida y la segunda es la emocional que se ubica entre los polos de la afectividad positiva y la negativa (Omar, 2009: 82).

Algunos de los aspectos que se relacionan directamente con este bienestar son: el optimismo y la felicidad (Cuadra, 2003: 88).

El optimismo, es un rasgo disposicional que oscila entre los eventos externos y la interpretación personal. Este involucra componentes motivacionales, emocionales y cognoscitivo, y puede ser considerado como una característica cognitiva sensible a la creencia que tienen los individuos acerca de eventos futuros, los cuales les causan sentimientos fuertes. De la misma manera, las personas optimistas por lo general, tienden ser más perseverantes, exitosas y saludables. Sin embargo, hay que tener especial cuidado para no confundir al optimismo con la fantasía, situación que se puede llegar a dar en extremo y sin que la gente esté consciente de la misma (Cuadra, 2003: 88).

Por otro lado, la felicidad puede ser considerada como un estado general que se consigue a través de situaciones de alegría o como un sentimiento general que hace que se consideren los eventos o situaciones imprevistas de la vida de una forma positiva. Esta incluye dimensiones afectivas y cognitivas del sujeto. Las personas más felices son menos hostiles, abusadoras y propensas a enfermedades. Igualmente son menos rencorosas, más generosas, tolerantes, confiables, energéticas, decididas, sociales y creativas (Cuadra, 2003: 90).

También existen factores que pueden predecir el bienestar subjetivo de los individuos. Entre estos factores están: la pareja, los amigos y las relaciones sociales, el dinero, el trabajo y la salud (Gómez, 2007: 314).

E. Bienestar psicológico

Este concepto nace a partir de la perspectiva eudemónica, la cual entiende a la felicidad y al bienestar como un estado de plenitud y armonía psicológica, que busca el desarrollo de las virtudes y sobre todo en la razón. Por esto mismo, este bienestar ha centrado su atención en el desarrollo de capacidades y crecimiento personal, ambas concebidas como indicadores de funcionamiento positivo (Rodríguez, *et al.*, 2010: 65).

Las primeras referencias acerca de este tema, lo definían únicamente como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, ignorando así las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado de vida. Es decir que, este era concebido como un aspecto unidimensional, y no consideraban todos los factores que lo formaban. Posteriormente, las tendencias se situaron en torno a conceptos como la autoactualización de Maslow, el funcionamiento pleno de Rogers, la madurez de Allport, las teorías sobre salud mental positiva de Jahoda y las teorías del ciclo vital de Erickson (Casullo, 2002: 88; Rodríguez, *et al.*, 2010: 66).

A partir de esto, Ryff propuso un nivel integrado y multidimensional de bienestar. Ella señala que el estudio sobre el bienestar psicológico debe tomar en cuenta la autoaceptación de sí mismo, un sentido de los propósitos o significado vital, el sentido de crecimiento personal o compromiso, y el establecimiento de buenas relaciones sociales; es decir debe tener un acercamiento multidimensional. Por lo mismo se dice que este bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a través del tiempo. Este se relaciona con la valoración del resultado de determinada experiencia de vida (Casullo, 2002: 88; Rodríguez, *et al.*, 2010: 66).

De esta perspectiva multidimensional, nacen las seis dimensiones teóricas del bienestar, entre las cuales están: autoaceptación (AU), que es la apreciación positiva de sí mismo; relaciones positivas (RP), la cual es la capacidad para establecer vínculos personales; autonomía (AT), que es la capacidad para manejar efectivamente el medio y la propia vida;

dominio del entorno (DE), que se refiere a la autodeterminación; propósito de la vida (PV), el cual es la creencia de que la vida tiene un significado y un propósito; y crecimiento personal (CP), el cual se refiere a el sentimiento de que se va desarrollando y creciendo en todas las áreas a lo largo de la vida (Omar, 2009: 80).

Por otro lado, Ryff y Singer, en Omar (2009: 81), señalan que este bienestar se trata de la valoración de la manera en como se ha vivido. Este concepto se entiende como el esfuerzo por la perfección que representa la realización del propio potencial. De la misma manera, este se relaciona con la felicidad, la calidad de vida y salud mental, así como distintas variables personales y contextuales por ejemplo la salud, el trabajo satisfactorio, una vida amorosa, familiar y social afectiva, buena situación económica y bienestar psicológico y emocional (Ballesteros, *et al.*, 2006: 244; Omar, 2009: 81).

Existen tres características que definen a este bienestar. Estas son: subjetividad, porque depende de la perspectiva de cada persona; la presencia de indicadores positivos y no ausencia de negativos, que se refiere a que el bienestar no se da únicamente cuando las personas no tienen factores negativos en su vida, sino que se necesita también de la presencia de aspectos positivos; y una valoración global de la vida, que se refiere a la evaluación que las personas deben hacer de todos los aspectos de sus vidas, como lo son el social, personal, laboral, escolar, entre otros (Balcázar, *et al.*, 2007).

Por lo tanto, el bienestar, tanto subjetivo como psicológico, tiene una fuerte influencia sobre la vida de las personas y en la manera cómo ellas la perciben y la llevan a cabo. Este afecta y es afectado por la calidad de vida, así como muchos otros aspectos, como el desempeño laboral, el rendimiento académico, relaciones sociales, amorosas, etc. del individuo. Es así como surge la tendencia a pensar que, entre más bienestar exista en una persona, mayor será su rendimiento académico (Omar, 2009: 81).

F. Rendimiento académico

En la vida académica, el esfuerzo y la habilidad no significan lo mismo. El esfuerzo en sí no garantiza ningún éxito y es aquí donde la habilidad toma un papel muy importante. Esto se debe a que existe cierta capacidad cognitiva en las personas, que les permite realizar una elaboración mental de las implicaciones causales que tiene el manejo de las

autopercepciones de habilidad y esfuerzo. Igualmente, adicional a estas autopercepciones, se encuentra el elemento fundamental que presenta un gran peso en el estudiante, dicho elemento es la capacidad para percibirse como capaz o hábil (Navarro, 2003).

Sin embargo, en el ámbito académico, los profesores valoran mucho más el esfuerzo que la habilidad. Es decir que, el éxito de los estudiantes en la institución académica será reconocido a través del esfuerzo que estos realicen. Siguiendo esta forma de pensar, se derivan tres tipos de estudiantes según Covington en Navarro (2003), los orientados al dominio, que son aquellas personas que tienen éxito académico, que se consideran capaces, tienen alta motivación de logro y demuestran una confianza en sí mismos; las que aceptan el fracaso, que se refiere a aquellos sujetos derrotistas que tienen una imagen deteriorada de sí mismos y manifiestan un aprendido sentimiento de desesperanza. Estas personas renuncian a hacer algún tipo de esfuerzo, puesto que ellos han aprendido que el control sobre el ambiente es demasiado difícil o imposible de obtener; y los que evitan el fracaso, que son aquellas personas que carecen de un sentido firme de autoestima y aptitud y ponen poco esfuerzo en su desempeño. Esto lo hacen con el fin de proteger su imagen ante el posible fracaso. Como consecuencia, ellos recurren a estrategias como participación mínima en el salón de clases, retraso en la realización de tareas, copiar en exámenes, entre otras.

Para los alumnos, la combinación entre la habilidad y el esfuerzo es un juego bastante riesgoso, siendo esto mucho más grave para las personas que fracasan. Esto es así puesto que, en caso de tener éxito y haber aplicado poco esfuerzo, esto denotaría mucha inteligencia. Por otro lado, si se tuvo éxito y se aplicó mucho esfuerzo, esto no descalifica al estudiante ni permite saber su nivel de habilidad, por lo que da satisfacción al mismo. Lo anterior pone en claro que en una situación de éxito, las autopercepciones de habilidad y esfuerzo no perjudican ni dañan la estima que el profesor brinda (Navarro, 2003).

Sin embargo, si la situación es de fracaso y se invirtió mucho esfuerzo, los estudiantes pueden darse cuenta de que poseen poca habilidad y por lo tanto adquirir un sentimiento de humillación. Es así como el esfuerzo se convierte en un arma de doble filo. Por otro lado, derivado de este riesgo del fracaso, que pone en duda la capacidad de las personas y su autovaloración, algunos estudiantes evitan este riesgo y por lo tanto emplean excusas y

manipulaciones del esfuerzo, con el propósito de protegerse de sí mismos de una inhabilidad (Navarro, 2003).

De todos estos intentos de los estudiantes por tener éxito y explotar sus habilidades, surge el concepto de rendimiento académico, el cual es también denominado rendimiento escolar. El rendimiento en sí se define como la relación entre lo que se ha obtenido y el esfuerzo empleado para lograrlo; es un nivel de éxito en la escuela, universidad, trabajo, etc. (Navarro, 2003; Reyes, 2007)

Adicionalmente, Reyes (2007) define el rendimiento académico como la medida de las capacidades indicativas que manifiestan, en forma de estimación, lo que la persona ha aprendido en el proceso de formación o instrucción. Este se ve influido por una gran diversidad de factores.

En un principio, se creía que este se veía influenciando únicamente por la inteligencia, expresada como el coeficiente intelectual. Sin embargo, a medida que las investigaciones han avanzado, se ha ido descubriendo que un coeficiente intelectual elevado no predice que la persona será exitosa en las tareas o en las actividades escolares, sino que existen una amplia gama de factores que influyen. Con el fin de descubrir la naturaleza de estos factores que favorecen y desfavorecen al rendimiento de los estudiantes, la investigación en el ámbito académico ha ido aumentando cada vez más (Bermúdez, *et al.*, 2003: 29).

Se sabe que uno de los factores que más afectan negativamente al rendimiento es el burnout o el estrés académico, que surge por las situaciones y tareas estresantes, nuevas y exigentes que viven los estudiantes, quienes muchas veces tienen demandas que no concuerdan con los recursos que disponen. Como respuesta a esta problemática, ha surgido un nuevo y novedoso enfoque académico proporcionado por la Psicología Positiva. Esta disciplina introduce el factor de engagement [compromiso] como un determinante también del rendimiento. Este factor examina las experiencias positivas y las condiciones de bienestar favorables que permiten a las personas realizar sus tareas en forma eficaz. Este término está relacionado con el trabajo y está integrado por las dimensiones de vigor, dedicación y absorción. El vigor se refiere a los niveles altos de energía y a la persistencia y esfuerzo en la labor que se lleva a cabo, a pesar de los contratiempos y dificultades que se hallen en el camino; la dedicación se refiere a los niveles altos de implicación, inspiración, entusiasmo, orgullo y reto en las tareas ocupacionales; y la absorción se refiere

a los niveles altos de concentración y felicidad durante el desempeño de la actividad. Este componente de engagement, tiene un vínculo positivo con el desempeño académico y el desarrollo profesional, con el nivel de autoeficacia, con las habilidades emocionales, con el bienestar emocional, al igual que con una mayor felicidad y satisfacción en relación con las tareas, contribuyendo a una menor propensión al abandono de los estudios y un mejor desempeño en los mismos (Extremera, 2007:249).

Para poder tener un nivel de engagement adecuado, es necesario tener una inteligencia emocional apropiada. Esta última se define como la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de las otras personas. El adecuado procesamiento y asimilación de la información emocional producida por los sucesos cotidianos de la vida, favorecen los niveles de bienestar y permiten un buen ajuste psicológico en los individuos. Por lo tanto, en el ámbito educativo, la inteligencia emocional desempeña un papel muy importante como recurso individual, ya que las personas emocionalmente inteligentes, sabrán atender a las emociones originadas en su entorno y comprender las causas y consecuencias de las mismas, logrando desarrollar estrategias para regular y manejar sus estados emocionales. Esto facilitará una mayor percepción de autoeficacia y un mejor afrontamiento a los diversos conflictos y reacciones negativas que puedan surgir del entorno, aumentando como consecuencia su rendimiento académico. Por lo mismo, si se tiene una inteligencia emocional baja, los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumno tendrán un déficit, teniendo una menor cantidad y calidad de relaciones interpersonales dentro y fuera del aula, un descenso en el rendimiento académico, así como una mayor aparición de conductas disruptivas (Extremera, 2007: 252).

G. Otros factores que intervienen en el rendimiento académico

Benítez; Giménez y Osicka, en Navarro (2003), exponen otros factores que influyen en el rendimiento académico. Entre estos factores se pueden encontrar los socioeconómicos, la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizada, la dificultad para emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos y el nivel de pensamiento formal de alumnos.

