

7. Bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes de carreras de ingeniería

JULIA ISELA RODRÍGUEZ CARRILLO*

GUADALUPE MARIBEL HERNÁNDEZ MUÑOZ**

FLOR ARACELI GARCIA CASTILLO***

MARÍA DE JESÚS HERNÁNDEZ GARZA****



DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.341.07>

Resumen

Este trabajo tiene como objetivo determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes universitarios del área de ingeniería. Conforme a la literatura, se demuestra la existencia de una relación directa entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, la cual no solo se percibe en los resultados académicos, sino además en factores del bienestar como el propósito de vida, autoaceptación, las relaciones que establece, la autonomía, entre otras. La muestra fue conformada por 101 estudiantes de los primeros tres semestres de diferentes carreras de ingeniería. Se utilizó la Escala de bienestar de Ryff adaptado a la versión traducida por Van Dierendonck (2004). Los resultados determinaron que el bienestar psicológico no se relaciona con el rendimiento académico, aunque presentó una relación directa con un grado bajo con las dimensiones de autoaceptación y autonomía. Finalmente, se propone aumentar la

* Maestra en Ingeniería con orientación en Manufactura. Profesor a nivel bachillerato y educación superior en la Universidad Autónoma de Nuevo León, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2574-2704> ; correo electrónico: yulise.14@gmail.com

** Doctora en Educación. Profesora titular de tiempo completo en la Universidad Autónoma de Nuevo León, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9904-6938>

*** Doctora en Ingeniería Industrial y de Manufactura Avanzada. Profesora-investigadora en la Universidad Autónoma de Nuevo León, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7019-7257>

**** Doctora en Psicología con orientación en Psicología Laboral y Organizacional. Docente en la Universidad Autónoma de Nuevo León, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4031-1986>

muestra, tomando en cuenta otros elementos como la motivación y factores sociodemográficos.

Palabras clave: *estudiantes universitarios, bienestar, bienestar emocional, optimismo.*

Introducción

El concepto bienestar ha adquirido una relevancia creciente en las ciencias del comportamiento, incluso dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) por parte de la Agenda 2030, particularmente el ODM 3 busca “garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015).