Así mismo, la ansiedad, el estrés y la baja autoestima que se da como causa de la repetición de un curso o un año universitario, son factores que influyen en el rendimiento académico.

Igualmente, es común ver cómo un conjunto de actividades académicas universitarias, constituye una importante fuente del estrés y ansiedad para los estudiantes, lo cual puede influir sobre su bienestar físico y psicológico. En algunos estudios recientes, se ha encontrado una relación entre el rendimiento y la ansiedad, como consecuencia de la autoeficacia que tienen las personas. Es decir que aquellas que tienen una percepción baja de la misma, generan mayores niveles de ansiedad, lo cual provoca una baja directa en el rendimiento académico (Feldman *et al.*, 2008: 749).

En la actualidad existen muchos estudios que han tratado de explicar las variables que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes. Todos estos coinciden con el hecho que estas variables son de naturaleza multicausal, es decir que influyen varios factores a diferentes niveles (personales, sociales y familiares). Entre estos factores se encuentran la personalidad que puede ser susceptible a la presión de un rendimiento aceptable socialmente; la ansiedad, la cual se representa como la expectativa del funcionamiento académico y los factores sociales, tales como las relaciones interpersonales que afectan el desempeño de los estudiantes y los factores relacionados con su vida emocional. Además de estas variables, no se debe dejar a un lado los estudios acerca de la inteligencia y su influencia en el rendimiento. Si bien se sabe que esta predice un buen rendimiento, se ha encontrado que no es lo que lo determina, sino que podrían incidir mucho más otras variables como las mencionadas con anterioridad (Contreras, *et al.*, 2005; Feldman *et al.*, 2008: 750).

Es de igual importancia mencionar que se han encontrado estudios que relacionan la autoestima con el éxito, aclarando que este es importante para la misma y para la superación de retos vitales. Por lo tanto, el desempeño académico como un medio de obtener éxito o fracaso puede influir en la autoestima de los estudiantes universitarios. (Contreras, *et al.*, 2005; Feldman *et al.*, 2008: 750).

Adicional a todas estas variables, se ha encontrado relación con variables comportamentales, tales como los hábitos de estudio, la planificación, el establecimiento de objetivos, entre otros, que condicionan el éxito o fracaso académico de alguna manera.

Por otro lado, se encuentran también las variables afectivas, que intervienen en el nivel de satisfacción que experimentan los estudiantes al tener éxito en su rendimiento académico, así como las variables motivacionales, que hacen mención a la motivación intrínseca. (Contreras, *et al.*, 2005; Feldman *et al.*, 2008: 751).

En diversos estudios se ha encontrado que el buen funcionamiento académico tiene una correlación positiva con el vigor, la absorción y satisfacción, las cuales constituyen a las variables motivacionales. También se relaciona el éxito académico con los hábitos de estudio adecuados y el nivel de satisfacción con el mismo, lo cual hace que el estudiante se apropie de las actividades académicas y disfrute de las mismas (Contreras, *et al.*, 2005).

Por último, es necesario mencionar que a todos estos factores mencionados los afecta el contexto en que las personas viven. Dicho contexto se entiende como la familia, las variables socioeconómicas, la sociedad, las posibilidades que se tienen en la misma, y sobre todo la atención que reciben los estudiantes por parte de los docentes de las instituciones (Contreras, *et al.*, 2005).

H. Tipos de rendimiento

Por otro lado, es necesario saber que existen dos tipos de rendimiento escolar o académico. El primero es denominado rendimiento efectivo, el cual es el que realmente obtiene el alumno de su esfuerzo, aptitudes, habilidades y capacidades. Este se refleja en los exámenes individuales, trabajos personales y en grupo y pruebas objetivas. El segundo es denominado rendimiento satisfactorio, el cual es la diferencia que existe entre lo que el alumno ha obtenido realmente y lo que pudo haber obtenido. Esto toma en cuenta la inteligencia, esfuerzo, circunstancias personales y familiares, etc. (Vélez, *et al.*, 2009)

III. MARCO METODOLÓGICO

A. Pregunta de investigación

¿El Rendimiento académico está afectado directamente por el nivel de co vitalidad de los alumnos?

B. Objetivo general

Determinar si existe una relación entre el rendimiento académico y la co vitalidad de los estudiantes de primero, segundo y tercer año de las facultades de Ingeniería y Ciencias y Humanidades de la Universidad del Valle de Guatemala.

C. Objetivos específicos

1. Identificar el nivel de co vitalidad con la que cuentan los estudiantes de la UVG.
2. Comparar el rendimiento académico del curso de Cálculo uno de los estudiantes con su nivel de co vitalidad y determinar la relación entre ambas variables.
3. Establecer la relación de las diversas variables que conforman a la co vitalidad con el rendimiento académico.
4. Validar el instrumento en una muestra guatemalteca.

D. Hipótesis

El rendimiento académico se ve afectado directamente por el nivel de co vitalidad que tienen los alumnos de primero, segundo y tercer año de las Facultades de Ingeniería y Ciencias y Humanidades de la Universidad del Valle de Guatemala.

E. Variables

1. Variable dependiente. Rendimiento académico del curso de Cálculo 1, obtenido a través del promedio de las notas de 5 parciales del curso.
2. Variable independiente. Co vitalidad y sus diversas variables (autoeficacia, optimismo, satisfacción, gratitud, esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad).

F. Definición de variables

Para fines de este estudio, se tomaron en cuenta dos variables principales, el rendimiento académico y la co vitalidad. Cada una de éstas tiene su propia definición y se entiende de tal manera que, para el entendimiento de este estudio, se describen a continuación.

1. Definición de variables operacionales. Para fines de esta investigación, la co vitalidad se entiende como la co existencia de rasgos positivos o de las fortalezas en los seres humanos, la cual los lleva a tener una experiencia de vida positiva y en general se refiere al éxito y la felicidad en la misma. Se entiende también como el antónimo del concepto de comorbilidad. Este término fue traducido de inglés a español, por lo que en nuestro idioma este aún no es muy conocido y se tomó la iniciativa de escribirlo por separado.

Esta se compone de ocho variables distintas, entre las cuales están

- a. La autoeficacia, que se entiende como la manera en que las personas se sienten capaces de hacer algo.
- b. El optimismo disposicional, que se refiere a la creencia de que el futuro prepara más éxitos que fracasos.
- c. La satisfacción que es el sentimiento de bienestar en relación consigo mismo en la propia vida.

- d. La gratitud, que se refiere a el sentimiento de agradecimiento ante la estimación de un beneficio que se le ha hecho y querido hacer a una persona, quien quiere corresponder
- e. La esperanza, que se entiende como la expectativa positiva acerca de la posibilidad de superar un estado o situación actual negativa, o alcanzar un objetivo lejano.
- f. La persistencia, la cual es el esfuerzo de mantenerse firme y estable con respecto a un propósito o una tarea en la vida.
- g. El enojo-hostilidad-agresión, que se entiende como la medida en que las personas se irritan, llegando a tener un conjunto de actitudes que suscitan a la agresión, hasta terminar accionando violentamente contra algo o alguien
- h. La felicidad, que se entiende como un sentimiento general que nos permite percibir en forma positiva las cosas y situaciones cotidianas.

Por otro lado, la variable dependiente (el rendimiento académico) se entiende como una dimensión del perfil de habilidades, conocimientos, aptitudes y valores desarrollados por el alumno en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Para fines de este estudio y del análisis del mismo, fue necesario considerar al rendimiento académico como el nivel de éxito o fracaso del desempeño universitario, específicamente del curso de Cálculo 1.

G. Muestra

Participaron en el estudio alumnos de primero, segundo y tercer año de las facultades de Ingeniería y Ciencias y Humanidades de la Universidad del Valle de Guatemala. La muestra fue de 232 estudiantes (N=232), todos provenientes del curso de Cálculo 1, secciones 10, 40, 50, 60, 70, 80, 90 y 100 del segundo semestre del año 2010. Sin embargo, la muestra final fue de 229, puesto que tres de ellos no pusieron datos demográficos y no respondieron una escala entera, lo cual perjudicaba el estudio. A continuación, se muestra la cantidad de alumnos presentados en cada sección de Cálculo I.

Tabla 1. Cantidad de alumnos por sección

SECCIÓN	No.
10	31
40	27
50	28
60	31
79	25
80	31
90	33
100	23
Total	229

Fuente: Elaboración propia obtenida de la cantidad de participantes por sección.

Tabla 2. Datos demográficos de la muestra

PARTICIPANTES	HOMBRES	MUJERES	EDAD	AÑO	FACULTADES
229	147	82	17 - 22	1ero – 3ero	Ingeniería y Ciencias y Humanidades.

Fuente: Elaboración propia con base en la información recabada en la hoja de datos demográficos.

Es necesario mencionar que se utilizaron los estudiantes de Cálculo 1, ya que, por referencia de la Directora del Departamento de Matemática, se tuvo conocimiento que dichos estudiantes tienen dificultades en su rendimiento académico y muchas de estas causas van mucho más allá de la inteligencia o el grado de capacidad de entendimiento que éstos tengan. Por lo tanto, fue posible hacer un aporte a este departamento, en cuanto a qué variables podrían fomentar ellos, que vayan a aumentar el rendimiento en sus estudiantes.

H. Instrumentos

1. Adaptación. El instrumento que se utilizó, lleva el nombre de “Examining Psychological Well-Being Constructs: a cross battery analysis”, [Examinando Constructos de Bienestar Psicológico: Análisis de Baterías Múltiples] de Michael Furlong, el cual se tradujo al español utilizando el modelo de traducción inversa de Brislin (1986). Este modelo consta de dos pasos para poder traducir un instrumento. El primero de ellos es traducir del idioma original (inglés) al deseado (español), por una persona experta o que tenga conocimientos adecuados de ambos idiomas. Luego, otra persona que no esté familiarizada con el instrumento debe traducirlo del idioma objetivo (español) al original (inglés) nuevamente, con el fin de hacer una comparación de ambas versiones. Para poder hacerla, se utilizó la opinión de dos Licenciadas, Regina de Marsicovetere y Gabriela Ceballos, quienes compararon la versión inversa del instrumento con la original y determinaron si habían cambios muy significativos en algún ítem. A partir de esto fue posible tener una versión traducida adecuada del instrumento.

2. Características. El autor de dicho instrumento es Michael Furlong, quien actualmente está llevando a cabo estudios acerca de la co vitalidad, alrededor de diferentes países.

Este instrumento tiene como fin la medición de la co vitalidad y consta de 107 ítems para hacerlo, agregándole un consentimiento informado para cada estudiante. De la misma manera, éste se divide en una recopilación de 7 subescalas, pertenecientes a varios autores. Dichas escalas se encargan de evaluar diferentes variables de co vitalidad en las personas. Cada una de estas escalas son:

a. Generalized Self-Efficacy Scale (GSEff)—(Scherbaum, Cohen-Charash, & Kern, 2006), [Escala de autoeficacia generalizada]: que es una escala de autoeficacia, es decir que se encarga de medir la autopercepción que los individuos poseen de sus capacidades para realizar actividades cotidianas. Esta área consta de 10 ítems, con un puntaje máximo de 40, (para la fiabilidad de la escala, ver tabla 3).

b. Brief Multidimensional Life Satisfaction Scale (BMDLSS)—(Huebner, Seligson, Valois, & Suldo, 2006), [Escala breve multidimensional de satisfacción de vida]: la cual se encarga de medir la satisfacción que las personas tienen hacia su vida en general. Ésta consta de 6 ítems, con un puntaje máximo de 42, (para la fiabilidad de la escala, ver tabla 3).

c. Gratitude Questionnaire-6 (GQ)—(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), [Cuestionario de gratitud]: que mide el nivel de gratitud que tienen los seres humanos con respecto a sus vidas. Consta de 11 ítems y un puntaje máximo de 105, (para la fiabilidad de la escala, ver tabla 3).

d. Life Orientation Test- Revised (Dispositional Optimism) (LOT-R)—(Scheier & Carver, 1985), [Test revisado de Orientación de vida (optimismo disposicional)]: cuyas preguntas abarcan lo que es el nivel de optimismo o pesimismo que tienen las personas en su vida diaria. Éste está compuesto por 10 ítems y un puntaje máximo de 50, (para la fiabilidad de la escala, ver tabla 3).

e. Subjective Happiness Scale (SHs)—(Lyubomirsky & Lepper, 1997), [Felicidad subjetiva]: la cual mide la felicidad subjetiva de las personas. Consta de 4 ítems y un puntaje máximo de 78, (para la fiabilidad de la escala, ver tabla 3).

f. Adult Hope Scale (AHpS)—(Snyder, 1995), [Escala de esperanza para adultos]: cuyas preguntas tratan de medir el nivel de esperanza de vida que tienen las personas adultas. Éste se compone de 12 ítems, con un puntaje máximo de 96, (para la fiabilidad de la escala, ver tabla 3).

g. GRIT (persistence)—(Durckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007), [Persistencia]: que miden exactamente el nivel de persistencia. Ésta consta de 12 ítems, con un puntaje máximo de 60, (para la fiabilidad de la escala, ver tabla 3).

h. BP-A (Anger-Hostility-Agression scale), [Escala de enojo-hostilidad-agresión]:

Se encarga de medir los niveles de patrones de conducta relacionados con el enojo, la agresión y hostilidad que tiene una persona. Se compone de 41 ítems y un máximo puntaje de 174, (para la fiabilidad de la escala, ver tabla 3).

La aplicación tuvo una duración de más o menos quince minutos, dependiendo de la rapidez de la persona y de la disponibilidad que ésta tuviera a la hora de responder el cuestionario.

3. Prueba piloto. Con el fin de validar el instrumento en una muestra de la Universidad del Valle de Guatemala, se realizó una prueba piloto, utilizando la sección 30 de Cálculo I. Dicha prueba fue aplicada a 34 estudiantes pertenecientes a ambas facultades. En este caso, la confiabilidad demostró que el instrumento no era válido para esta muestra.

Para solucionar esto, se consultó al autor del instrumento, quien recalcó la importancia de no cambiar la estructura de la prueba ni las posibilidades de respuesta, ya que éste es una recopilación de escalas que ya están validadas y estandarizadas en otras partes del mundo. Adicionalmente, él mencionó que una posible explicación a este bajo puntaje era el número pequeño de estudiantes. Así mismo explicó que si la confiabilidad después de la aplicación a toda la muestra resultaba baja, esto también sería un aporte a la investigación que él estaba realizando. Sin embargo, mediante la aplicación a la muestra total de 232 estudiantes, la confiabilidad del instrumento sí fue alta, indicando así que éste sí es fiable para la muestra de la UVG.

Esta diferencia entre la confiabilidad mostrada en la prueba piloto y la obtenida en la muestra total, se pudo haber dado debido a diversos factores como la diferencia entre el número y las características de ambas muestras, así como las condiciones en las cuales fue aplicado el instrumento. Entre estas condiciones están las externas, las cuales son las físicas como el clima, la hora, la iluminación, el ruido, entre otras; y las internas como las condiciones de motivación, empatía, etc., del individuo a la hora de responder el instrumento (Ruiz, 2008; Técnicas de Estudio, 2008; F. Ureta, comunicación personal, 16 de enero, 2001).

A continuación, se muestran los resultados de la fiabilidad del instrumento, aplicado a la muestra total de 232 estudiantes del curso de Cálculo I.

Tabla 3. Índices de fiabilidad en el instrumento aplicado

VARIABLE	ALFA DE CRONBACH
Co vitalidad en general	0.780
Autoeficacia	0.843
Optimismo	0.569
Satisfacción	0.745
Gratitud	0.839
Esperanza	0.677
Persistencia	0.799
Enojo-hostilidad-agresión	0.898
Felicidad	0.871

Fuente: Elaboración propia, obtenida de la prueba piloto aplicada.

4. Tipo de diseño. El presente estudio es de tipo transversal descriptivo, debido a que los datos fueron recolectados en un solo momento y el propósito del mismo fue describir las variables de co vitalidad y rendimiento académico, así como analizar su incidencia e interrelación en una población, en un momento dado.

5. Procedimiento. Inicialmente, se solicitó autorización del doctor Michael Furlong para utilizar y traducir, mediante la técnica de traducción inversa, el instrumento de la co vitalidad. Luego, se tramitó un permiso con las autoridades de la UVG para que fuera posible la aplicación del instrumento a los estudiantes de Cálculo 1. Una vez obtenida la autorización, se procedió a aplicar el pilotaje a una sección para obtener la confiabilidad del instrumento, mediante un análisis de fiabilidad. Luego de realizado el pilotaje, el cual fue realizado en 34 personas de la sección 30 de Cálculo 1, se procedió a aplicar el instrumento en las ocho diferentes secciones, hasta obtener una muestra de 232 estudiantes. Durante esta aplicación, se les dio a los estudiantes información detallada del proceso de investigación, así como los beneficios y/o desventajas de su participación, mediante un consentimiento informado. Luego, se solicitó el promedio del rendimiento académico (rendimiento en el curso de cálculo 1) por sección, con el fin de comparar con el promedio

de los resultados de la tabulación realizada del instrumento de co vitalidad. Previo a la realización del procedimiento estadístico, se hizo una inversión de aquellos ítems que estaban redactados en forma negativa y que por lo tanto afectarían el análisis estadístico. Al mismo tiempo, se eliminaron a los tres sujetos que no respondieron una parte significativa del instrumento. Posterior a esto, se realizaron las comparaciones de los resultados de cada sección y se utilizaron correlaciones, regresiones lineales y anovas, para poder explicar la relación entre las variables. Por último, a partir de los resultados, fue posible realizar una serie de recomendaciones acerca del seguimiento de éstos, así como del estudio.

6. Análisis estadístico. Se hizo una base de datos y se llevaron a cabo análisis descriptivos para poder establecer la relación entre ambas variables, la co vitalidad y el rendimiento académico. Éste análisis consistió en tres pruebas, entre las cuales están la Correlación de Pearson, Regresión Lineal Simple y Anova. Para poder realizar dicho análisis, fue preciso obtener los porcentajes del rendimiento académico y de la co vitalidad y sus variables (resultados de la aplicación del instrumento), de cada sección.

Como ya se mencionó, la muestra total fue de 229 estudiantes, repartidos en 8 secciones. Para poder realizar el análisis estadístico, se tomó entonces el promedio de rendimiento académico y co vitalidad con sus diversas variables, para comparar y correlacionarlas por sección y no por individuo, ya que todos los individuos pertenecientes a sus respectivas secciones, contenían el mismo rendimiento y nivel de co vitalidad. Es decir que, por ejemplo, el individuo #1 de la sección 10, tiene el mismo rendimiento y co vitalidad del individuo #32 de la misma sección. Por lo tanto, fue mucho más útil comparar entre secciones ($N=8$) y tomar a cada una de éstas como una unidad, ya que entre individuos provocaba mucha dispersión y no era objetiva la comparación.

De esta forma, fue posible hacer un procedimiento estadístico más exacto para poder brindar resultados más confiables. De lo contrario, hubiera sido necesario obtener el rendimiento académico y la co vitalidad por alumno, anulando así el anonimato de la prueba, y por lo tanto más de la mitad de la muestra se hubiera rehusado a participar, ya que la mayoría demostró preocupación por mantener su anonimato en la participación.

A través de este procedimiento y de las pruebas estadísticas aplicadas, fue posible también obtener los puntajes de las medias de cada variable en la población, las cuales se pudieron comparar entre hombres y mujeres. Así mismo, se pudo determinar el nivel de actividad que tienen los estudiantes, la relación de éste con el rendimiento académico y se pudo establecer cuál es el modelo que más se apega a la explicación del rendimiento académico. Se compararon también los niveles de correlación entre hombres y mujeres para determinar si algunas variables inciden más en el rendimiento académico de los hombres o de las mujeres.

IV RESULTADOS

El objetivo de este trabajo fue establecer si existía una relación entre el rendimiento académico y la co vitalidad de los estudiantes de primero, segundo y tercer año de las facultades de Ingeniería y Ciencias y Humanidades de la UVG. Para ello se utilizó el procedimiento anteriormente descrito y se obtuvieron diversos resultados, que se muestran a continuación.

Inicialmente, se muestran las medias y los percentiles de cada variable en la muestra evaluada.

Tabla 4. Resultados obtenidos de la muestra total.

VARIABLE	PUNTUACIÓN MÁXIMA	MEDIA	PERCENTIL	CLASIFICACIÓN PUNTAJE
Rendimiento Académico	100	62.75	62.75	Bajo
Co vitalidad	674	507.64	75.32	Medio alto
Autoeficacia	40	32.18	80.45	Alto
Optimismo	50	38.35	76.70	Alto
Satisfacción	42	35.38	84.23	Alto
Gratitud	105	86.11	82.00	Alto
Esperanza	96	68.66	71.53	Medio alto
Persistencia	60	42.87	71.45	Medio alto
Enojo-hostilidad-agresión	203	147.05	72.44	Medio alto
Felicidad	78	56.93	72.98	Medio alto

Fuente: Elaboración propia. Información obtenida de la aplicación del instrumento

En la Tabla 4 presentada con anterioridad se puede observar diferentes valores. El primero es la puntuación máxima que se puede obtener por escala, el segundo es la puntuación obtenida por la población general (la media), el tercero es el percentil en el que se encuentra la población con respecto a cada variable, y el último es la clasificación del puntaje que se obtuvo en las diversas variables.

Por otro lado, para poder evaluar los puntajes obtenidos de la población, fue necesario calcular los puntajes máximos que se podrían obtener en las diversas

escalas, los cuales se muestran en la Tabla 4, como ya fue mencionado. La puntuación máxima que se puede alcanzar en el instrumento de medición de co vitalidad, proviene de la suma de los puntajes máximos que se pueden obtener en cada sub escala del instrumento. En la de autoeficacia (GSE-ff), el puntaje máximo corresponde a 40; en la escala de optimismo (LOT-R) el máximo puntaje es de 50; en la escala de satisfacción de vida (BMDLSS) es de 42; en la escala de gratitud (GQ-6) es de 105; en la escala de esperanza (AHpS), el punteo máximo es de 96; en la escala de Persistencia (GRIT) es de 60; en la de enojo-hostilidad-agresión (BP-A), es de 203 y en la escala de felicidad subjetiva, el máximo puntaje es de 78. Todos estos puntajes sumados, dan el total de 674, que es el máximo nivel posible de co vitalidad. En base a estas puntuaciones máximas, se calculó el percentil en el que se encuentra la población con respecto a cada variable.

Por lo tanto, siguiendo el orden presentado en la Tabla 4, se puede observar que los estudiantes cuentan con un rendimiento académico de 62.75. Esto indica que la mayoría de ellos no llevan la clase perdida (61 como puntaje mínimo posible sin perder), sin embargo, sí tienen un rendimiento bajo en la misma. Es necesario mencionar que el puntaje del rendimiento de los estudiantes fue clasificado como bajo, puesto que está sólo 1.75 por encima del puntaje mínimo antes de considerar la clase como perdida. Esta clasificación fue diferente a las demás variables, las cuales se ubicaron en los diversos rangos, de acuerdo al cuartil al que pertenecían.

El índice de co vitalidad que los estudiantes en su mayoría tienen es de 507.64. Esto los ubica en el percentil 75.32, indicando así que en general su nivel de co vitalidad se encuentra sobre el 75.32% de la población con las mismas características. Esto muestra que ellos en general poseen un nivel medio alto de co vitalidad.

Es necesario mencionar que para poder clasificar los percentiles como altos, medios o bajos, se tomó en cuenta la clasificación por cuartiles, la cual se describe a continuación:

- a) ≥ 76 se denomina alto
- b) 51 a 75 se considera como medio alto
- c) 26 a 50 se considera medio bajo
- d) ≤ 25 se considera bajo

Igualmente, se observaron los puntajes que conforman dicha co vitalidad, los cuales están compuestos por las diversas sub escalas del instrumento.

Con respecto a la primera variable, autoeficacia, se observó una media de 32.18. Este número corresponde al percentil 80.45, lo cual demuestra que la mayoría de los estudiantes tiene un nivel alto para su funcionamiento. La segunda variable, optimismo, tuvo un puntaje promedio de 38.35, como lo demuestra la Tabla 4. Éste corresponde al percentil 76.7, lo que expone que los estudiantes tienen un nivel de optimismo alto. La tercera variable, satisfacción, obtuvo un puntaje de 35.38, ubicando a la población en el percentil 84.23, indicando así que los estudiantes de primero, segundo y tercer año de ambas facultades tienen una satisfacción de vida alta y adecuada, siendo esta la variable con mayor puntaje en la población.

Los puntajes de la cuarta variable, gratitud, demuestran que los estudiantes gozan de un nivel alto de la misma, estando éste en el percentil 82. Esto indica que en general, los alumnos experimentan y expresan la gratitud de una buena forma.

Con respecto a la quinta variable, esperanza, se pudo encontrar que los estudiantes tienen un puntaje medio alto, siendo éste de 68.67, el cual corresponde al percentil 71.53. Esto indica que la esperanza que tienen los jóvenes en general es media alta, aunque es una de las variables más bajas encontradas en la población.

La Persistencia en los estudiantes tiene una media, como se muestra en la Tabla 4, de 42.87, lo cual los ubica en el percentil 71.45. Esto indica que la persistencia en la población general tiene una incidencia media alta, sin embargo, al igual que la esperanza, es una de las variables más bajas encontradas.

La séptima variable, el enojo-hostilidad-agresión de los estudiantes se encuentra en el percentil 72.44, lo cual indica que los estudiantes tienen una capacidad media alta para manejar estas tres emociones, muchas veces percibidas y expresadas negativamente.

Por último, la octava variable, felicidad, muestra un puntaje promedio de 56.93, el cual corresponde al percentil 72.98, lo cual indica que en general los estudiantes experimentan niveles de felicidad medio alto o adecuado en su vida.

Con respecto a todo lo mencionado con anterioridad, se puede observar en síntesis que los estudiantes poseen un nivel de co vitalidad medio alto, compuesto por una serie de variables ubicadas, en su mayoría, en la misma clasificación.

Con el fin de observar si existía alguna diferencia significativa entre los hombres y las mujeres, se realizó una comparación entre las medias y los puntajes obtenidos por

los mismos. Cabe mencionar que la única variable que no tiene resultados diferentes para hombres y mujeres es el rendimiento académico debido a que se obtuvo por sección, sin diferenciación de género.

Tabla 5. Comparación de medias obtenidas entre hombres y mujeres.

GÉNERO	VARIABLE	PUNTUACIÓN MÁXIMA	MEDIA	PERCEN- TIL	CLASIFICACIÓN PUNTAJE
Hombres y mujeres	Rendimiento académico	100	62.75	62.75	Bajo
Hombres	Co vitalidad	674	503.45	74.69	Medio alto
Mujeres	Co vitalidad	674	513.74	76.22	Alto
Hombres	Autoeficacia	40	32.61	81.53	Alto
Mujeres	Autoeficacia	40	32.03	80.07	Alto
Hombres	Optimismo	50	39.03	78.06	Alto
Mujeres	Optimismo	50	37.39	74.78	Medio alto
Hombres	Satisfacción	42	35.56	84.67	Alto
Mujeres	Satisfacción	42	35.31	84.07	Alto
Hombres	Gratitud	105	86.30	82.19	Alto
Mujeres	Gratitud	105	86.69	82.56	Alto
Hombres	Esperanza	96	69.40	72.29	Medio alto
Mujeres	Esperanza	96	67.72	70.54	Medio alto
Hombres	Persistencia	60	41.90	69.83	Medio alto
Mujeres	Persistencia	60	44.93	74.83	Medio alto
Hombres	Enojo- hostilidad- agresión	203	141.56	69.73	Medio alto
Mujeres	Enojo- hostilidad- agresión	203	152.39	75.06	Medio alto
Hombres	Felicidad	78	57.07	73.16	Medio alto
Mujeres	Felicidad	78	57.32	73.48	Medio alto

Fuente: Elaboración propia. Información obtenida de la aplicación del instrumento

Como se puede observar, las únicas dos variables que tuvieron diferencia en la clasificación fueron las de co vitalidad general y el optimismo. En la variable de co vitalidad, las mujeres mostraron tener un puntaje alto, mientras que los hombres tuvieron un puntaje medio alto. Con respecto al optimismo, los hombres demostraron tener un nivel clasificado como alto mientras que las mujeres tienen un nivel medio alto.

Por otro lado, se realizaron las correlaciones entre la variable dependiente y la co vitalidad, así como las correlaciones entre la primera y las sub escalas que conforman la co vitalidad. A continuación, se muestran los resultados de las mismas.

Tabla 6. Correlaciones de la muestra total.

RENDIMIENTO ACADÉMICO			
VARIABLE INDEPENDIENTE	R	SIGNIFICACIÓN	TIPO DE CORRELACIÓN
Co vitalidad	0.334	N.S.	Correlación baja
Autoeficacia	0.320	N.S.	Correlación baja
Optimismo	-	N.S.	Correlación nula
	0.128		
Satisfacción	0.093	N.S.	Correlación nula
Gratitud	0.236	N.S.	Correlación baja
Esperanza	0.471	N.S.	Correlación moderada
Persistencia	0.613	N.S.	Correlación moderada
Enojo-hostilidad-agresión	0.373	N.S.	Correlación baja
Felicidad	0.196	N.S.	Correlación nula

Fuente: Elaboración propia. Información obtenida de la aplicación del instrumento

Es necesario mencionar que, para poder determinar el nivel de correlación que existe entre las diversas variables, se utilizó la siguiente clasificación:

- a) 0.9-1.0 : Correlación perfecta
- b) 0.7-0.89: Correlación alta
- c) 0.4-0.69: Correlación moderada
- d) 0.2-0.41: Correlación baja
- e) ≥ 0.2 : Correlación nula

Con respecto a la Tabla 6, se puede observar las diversas correlaciones. La primera muestra la relación entre el rendimiento académico y la co vitalidad. Estas dos variables muestran una correlación baja y un nivel de significancia alto de 0.418, lo cual muestra que ambas variables no tienen relación alguna. Es decir, no es posible determinar si con el aumento o disminución de una, la otra cambiaría.

La segunda correlación mostrada es entre las variables de rendimiento académico y la autoeficacia. Esta es de 0.320, siendo una correlación baja, con un nivel de significancia mayor a 0.05, lo cual indica que ambas variables no tienen una relación de variabilidad, y por lo tanto ninguna de las dos se vería afectada con el aumento o disminución de la otra.

La tercera correlación entre el rendimiento académico y optimismo muestra que la relación existente entre ambas variables es nula, siendo ésta -0.128. Esto indica que el optimismo o grado del mismo que pueda tener un estudiante, no va a influir en lo absoluto en su rendimiento académico.

La cuarta correlación muestra la relación entre el rendimiento académico y la satisfacción. Con respecto a ésta se puede inferir que no existe una correlación entre ambas, siendo ésta una correlación nula de 0.093. Esto quiere decir que la satisfacción que una persona tenga de su vida en general, no tiene ni va a tener nada que ver en su rendimiento académico y los resultados positivos o negativos de éste.

La quinta correlación, que incluye a la variable dependiente y la gratitud, muestra que entre ellas existe una correlación baja (0.236) y no significativa, lo que sugiere que entre éstas no existe una relación ni una tendencia de influirse entre ellas, es decir que no se puede establecer una tendencia o una relación entre estas variables.

La sexta correlación, muestra la relación entre la variable dependiente y esperanza. A pesar de que esta correlación se puede clasificar como moderada (0.471), no es posible afirmar que en todos los casos el rendimiento académico aumentará si la esperanza lo hace, puesto que el nivel de significancia es mayor a 0.05 (0.239). Esto hace que la tendencia se pueda clasificar únicamente para la población implicada y no es posible generalizarla a todos los estudiantes universitarios.

La séptima correlación mostrada (rendimiento académico y persistencia), tiene un valor de 0.613, ubicando la relación entre ambas variables como moderada. Sin embargo, se muestra también un nivel de significancia mayor a 0.05 (0.106), lo cual hace que no sea posible asegurar que mientras el nivel de persistencia aumenta, el rendimiento académico también lo hará. Lo que demuestra este nivel de significancia,

es que dicha relación se pudo haber dado al azar, por lo que no se pueden generalizar los resultados para toda la población.

La octava correlación, la cual involucra a las variables de rendimiento académico y enojo-hostilidad-agresión, muestra un nivel de correlación baja de 0.373 con una significancia mayor a 0.05 (0.363), por lo que se puede afirmar que no existe una relación significativa entre ambas variables.

La última correlación es entre las variables dependiente y felicidad. Como se puede observar, estas dos tienen una relación nula por lo que se puede decir que un cambio en una variable, no puede determinar el cambio en la otra; no existe relación alguna entre ambas.

Se hizo también una comparación de las correlaciones entre hombres y mujeres para poder determinar alguna diferencia entre ambos. Esta comparación se muestra en la tabla a continuación.

Tabla 7. Comparación entre correlaciones de hombres y mujeres.

RENDIMIENTO ACADÉMICO				
GÉNERO	VARIABLE INDEPENDIENTE	R	SIGNIFICACIÓN	TIPO DE CORRELACIÓN
Hombres	Co vitalidad	0.283	N.S	Baja
Mujeres	Co vitalidad	0.591	N.S	Moderada
Hombres	Autoeficacia	0.110	N.S	Baja
Mujeres	Autoeficacia	0.370	N.S	Baja
Hombres	Optimismo	0.231	N.S	Baja
Mujeres	Optimismo	-0.048	N.S	Baja
Hombres	Satisfacción	0.157	N.S	Baja
Mujeres	Satisfacción	0.340	N.S	Baja
Hombres	Gratitud	0.251	N.S	Baja
Mujeres	Gratitud	0.393	N.S	Baja
Hombres	Esperanza	0.567	N.S	Moderada
Mujeres	Esperanza	0.147	N.S	Baja
Hombres	Persistencia	0.726	Sí	Moderada

Continuación Tabla 7

RENDIMIENTO ACADÉMICO				
GÉNERO	VARIABLE INDEPENDIENTE	R	SIGNIFICACIÓN	TIPO DE CORRELACIÓN
Mujeres	Persistencia	-0.251	N.S	Baja
Hombres	Enojo-hostilidad-agresión	-0.015	N.S	Baja
Mujeres	Enojo-hostilidad-agresión	0.319	N.S	Baja
Hombres	Felicidad	0.360	N.S	Baja
Mujeres	Felicidad	0.204	N.S	Baja

Fuente: Elaboración propia. Información obtenida de la aplicación del instrumento

Como se puede observar solamente se halla una diferencia significativa entre ambos sexos. Esta diferencia se observó con la variable persistencia, la cual en los hombres, muestra una relación positiva de correlación con el rendimiento académico. Es necesario mencionar que ésta es la única correlación positiva y significativa hallada en todo el estudio.

Para completar el análisis de las variables estudiadas en la población general, se realizaron pruebas de regresión lineal y de anova, cuya tabla de resultados se muestra a continuación.

Tabla 8. Regresión lineal y Anova de la muestra total.

RENDIMIENTO ACADÉMICO (RA)					
VARIABLE	R CUADRADO	F	MODELO ECUACIÓN	T (DEBE SER MAYOR a 2.5)	SIGNIFICANCIA
Co vitalidad	0.112	0.755	RA= 0.102 (co vitalidad)	Co vitalidad= 0.869	0.418
			+		
			10.75		

Continuación Tabla 8

RENDIMIENTO ACADÉMICO (RA)					
VARIABLE	R CUADRADO	F	ECUACIÓN	T (DEBE SER MAYOR a 2.5)	SIGNIFICANCIA
Autoeficacia	0.707	1.805	RA=	Autoeficacia=	0.328
Optimismo,			4.28(autoefic	2.178	
Satisfacción			acia)-	Optimismo=	
y Gritud.			5.81(optimis-	-2.44	
			mo)+	Satisfacción=	
			2.77(satisfac-	1.036	
			ción)	Gritud=	
			+0.747(grati-	0.744	
			tud)		
			-14.38		
Esperanza,	0.441	0.591	RA=	Esperanza=	0.695
Persistencia,			1.484(espe-	0.399	
Enojo-			ranza)+	Persistencia=	
Hostilidad-			2.681(persis-	0.759	
Agresión y			tencia)+ -	Enojo-	
Felicidad			0.106 (enojo-	hostilidad-	
			hostilidad-	agresión=	
			agresión)-	-0.195	
			0.912	Felicidad=	
			(felicidad)-	-0.546	
			150.9		
Variables con	0.948	7.32	RA=3.997	Autoeficacia=	0.125
valores T			(autoeficacia)	3.929	
más cercanos			-3.199(opti-	Optimismo=	
a -2 y 2			mismo)+	-2.136	
(Autoeficacia			.360(satisfac-	Satisfacción=	
, Optimismo,			ción) -	0.227	
Satisfacción,			.582(gratitud)	Gritud=	
Gritud y			+	-0.861	
Persistencia)			4.454(persis-	Persistencia=	
			tencia)-96.72	3.055	

Fuente: Elaboración propia. Información obtenida de la aplicación del instrumento

Como se muestra en la Tabla 8, el valor de R cuadrado demuestra que la co vitalidad en general, es una variable que explica únicamente el 11.2% de la variabilidad en el rendimiento académico. Por lo tanto, no es posible predecir el mismo por medio del resultado de la co vitalidad de una persona.

Con el fin de determinar cuáles de las variables que conforman la co vitalidad ayudan a explicar mejor la variabilidad del rendimiento académico, se procedió a realizar una regresión de las mismas, empezando con las primeras cuatro; autoeficacia, optimismo, satisfacción y gratitud.

Como muestra la Tabla 8, en la segunda regresión, estas cuatro variables juntas ayudan a explicar únicamente el 70% de la variabilidad del rendimiento académico. Sin embargo, este modelo explica aún mejor esta variabilidad que el modelo anteriormente mencionado. A pesar de ello, esto no indica que éste modelo sea el más adecuado y el más predictivo, debido a que el nivel de significancia no es menor a 0.05 (0.328). Luego, en la tercera regresión se muestran los resultados entre la variable dependiente y las variables de esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad. Ésta demuestra que el modelo explica únicamente el 44.1% de la variabilidad del rendimiento académico, por lo que se puede inferir que estas variables no ayudan a predecirlo o explicarlo.

Para poder hallar un modelo que se apegara y que ayudara a explicar o predecir la variación del rendimiento académico, se eligieron las variables que contenían valores T más cercanos a -2 y 2. Estas variables fueron la autoeficacia con valor de 2.178, optimismo con -2.439, satisfacción con 1.036, gratitud con 0.744 y persistencia con 0.759, detalladas y resaltadas en la Tabla 6. El resultado de este modelo logra explicar el 94.8% de la variación del rendimiento académico. Sin embargo, el valor F y el nivel de significancia mostrado, indica que el modelo no se apega a la descripción de la variabilidad del rendimiento académico, es decir que no es confiable para predecir la incidencia de éste.

Por otro lado, tomando en cuenta los valores t de las diversas variables de este modelo encontrado, se puede inferir que las que más tienden a explicar o a predecir el rendimiento académico es la autoeficacia, la persistencia y el optimismo, en ese orden, ya que su valor de T es mayor a 2 o -2.

Con el fin de brindar un aporte al departamento de Matemáticas y las diversas facultades, se añadió una tabla con los puntajes de los alumnos por sección, la cual

permite ver la variabilidad de los resultados y se prestará para posteriores y más profundos análisis que ayuden a explicar la naturaleza del comportamiento de estos alumnos en específico, y así poder brindar estrategias que ayuden a mejorar su rendimiento académico. Dicha tabla se muestra a continuación.

Tabla 9. Puntajes obtenidos por sección de las variables de rendimiento académico, co vitalidad, autoeficacia, optimismo y satisfacción.

SECCIÓN	RENDIMIENTO ACADÉMICO	CO VITALIDAD	AUTOEFICACIA	OPTIMISMO	SATISFAC- CIÓN
10	68	517.06	33.03	38.42	35.25
40	59	520.81	33.59	40.7	36.19
50	61	484.14	31.96	36.69	33.39
60	68	517.48	31.42	37.71	35.84
70	63	514.04	32.68	38.6	36.32
80	65	494.84	32.42	38.13	34.81
90	62	516.27	32.18	39	35.98
100	56	496.43	30.16	37.52	35.17
Promedio	62.75	507.64	32.18	38.35	35.38
Puntuación Máxima	100	674	40	50	42

Fuente: Elaboración propia. Información obtenida de la aplicación del instrumento

Tabla 10. Puntajes obtenidos por sección de las variables de gratitud, esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad.

SECCIÓN	GRATI- TUD	ESPERAN- ZA	PERSIS- TENCIA	ENOJO- HOSTILIDAD- AGRESIÓN	FELICIDAD
10	86.35	69.29	43.61	153.38	57.71
40	89.81	69.89	42.93	149.26	58.44
50	83	66.36	41.25	138.61	52.79
60	88.74	70.19	44.39	152.45	56.74
70	86.84	69.48	42.8	148.88	58.44
80	84.32	67.84	42.68	137.81	56.84

Continuación Tabla 10

SECCIÓN	GRATI- TUD	ESPERAN- ZA	PERSIS- TENCIA	ENOJO- HOSTILIDAD- AGRESIÓN	FELICIDAD
90	85.7	69.21	42.7	152.82	58.7
100	84.17	67.08	42.57	143.17	55.78
Promedio	86.11	68.66	42.87	147.05	56.93
Puntuación Máxima	105	96	60	203	78

Fuente: Elaboración propia. Información obtenida de la aplicación del instrumento

Tabla 11. Percentiles pertenecientes a los puntajes por sección de las variables de rendimiento académico, co vitalidad, autoeficacia, optimismo y satisfacción.

SECCIÓN	RENDIMIENT O ACADÉMICO	CO VITALIDA D	AUTOEFICACI A	OPTIMISM O	SATISFACCIO N
PERCENTIL					
10	68	76.72	82.58	76.84	83.93
40	59	77.27	83.98	81.40	86.17
50	61	71.83	79.90	73.38	79.50
60	68	76.78	78.55	75.42	85.33
70	63	76.27	81.70	77.20	86.48
80	65	73.42	81.05	76.26	82.88
90	62	76.60	80.45	78.00	85.67
100	56	73.65	75.40	75.04	83.74

Fuente: Elaboración propia. Información obtenida de la aplicación del instrumento

Tabla 12. Percentiles pertenecientes a los puntajes por sección de las variables de gratitud, esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad.

SECCIÓN N	GRATITU D	ESPERANZ A	PERSISTENCI A	ENOJO- HOSTILIDAD -AGRESIÓN	FELICIDA D
Percentil					
10	82.24	72.18	72.68	75.56	73.99
40	85.53	72.80	71.55	73.53	74.92
50	79.05	69.13	68.75	68.28	67.68
60	84.51	73.11	73.98	75.10	72.74
70	82.70	72.38	71.33	73.34	74.92
80	80.30	70.67	71.13	67.89	72.87
90	81.62	72.09	71.17	75.28	75.26
100	80.16	69.88	70.95	70.53	71.51

Fuente: Elaboración propia. Información obtenida de la aplicación del instrumento

Tabla 13. Clasificación de los cuartiles pertenecientes a los puntajes por sección de las variables de rendimiento académico, co vitalidad, autoeficacia, optimismo y satisfacción.

SECCIÓN	RENDIMIENTO ACADÉMICO	CO VITALIDAD	AUTO- EFICACIA	OPTIMISMO	SATIS- FACCIÓN
Clasificación por cuartiles					
10	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto
40	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto
50	Bajo	Medio alto	Alto	Medio alto	Alto
60	Bajo	Alto	Alto	Medio alto	Alto
70	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto
80	Bajo	Medio alto	Alto	Alto	Alto
90	Bajo	Alto	Alto	Alto	Alto
100	Bajo	Medio alto	Medio alto	Medio alto	Alto

Fuente: Elaboración propia. Información obtenida de la aplicación del instrumento

Tabla 14. Clasificación de los cuartiles pertenecientes a los puntajes por sección de las variables de gratitud, esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad.

SECCIÓN	GRATITUD	ESPERANZA	PERSIS- TENCIA	ENOJO- HOSTILIDAD- AGRESIÓN	FELICIDAD
Clasificación por cuartiles					
10	Alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto
40	Alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto
50	Alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto
60	Alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto
70	Alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto
80	Alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto
90	Alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto
100	Alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto	Medio alto

Fuente: Elaboración propia. Información obtenida de la aplicación del instrumento

En las Tablas 9 y 10 se pueden observar los puntajes obtenidos por las secciones, con respecto a las diversas variables (rendimiento académico, co vitalidad y sus componentes). Estos puntajes fueron comparados con la puntuación máxima posible de cada escala, y por lo tanto se pudo obtener así el percentil al cual pertenecen, los cuales se muestran en las Tablas 11 y 12. Luego, en las Tablas 13 y 14, se muestra la clasificación de este percentil y el rango al que pertenece, según el cuartil en que éste se encuentra.

Por lo tanto, se puede observar en las Tablas 13 y 14 que, la sección 10 y 40 cuentan con un nivel de co vitalidad, autoeficacia, optimismo, satisfacción y gratitud alto, y también con un nivel medio alto de esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad. Por su lado, la sección 50, cuenta con un nivel de co vitalidad, optimismo, esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad ubicado en un rango medio alto, mientras que su autoeficacia, satisfacción y gratitud, se encuentran ubicados en un nivel alto.

Por otro lado, la sección 60 tiene un nivel alto de co vitalidad, autoeficacia, satisfacción y gratitud y un nivel medio alto de optimismo, esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad. Así mismo, la sección 70 y 90 comparten

resultados similares, teniendo un nivel de co vitalidad, autoeficacia, optimismo, satisfacción y gratitud alto y un nivel medio alto de esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad.

De la misma manera, la sección 80 cuenta con un nivel de co vitalidad, esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad medio alto y un nivel alto de autoeficacia, optimismo, satisfacción y gratitud.

Por último, la sección 100 cuenta con un nivel medio alto de co vitalidad, autoeficacia, optimismo, esperanza, persistencia, enojo-hostilidad-agresión y felicidad, y un nivel alto de satisfacción y gratitud.

Es necesario recalcar que las variables que obtuvieron menor puntaje y que por lo tanto hay que prestarles más atención son el nivel de esperanza, persistencia y felicidad; las primeras dos ligadas directamente con el rendimiento académico, por lo que la atención a las mismas es de mucha relevancia. Por su parte, el enojo-hostilidad-agresión se encuentran en un puntaje medio alto, pero esto representa una ventaja, puesto que, a más puntaje, menor capacidad para lidiar con estas emociones negativas. De la misma manera, las variables más altas encontradas en las diversas secciones fueron la gratitud, satisfacción y autoeficacia, siendo esta última de mucha importancia para el rendimiento académico.

Es de igual importancia prestarle atención a aquellas secciones que obtuvieron los menores puntajes de co vitalidad y sus componentes, las cuales fueron la 50, 80 y 100, ya que el desarrollo de algunas variables de la misma, como la autoeficacia, persistencia y optimismo, pueden mejorar el rendimiento académico, tanto de éstas como de las demás secciones.

V DISCUSIÓN

Según varios estudios acerca del Rendimiento Académico, como el de Benítez, Giménez y Osicka, en Navarro (2003), Feldman *et al.* (2008: 749) y Contreras *et al.* (2005), los factores que inciden en el Rendimiento Académico son de naturaleza multicausal, es decir que pueden ser tanto a nivel personal, como familiar o social. Entre los factores que afectan al mismo se encuentran la personalidad, que es distinta en cada persona y es susceptible a la presión de tener un rendimiento aceptable socialmente; la ansiedad, que surge como respuesta a una baja autoeficacia en las personas y se representa como la expectativa del funcionamiento académico y los factores sociales; baja autoestima que se da como consecuencia de la repetición de un curso o año universitario, o por la percepción de que no se pueden hacer las cosas; el estrés que muchas veces está implícito en las tareas o expectativas universitarias; la inteligencia que si bien predice, no determina el rendimiento; las variables comportamentales que incluyen los hábitos de estudio, la planificación, el establecimiento de objetivos; las variables afectivas que intervienen en el nivel de satisfacción que tienen los estudiantes al tener éxito en su rendimiento, así como la motivación intrínseca hacia el mismo; y las variables adicionales como los factores socioeconómicos, la amplitud de los programas de estudio, la metodología de enseñanza que se utiliza, la dificultad para emplear una enseñanza en forma personalizada, los conceptos que ya llevan los alumnos y el nivel de pensamiento formal de los mismos.

Igualmente, es de suma importancia mencionar que en estos estudios se encontró que el buen funcionamiento académico tiene una correlación positiva alta con el vigor, la absorción y la dedicación, que son factores que constituyen al “engagement” o compromiso de las personas, así como con la satisfacción y variables que pertenecen o constituyen a la motivación (Extremera, 2007:249).

Este estudio se concentró en establecer si la co vitalidad, medida por las fortalezas humanas (autoeficacia, optimismo disposicional, satisfacción de vida, gratitud, esperanza, persistencia, capacidad para manejar enojo-hostilidad-agresión y felicidad), tiene un efecto directo en el rendimiento académico de los estudiantes universitario de primero, segundo y tercer año. La hipótesis de la relación entre estas dos variables, parte del conocimiento de que el bienestar (subjetivo y psicológico) y el rendimiento académico están directamente relacionados; y debido a que el bienestar es un

componente de la co vitalidad, se esperaba una relación directa entre esta variable y el rendimiento académico.

Como se puede observar, muchos de los factores que componen a la co vitalidad no han sido ligados directamente al éxito o fracaso del rendimiento académico, por lo que uno de los objetivos fue establecer la relación de cada una de éstas con la variable dependiente. Por su lado, es necesario mencionar que la co vitalidad es un concepto nuevo que no ha sido investigado en relación al rendimiento académico aquí en Guatemala o Latinoamérica.

Con respecto a los resultados del estudio, en general se pudo observar que la co vitalidad, entendida como la co existencia o co ocurrencia de las fortalezas humanas ya mencionadas, no presentó una relación directa con el rendimiento académico. Por lo tanto, no se puede aceptar la hipótesis planteada, la cual suponía una relación de variación directa entre el rendimiento y la co vitalidad. Esto indica entonces, que el rendimiento que tengan los estudiantes, no se va a ver afectado por el nivel de co vitalidad de los mismos. Esto puede ser así, ya que la co vitalidad consiste de variables que posteriormente serán mencionadas, las cuales no ejercen un efecto en lo absoluto en el rendimiento, y por lo tanto no es posible predecir el comportamiento del mismo a partir de ésta.

La primera variable que compone a la co vitalidad es la autoeficacia. Con los resultados fue posible comprobar que no existe una relación directa entre ambas variables, aunque sí se encontró que ésta es una de las que más ayudan a predecir el rendimiento académico. Esto concuerda con la literatura revisada, la cual expone que el nivel de autoeficacia que tienen los individuos puede causar ansiedad, en caso de que este nivel sea bajo. Esta interacción entre baja autoeficacia y alta ansiedad, se relaciona directamente con un rendimiento académico bajo (Feldman *et al.*, 2008: 751).

De la misma manera, Bandura afirma que uno de los elementos que más influyen en el aprendizaje es la autoeficacia, ya que ésta es la manera en que las personas se sienten capaces de hacer algo, es decir es la autopercepción que las personas tienen de sus capacidades para realizar tareas o actividades. Esta ayuda a que las personas sepan las habilidades y capacidades que poseen, lo cual es un requisito fundamental para poder alcanzar objetivos y metas personales, para elegir las tareas y actividades adecuadas, para aplicar el esfuerzo y perseverancia necesarias y para tener reacciones emocionales adecuadas ante las diversas situaciones que se presenten. Esto puede dirigir a las

personas hacia un rendimiento académico exitoso, como ya se ha comprobado en diversos estudios sobre el tema (Díaz, 2009: 42; Prieto, 2001).

La otra variable que corresponde a la medición de la co vitalidad, optimismo, mostró que no se relaciona directamente con el rendimiento académico. Es decir que, el grado de optimismo que tengan los alumnos no va a aumentar o disminuir sus resultados en el rendimiento académico. Sin embargo, se encontró que esta variable sí puede servir para predecir el rendimiento académico de los estudiantes, lo cual concuerda con la teoría encontrada, la cual apoya la idea de que mientras más optimismo tengan los estudiantes, mejor será su rendimiento académico (Martínez, *et al.*, 2006: 67; La salud mental, 2010).

Así mismo, esta variable se puede ver ligada con la autoeficacia, ya que el optimismo es parte de la magnitud de fuerza de la autoeficacia, citada en Burrión (2009: 36), quien dice que la fuerza de esta variable hace referencia a la convicción y decisión de una persona para realizar una conducta determinada, es decir que se refiere al optimismo que la persona tiene con respecto a si alcanzará o no la meta u objetivo deseado.

De la misma manera, con respecto a la satisfacción de vida, se encontró también que estas dos variables no tienen ninguna relación entre sí, por lo que el rendimiento de los estudiantes no se verá afectado de ninguna forma con la satisfacción que experimenten ellos hacia la vida.

Con respecto a la gratitud, se encontró que no existe una relación directa entre ambas variables. Por otro lado, se encontró que la variable de esperanza sí presenta una relación positiva con el rendimiento académico. Sin embargo, esta relación positiva se pudo haber dado al azar, puesto que no se puede establecer como significativa, como ya fue mencionado en la sección de resultados. A pesar de esto, según la bibliografía consultada, esta variable permite el uso de estrategias y medios positivos para enfrentar cualquier situación difícil. Esto lleva a una actitud más productiva y a una mayor confianza en sí mismo y en otros, orientándose así hacia el futuro y proponiendo metas y objetivos nuevos, lo cual mejora el rendimiento académico de las personas (Definición ABC, 2009).

Por otro lado, la persistencia fue una de las variables que se encontró más relacionada al rendimiento académico, aunque no significativamente. Esto indica que, a medida que la persistencia en una persona aumente, el rendimiento académico tenderá o posiblemente también lo hará. De la misma manera, se encontró que esta variable es una de las que más ayudan a predecir el rendimiento académico de las personas, lo cual

concuerta con la teoría revisada en Furlong, 2010. Esto es así ya que un individuo con alto nivel de persistencia, se mantendrá firme y estable con respecto a sus propósitos y tareas de su vida, sin importar si tiene las capacidades, disponibilidad o habilidades para llevarlas a cabo. Él o ella tratarán una y otra vez hasta alcanzar lo que se desea. Poniéndose en el plano del rendimiento académico, si una persona tiene como meta graduarse u obtener buenos resultados en sus estudios, el nivel de persistencia incidirá directamente en la consecución de esta meta. Así mismo, la teoría describe una relación entre esta variable y el optimismo, y por lo tanto con la autoeficacia, puesto que el optimismo ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo, agregándole persistencia a las acciones, al descubrir lo positivo de las circunstancias y de las personas, confiando así en sus capacidades y posibilidades, aumentando así el rendimiento en las actividades (Poseck 2010; Martínez, *et al.*, 2006: 67).

Con respecto a la variable que mide la capacidad para lidiar con el enojo, la hostilidad y agresión, se encontró que no existe una correlación fuerte entre ambas variables. Esto indica que, no importando la manera en que se enfrenten los diferentes problemas o conflictos presentados a lo largo de la vida, el resultado del rendimiento no va a ser afectado.

Por último, con respecto a la variable de felicidad, se pudo observar que no existe una relación entre ésta y la variable dependiente, demostrando así, que la cantidad de felicidad que un individuo pueda tener, no influye en sus resultados académicos.

Adicional a las correlaciones mencionadas con anterioridad, fue posible establecer, mediante una regresión lineal y una anova, que la co vitalidad como modelo explica el 11.2% de la variabilidad en el rendimiento académico. Este porcentaje indica que la co vitalidad como modelo no explica la variación de la variable dependiente, por lo que es necesario buscar factores adicionales para explicar la variación del mismo. Algunos de estos factores que ayudarían a hacer un mejor modelo son los factores socioeconómicos, sociales, afectivos, motivacionales, hábitos de estudio y culturales que no están incluidos en la medición de la co vitalidad, y que son esenciales en los resultados del rendimiento académico.

De la misma manera, debido a que el modelo de co vitalidad no fue lo suficientemente confiable para explicar o predecir el rendimiento académico, se procedió a realizar otro, eliminando algunas variables no necesarias (esperanza, enojo-hostilidad-agresión y felicidad), tomando en cuenta las variables con valores t más próximos a -2 o 2. Este modelo dio un nivel de predicción de la variabilidad del rendimiento en un 95%. A

pesar de este número prometedor, se encontró que éste no es bueno para predecir el rendimiento académico, por el nivel de significancia mostrado en la tabla 8. Esto se pudo haber dado así, ya que la variable de persistencia presenta una posible correlación con el rendimiento académico, lo cual perjudica el modelo que explica la variación de la variable dependiente. Igualmente, esto se dio así, ya que en el modelo no se incluyen las variables más significativas como lo son la motivación, la personalidad, los hábitos de estudio y la satisfacción con los mismos, las cuales tienden a afectar más al rendimiento académico, según la teoría encontrada. Sin embargo, a partir de este modelo se puede hacer la inferencia que las variables que más sirven para explicar el rendimiento y su variación, son la de optimismo, la persistencia y la autoeficacia.

Por lo tanto, se puede inferir que, el modelo de co vitalidad no es útil para describir la variación o predecir el rendimiento académico, puesto que deja afuera varios factores que afectan directamente a la variable dependiente, como lo son la personalidad, motivación, hábitos de estudio, factores socioeconómicos, entre otros.

Con respecto a las diferencias entre hombres y mujeres, las únicas dos variables que tuvieron diferencia fueron las de co vitalidad general y el optimismo. En la variable de co vitalidad, las mujeres mostraron tener un puntaje más alto que los hombres, mientras que, con el optimismo, los hombres demostraron tener un nivel clasificado como más alto que las mujeres.

La única variable que correlacionó con rendimiento académico fue la persistencia en hombres. Esto indica que dicha variable es mucho más influyente en los resultados de los hombres, probablemente porque ellos tienden a ser menos persistentes, lo que hace que cuando deciden serlo, obtienen mejores resultados en lo que se proponen.

Se encontró también que el instrumento que mide la co vitalidad es confiable y apto para la población guatemalteca. Es necesario recalcar que éste es mucho más fiable cuando se aplica a poblaciones grandes.

Por último, es necesario hacer mención que, actualmente en Guatemala, la co vitalidad es un tema que está siendo introducido en todos los ámbitos de salud, empezando por el psicológico. Esto se está dando, ya que dicho concepto puede estar relacionado con el bienestar general de las personas y por lo tanto con el buen funcionamiento de las mismas.

Por lo mismo, el conocer la relación que existe entre ambas variables tuvo un efecto positivo sobre el conocimiento educativo, ya que se pudo determinar que, si bien la co vitalidad no afecta directamente al rendimiento, las variables de optimismo,

autoeficacia y persistencia sí tienen una influencia en el mismo, por lo que es necesario fomentar estas variables en los estudiantes para que tengan un mayor éxito en sus estudios.

Así mismo, la importancia de este estudio en el contexto guatemalteco y universitario, fue en esencia la de incluir este nuevo constructo en el vocabulario del mismo, para que se le dé el valor que merece y se pueda obtener una mejor vida con resultados más positivos en el desempeño de la misma.

VI CONCLUSIONES

La co vitalidad es un concepto relativamente nuevo, sobre el cual no existen todavía muchas investigaciones y por lo tanto conocimiento. Este se refiere a la co existencia de las fortalezas humanas y está empezando a darse a conocer alrededor del mundo, bajo el impulso de Michael Furlong, quien realizó un instrumento de medición de la misma, mediante una recopilación de escalas que mide dichas fortalezas. Es por esto que, la relación entre la co vitalidad y el rendimiento académico es algo igualmente nuevo, sobre lo cual no se tiene una base teórica ya establecida.

El rendimiento académico, que se refiere a la relación entre lo que se ha obtenido y el esfuerzo empleado para lograrlo, o la medida de las capacidades indicativas que manifiestan lo que las personas han aprendido en un proceso de formación o instrucción, no tiene una relación directa con la co vitalidad de los individuos. Es decir que, esta última variable no explica la variación del rendimiento académico, ni ayuda a predecirlo.

El modelo de co vitalidad no se presta para hacer una predicción del rendimiento académico, puesto que no incluye factores que se sabe afectan directamente a la variable dependiente. Estos factores no incluidos en la co vitalidad son la motivación, la personalidad, los hábitos de estudio y la satisfacción con respecto a los estudios. Solo la variable personalidad, hace que la predicción del rendimiento académico sea muy difícil, ya que esta es única para cada individuo y por lo tanto no se puede generalizar.

Las variables pertenecientes a la co vitalidad que más ayudan a predecir o influyen en el rendimiento académico son el optimismo, la autoeficacia y la persistencia. El optimismo es la creencia de que el futuro prepara más éxitos que fracasos. Esto hace que los individuos esperen cosas buenas del futuro y de sus acciones, por lo que no cesarán en su realización ni se rendirán tan fácilmente. La autoeficacia influye en el individuo y en la manera de autopercebir sus capacidades para realizar las cosas, haciendo así que su ansiedad disminuya y sus capacidades aumenten, mientras que la persistencia ayuda desde el punto de vista de que las personas insisten en alcanzar sus metas y no se rinden hasta tener éxito, lo que va muy de la mano con el optimismo. Estas tres variables de alguna forma aumentan el rendimiento académico.

Con respecto a la co vitalidad de los alumnos, se encontró que estos cuentan con un nivel alto. Esto indica que ellos, en general, tienen un buen desarrollo de las fortalezas humanas y que esto les permite tener una mejor salud, tanto mental como física y

emocional. También se pudo observar que los alumnos cuentan con un rendimiento académico en la clase de Cálculo I que se ubica en un nivel bajo.

En relación con la diferencia entre género, las únicas dos variables en las que difirieron los hombres de las mujeres, con relación al promedio de incidencia fueron las de persistencia y enojo-hostilidad-agresión. Ambas se presentaban con niveles mayores en las mujeres que en los hombres, sin embargo, en ellos, la persistencia sí tenía una influencia sobre su rendimiento académico.

Por último, con respecto al instrumento para medir co vitalidad, se puede decir que este sí es fiable para una muestra universitaria, ya que, con la aplicación a la muestra más grande, se obtuvo una mejor fiabilidad que la que se obtuvo con la prueba piloto. Esto lleva a la conclusión de que este instrumento es útil en muestras universitarias que se apeguen a las características de un estudiante de la UVG.

VII RECOMENDACIONES

Principalmente, se recomienda que el estudio se realice de manera en que se puedan comparar los rendimientos académicos y niveles de co vitalidad por alumno. Es decir que el estudio debería realizarse tomando en cuenta las dos variables en todos los individuos, ya sea por medio de la elaboración de un código por alumno, con el fin de no perder el anonimato, o por medio de un consentimiento informado en donde ellos tengan conocimiento de esto y acepten participar. Esto brindaría la posibilidad de una mayor comparación y una aproximación mejor de la relación entre las dos variables principales.

También sería muy útil incluir en el estudio las variables de motivación, personalidad, hábitos de estudio y satisfacción con los estudios, con el fin de establecer un modelo de predicción del rendimiento académico que se adecue a los estudiantes de la UVG.

De la misma manera, se recomienda potencializar las tres variables más significativas para el rendimiento académico, encontradas en esta investigación, las cuales fueron autoeficacia, la persistencia y el optimismo. Desarrollar estas tres variables en los estudiantes sería algo muy útil e importante, ya que ayudaría a mejorar los resultados del rendimiento en la mayoría de ellos.

Así mismo, se recomienda estandarizar el instrumento en Guatemala, para que pueda ser utilizado para diversos fines. Igualmente sería de mucha utilidad que se le hiciera un seguimiento al estudio, aplicando el instrumento ya estandarizado a una muestra mayor y más representativa de la UVG, con el fin de determinar de mejor manera la relación entre ambas variables.

También, sería de mucha utilidad realizar un estudio más profundo de los resultados de las diferentes variables por sección, con el fin de entender el comportamiento de cada una de estas secciones y de los estudiantes que las conforman. Este conocimiento ayudaría a saber qué es lo que los estudiantes necesitan y cómo se les puede ayudar.

Es así como también se recomienda que los diversos docentes de dichos cursos, estén al tanto de la problemática de sus estudiantes, según las secciones que son, con el fin de que adapten a ellos sus habilidades pedagógicas y puedan así ayudarlos a tener un mejor rendimiento académico.

Por último, se recomienda que los estudiantes estén al tanto de la problemática que tienen como grupo, y así puedan poner atención a lo que realmente piensan y sienten con respecto a sus estudios y su vida en general, de manera que, si necesitan alguna clase de ayuda profesional, se avoquen al Departamento de Psicología en el área de Consejería o a los respectivos servicios que necesiten como tutorías, reforzamientos, etc.

VIII BIBLIOGRAFÍA

- Ávila, Daniela. 2007. *¿Qué es la comorbilidad?*
http://www.revistachilenadeepilepsia.cl/revistas/revista_a_8_n1_diciembre2007/a_8_1_tr_comorbilidad.pdf [octubre, 2010]
- Balcázar, Patricia, *et al.* 2007. *Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios.*
http://dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/5_-_No._7.pdf [agosto, 2010]
- Ballesteros, Blanca Patricia, *et al.* 2006. «El Bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia». *Revista Universitas Psychologica*. 5 (2): 239-258.
- Bermúdez, María Paz, *et al.* 2003. «Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico». *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*. 2 (1): 27-32.
- Burrión, Andrea. 2009. *Correlación entre autoeficacia académica y rendimiento académico en estudiantes de 1er. y 3er año de la carrera de administración de empresas de la facultad de ciencias económicas y empresariales de la Universidad Rafael Landívar.* Tesis Universidad Rafael Landívar. Guatemala, Guatemala. 61 págs.
- Casullo, María Martina. 2002. *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica.* 6ª ed. Argentina, Buenos Aires. 112 págs.
- Cifre, Estuardo. s.f. *Estudio exploratorio del bienestar psicológico en función de la innovación tecnológica.* <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi2/estudio.pdf> [abril, 2010]
- Contreras, Françoise, *et al.* 2005. *Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes.* <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/679/67910207.pdf> [abril, 2010]

- Contreras, Françoise; G. Esguerra. 2006. *Psicología Positiva: una nueva perspectiva en la psicología*.
<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=67920210>
[mayo, 2010]
- Contreras, Katherine, *et al.* 2008. «Factores asociados al fracaso académico en estudiantes universitarios de Barranquilla, Colombia». *Psicología Desde el Caribe*. 1 (22): 110-135.
- Coronel, Carmen. s.f. *Bienestar psicológico. Consideraciones teóricas*.
www.ninosunt.com.ar/docs/Bienestar.doc [agosto, 2010]
- Cuadra, Haydée; R. Florenzano. 2003. «El Bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva». *Revista de Psicología*. 12 (1): 83-96.
- Cuenca, Ángel. 2008. «Calidad de vida en la tercera edad». *Cuadernos de Bioética*, 19 (066): 271-291.
- Definición ABC. 2009. *Definición de esperanza*.
<http://www.definicionabc.com/general/esperanza.php> [noviembre, 2010]
- Definición ABC. 2010. *Definición de gratitud*.
<http://www.definicionabc.com/general/gratitud.php> [octubre, 2010]
- Díaz, Luis. 2009. *Relación entre autoeficacia académica y rendimiento académico en estudiantes de sexto primaria de “La Escuela Oficial Urbana Mixta No. 23 España”*. Tesis Universidad Rafael Landívar. Guatemala, Guatemala. 66 págs.
- Extremera, Natalio; A. Durán. 2007. «Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios». *Revista de Educación*. 342: 239-256.
- Feldman, Lya, *et al.* 2008. «Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos». *Universitas Psychologica*. 7 (3): 739-751.
- Figueredo, AJ, *et al.* 2007. *The k-factor, covitality and personality: a psychometric Test of Life History Theory*. <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/372.pdf> [octubre, 2010]

- Furlong, Michael, *et al.* 2010a. *A cross-national comparison of positive psychological dispositions and mental health*. [Slides de powerpoint].
- Furlong, Michael. 2010b. *At first you don't succeed, should you keep trying? Persistence*. [Slides de powerpoint].
- Furlong, Michael. 2010c. *Gratitude*. [Slides de powerpoint].
- Furlong, Michael. 2010d. *Hope CNCSP 292*. [Slides de powerpoint].
- García, Carmen Regina. 2004. *Construcción y validación de una técnica para evaluar bienestar psicológico*.
<http://promociondeeventos.sld.cu/psicosalud/files/2008/03/resumen-tesis-carmen-regina-victoria.pdf> [septiembre, 2010]
- Gómez, Viviola; C. Vallegas. 2007. «Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana». *Revista Latinoamericana de Psicología*. 39 (2): 311-325.
- Jones, Camille. 2010. «Covitality: An exploration of integrated well-being in college students». Tesis University of California. 102 págs.
- Kohler, Johanna. 2004. «Felicidad y modificabilidad cognitiva». *Liberabit. Revista de Psicología*. 1 (10): 68-81.
- La Salud Mental. 2010. *Pesimismo y optimismo*.
<http://canariasmental.wordpress.com/2010/06/08/pesimismo-y-optimismo/>
[octubre, 2010]
- Martínez, Alfonso, *et al.* 2006. «Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés». *Psicothema*. 18 (1): 66-72.
- Miñano, Pablo; J. Castejón. 2008. «Contribución específica de una serie de variables cognitivo motivacionales a la predicción del Rendimiento Académico». *Revista de psicología general y aplicada*. 61 (4): 265-284.
- Muñoz, Elina Nora; C. Morales. 2008. «Grupos de autoconocimiento: recurso para favorecer el desarrollo personal». *Fundamentos en Humanidades*. 17 (1): 163-178.
- Navarro, Rubén Edel. 2003. *El Rendimiento Académico: concepto, investigación y desarrollo*. <http://www.ice.deusto.es/RINACE/reice/vol1n2/Edel.pdf> [abril, 2010]

- Omar, Alicia, *et al.* 2009. «Validación del inventario de bienestar subjetivo con muestras de jóvenes y adolescentes argentinos, brasileiros y mexicanos». *Suma Psicológica*. 16 (2): 69-84.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Acerca de la OMS*. <http://www.who.int/about/history/es/index.html> [enero,2011]
- Poseck, Beatriz Vera. 2010. *Optimismo*. <http://www.psicologia-positiva.com/optimismo.html> [octubre, 2010]
- Prieto, Leonor. 2001. *La autoeficacia en el contexto académico*. <http://www.des.emory.edu/mfp/prieto.PDF> [mayo, 2010]
- Puac, Fernanda. 2007. *Bienestar subjetivo de estudiantes adolescentes*. Tesis Universidad Rafael Landívar. Guatemala, Guatemala. 66 págs.
- Reyes, Yesica Noelia. 2007. *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM*. http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/salud/reyes_t_y/cap2.htm [mayo, 2010]
- Reilly, Patricia, *et al.* 2009. *El manejo del enojo*. http://kap.samhsa.gov/mli/docs/spanish/angermanagement_spanish_workbook.pdf [octubre, 2010]
- Rodríguez, Raquel, *et al.* 2010. «Vitalidad y recursos internos como componentes del constructor de bienestar psicológico». *Psicothema*. 22 (1)> 63-70.
- Ruiz, César. 2008. *Confiabilidad*. <http://www.tecnicas-de-estudio.org/investigacion/investigacion45.htm> [enero, 2011]
- Seligman, Martin. 2005. *La auténtica felicidad*. 10ª ed. Barcelona, España. 448 págs.
- Tarazona, David. 2005. «Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo». *Revista IIPSI*. 8 (2): 57-65.
- Taylor and Francis Group. 2010. *Positive psychology*. <http://journalseek.net/cgi-bin/journalseek/journalsearch.cgi?field=issn&query=1743-9760> [agosto, 2010]
- Taylor, Shelley. 2007. *Psicología de la salud*. 6ª ed. México D.F., México. 576 págs.

- Técnicas de Estudio. 2008. *Factores que pueden afectar la confiabilidad y validez*. <http://www.tecnicas-de-estudio.org/investigacion/investigacion45.htm> [enero, 2011]
- Vélez, Eduardo, *et al.* 2009. *Factores que afectan el Rendimiento Académico en la educación primaria*. <http://www.oei.es/calidad2/Velezd.PDF> [abril, 2010]

IX ANEXOS

ENCUESTA SOBRE CONSTRUCTOS DE BIENESTAR PSICOLOGICO

(Adaptación autorizada por Furlong, M.)

Fecha: _____

Género: Femenino Masculino

Edad: _____

Carrera: _____

Año que cursa: _____

INSTRUCCIONES: POR FAVOR MARCAR CON UNA "X" LA MEJOR OPCION DE ACUERDO A SU CRITERIO.

GSE-ff	1 Totalmente incierto	2 Difícilmente cierto	3 Levemente cierto	4 Exactamente cierto
1. Siempre puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.	1	2	3	4
2. Si alguien se me opone, yo puedo encontrar los medios y las maneras para obtener lo que quiero.	1	2	3	4
3. Se me hace fácil apegarme a mis objetivos y alcanzar mis metas.	1	2	3	4
4. Estoy confiado (a) de que podría manejar eficientemente eventos inesperados.	1	2	3	4
5. Gracias a mi experiencia y recursos, yo sé cómo manejar situaciones imprevistas.	1	2	3	4
6. Puedo resolver la mayoría de los problemas si invierto el esfuerzo necesario.	1	2	3	4

7. Puedo permanecer calmado (a) cuando confronto dificultades porque puedo confiar en mis habilidades de afrontamiento.	1	2	3	4
8. Cuando confronto un problema, usualmente puedo encontrar varias soluciones.	1	2	3	4
9. Si estoy en problemas, usualmente pienso en una solución.	1	2	3	4
10. Usualmente puedo manejar cualquier cosa que pase en mi camino.	1	2	3	4

POR FAVOR RESPONDER SEGUN LAS SIGUIENTES CATEGORIAS.

LOT-R	1 Totalmente en desacuerdo	2 Levemente en desacuerdo	3 Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	4 Levemente de acuerdo	5 Totalmente de acuerdo.
11. Usualmente espero lo mejor en momentos inesperados.	1	2	3	4	5
12. Se me hace fácil relajarme	1	2	3	4	5
13. Si algo puede salir mal para mí, así será.	1	2	3	4	5
14. Siempre soy optimista sobre el futuro.	1	2	3	4	5
15. Disfruto mucho de mis amigos	1	2	3	4	5
16. Para mí es importante mantenerme ocupado (a).	1	2	3	4	5

17. Casi nunca espero que las cosas salgan como quiero.	1	2	3	4	5
18. No me enojo fácilmente.	1	2	3	4	5
19. Rara vez espero que me pasen cosas buenas.	1	2	3	4	5
20. En general espero que me pasen más cosas buenas que malas.	1	2	3	4	5

*ESTE INSTRUMENTO NO PUEDE SER UTILIZADO SIN LA AUTORIZACIÓN DEL DR. MICHAEL FURLONG.
MFURLONG@EDUCATION.UCSB.EDU

POR FAVOR MARCAR CON UNA "X" SEGUN LAS CATEGORIAS A CONTINUACION

BMDLSS	1 Terrible	2 Infeliz	3 Casi siempre insatisfecho	4 Indefinido	5 Casi siempre satisfecho	6 Complacido	7 Encantado
21. Describiría mi satisfacción con mi vida familiar como:	1	2	3	4	5	6	7
22. Describiría mi satisfacción con mis amistades como:	1	2	3	4	5	6	7
23. Describiría mi satisfacción con mis experiencias escolares como:	1	2	3	4	5	6	7

24. Describiría mi satisfacción conmigo mismo como:	1	2	3	4	5	6	7
25. Describiría mi satisfacción con el lugar donde vivo como:	1	2	3	4	5	6	7
26. Describiría mi satisfacción de vida en general como:	1	2	3	4	5	6	7

POR FAVOR CONTESTAR CON UNA "X" TOMANDO EN CUENTA LAS SIGUIENTES CATEGORIAS QUE OSCILAN DEL 1 AL 7.

GQ-6	1 Fuerte- mente en desa- cuerdo	2 En desa- cuerdo	3 Levemente en desacuerdo	4 Neutral	5 Leve- mente de acuerdo	6 De acuerdo	7 Fuerte- Mente acuerd
27. A medida que envejezco me siento más capaz de apreciar a las personas, eventos y situaciones que han sido parte de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7

28. Estoy agradecido (a) con una gran variedad de personas.	1	2	3	4	5	6	7
29. Tengo tanto en la vida por la cual estar agradecido (a).	1	2	3	4	5	6	7
30. Si tuviera que hacer una lista de las cosas por las cuales estoy agradecido (a), sería una lista muy larga.	1	2	3	4	5	6	7
31. Puede pasar bastante tiempo antes de que me sienta agradecido (a) con algo o con alguien.	1	2	3	4	5	6	7
32. Cuando miro al mundo, no veo por qué estar agradecido (a).	1	2	3	4	5	6	7
33. De muchas formas, mi vida está cerca de mis ideales.	1	2	3	4	5	6	7

34. Las condiciones de mi vida son excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
35. Yo estoy satisfecho (a) con la vida.	1	2	3	4	5	6	7
36. Hasta el momento, he obtenido las cosas importantes que quiero en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
37. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada.	1	2	3	4	5	6	7
38. En general, me considero a mi mismo (a) como:	1 Una persona muy infeliz	2 Infeliz	3 Casi siempre insatisfecho	4 Indefinido	5 Casi siempre satisfecho	6 Complacido	7 Una persona muy feliz
39. En comparación con la mayoría de mis compañeros, me considero:	1 Menos feliz	2	3	4	5	6	7 Más feliz
40. Algunas personas son generalmente felices. Ellas suelen disfrutar la vida sin	1 Para nada	2	3	4	5	6	7 Bastante

<p>importar lo que esté ocurriendo y obtienen el máximo provecho de toda la situación. ¿En qué medida le describe esta caracterización?</p>							
<p>41. Algunas personas generalmente no son felices. Aunque no estén deprimidas, nunca son tan felices como podrían. ¿En qué medida le describe esta caracterización?</p>	<p>1 Para nada</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7 Bastante</p>

POR FAVOR CONTESTAR LOS SIGUIENTES ITEMS CON UNA "X", TOMANDO EN CUENTA LAS DIFERENTES OPCIONES DE RESPUESTA.

AHpS	1 Definitivamente falso	2 Casi siempre falso	3 Parcialmente falso	4 Levemente falso	5 Levemente cierto	6 Parcialmente cierto	7 Casi siempre cierto	8 Definitivamente cierto
42. Puedo pensar en muchas formas para salir de un aprieto	1	2	3	4	5	6	7	8
43. Persigo mis metas energéticamente.	1	2	3	4	5	6	7	8
44. Me siento cansado (a) la mayoría del tiempo.	1	2	3	4	5	6	7	8
45. Hay muchas maneras alrededor de cualquier problema.	1	2	3	4	5	6	7	8
46. Me derriban fácilmente en un argumento.	1	2	3	4	5	6	7	8
47. Puedo pensar en muchas formas para obtener las cosas que son más	1	2	3	4	5	6	7	8

AHpS	1 Definitivamente falso	2 Casi siempre falso	3 Parcialmente falso	4 Levemente falso	5 Levemente cierto	6 Parcialmente cierto	7 Casi siempre cierto	8 Definitivamente cierto
importantes en mi vida.								
48. Me preocupo por mi salud	1	2	3	4	5	6	7	8
49. Incluso cuando otros se desalientan, sé que puedo encontrar la solución del problema.	1	2	3	4	5	6	7	8
50. Mis experiencias me han preparado bien para mi futuro.	1	2	3	4	5	6	7	8
51. He sido exitoso (a) en la vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
52. Usualmente me encuentro preocupado (a) por algo.	1	2	3	4	5	6	7	8

53. Cumpló con las metas que me he propuesto para mí mismo (a).	1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---

POR FAVOR MARCAR CON UNA "X" LA MEJOR RESPUESTA TOMANDO EN CUENTA LAS DIFERENTES CATEGORÍAS.

GRIT	1 Difícilmente parecido a mí.	2 Levemente parecido a mí.	3 Parcialmente parecido a mí.	4 Casi siempre parecido a mí.	5 Totalmente parecido a mí.
54. A menudo me fijo una meta, pero después escojo perseguir una diferente.	1	2	3	4	5
55. Terminó todo lo que empiezo.	1	2	3	4	5
56. Cambio de interés en actividades cada pocos meses.	1	2	3	4	5
57. Soy aplicado (a).	1	2	3	4	5
58. Tengo dificultad en mantenerme concentrado (a) en proyectos que llevan más de algunos meses para completarse.	1	2	3	4	5

59. Mis intereses cambian cada año.	1	2	3	4	5
60. He alcanzado una meta que me tomó años completarla.	1	2	3	4	5
61. He superado los contratiempos para conquistar un reto importante.	1	2	3	4	5
62. Los contratiempos no me desaniman.	1	2	3	4	5
63. Soy un buen (a) trabajador (a).	1	2	3	4	5
64. He estado obsesionado (a) con una idea o proyecto por un tiempo corto, pero después pierdo el interés.	1	2	3	4	5
65. Ideas y proyectos nuevos a veces me distraen de los anteriores.	1	2	3	4	5

POR FAVOR CONTESTAR LOS SIGUIENTES ITEMS CON UNA "X", TOMANDO EN CUENTA LAS DIFERENTES OPCIONES DE RESPUESTA.

BP-A	1 NO es característi- co de mí.	2	3	4	5	6	7 SI es carac- terístic o de mí.
66. Cuando las personas son especialmente buenas, me pregunto qué es lo que quieren.	1	2	3	4	5	6	7
67. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan cortante con las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
68. Tengo problemas para controlar mi temperamento.	1	2	3	4	5	6	7
69. A veces siento que soy un barril de pólvora listo para explotar.	1	2	3	4	5	6	7
70. No puedo evitar argumentar con las personas cuando están en desacuerdo conmigo.	1	2	3	4	5	6	7
71. Me he enfurecido tanto que he quebrado cosas.	1	2	3	4	5	6	7
72. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos lo haré.	1	2	3	4	5	6	7
73. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.	1	2	3	4	5	6	7
74. A veces siento que las personas se ríen de mí a mis espaldas.	1	2	3	4	5	6	7
75. Otras personas suelen tener las oportunidades.	1	2	3	4	5	6	7
76. Algunas veces pierdo los estribos sin motivo.	1	2	3	4	5	6	7
77. Cuando estoy frustrado (a) demuestro mi irritabilidad.	1	2	3	4	5	6	7

BP-A	1 NO es característi- co de mí.	2	3	4	5	6	7 SI es carac- terístic o de mí.
78. Cuando las personas me molestan, es probable que les diga lo que pienso de ellas.	1	2	3	4	5	6	7
79. He amenazado a personas que conozco.	1	2	3	4	5	6	7
80. Me meto en peleas más que la mayoría de las personas.	1	2	3	4	5	6	7
81. Sé que los "amigos" hablan de mí a mis espaldas.	1	2	3	4	5	6	7
82. Algunas veces me carcomen los celos.	1	2	3	4	5	6	7
83. Soy una persona con un temperamento equilibrado.	1	2	3	4	5	6	7
84. Mis amigos dicen que tiendo a discutir un poco.	1	2	3	4	5	6	7
85. Le suelo decir a mis amigos abiertamente cuando estoy en desacuerdo con ellos.	1	2	3	4	5	6	7
86. Hay personas que me han presionado tanto que hemos llegado a los golpes.	1	2	3	4	5	6	7
87. Si me provocan lo suficiente, puede que golpee a esa persona.	1	2	3	4	5	6	7
88. A veces siento que he tenido un trato injusto de la vida.	1	2	3	4	5	6	7
89. Algunos de mis amigos piensan que soy impulsivo (a).	1	2	3	4	5	6	7
90. Exploto rápidamente pero me recupero pronto.	1	2	3	4	5	6	7
91. A menudo me encuentro en desacuerdo con las personas.	1	2	3	4	5	6	7

92. No puedo pensar en una buena razón para pegarle a una persona.	1	2	3	4	5	6	7
93. Si alguien me pega, yo le pego de regreso.	1	2	3	4	5	6	7
94. Sospecho cuando la gente extraña es demasiado amigable.	1	2	3	4	5	6	7

POR FAVOR MARCAR CON UNA "X" LA MEJOR RESPUESTA TOMANDO EN CUENTA LAS DIFERENTES CATEGORÍAS.

Durante el mes pasado qué tan seguido te sentiste...	1 Nunca	2 Una o dos veces	3 Una vez por semana	4 Dos o tres veces por semana	5 Casi todos los días	6 Todos los días
95. Feliz	1	2	3	4	5	6
96. Satisfecho (a).	1	2	3	4	5	6
97. Que tienes algo importante para contribuir a la sociedad.	1	2	3	4	5	6
98. Que perteneces a una comunidad (grupo social o su vecindario, etc.)	1	2	3	4	5	6
99. Que nuestra sociedad se está convirtiendo en un mejor lugar para las personas.	1	2	3	4	5	6
100. Que las personas son básicamente buenas.	1	2	3	4	5	6

101. Que la manera en que nuestra sociedad trabaja tiene sentido para ti.	1	2	3	4	5	6
102. Que te gusta la mayor parte de tu personalidad.	1	2	3	4	5	6
103. Bueno (a) para manejar las responsabilidades de la vida diaria.	1	2	3	4	5	6
104. Que tienes relaciones cálidas y confiables con otras personas.	1	2	3	4	5	6
105. Que has tenido experiencias que te han retado a madurar y convertirte en mejor persona.	1	2	3	4	5	6
106. Confiado (a) de pensar o expresar tus propias ideas y opiniones.	1	2	3	4	5	6
107. Que tu vida tiene un sentido de dirección o un significado.	1	2	3	4	5	6

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!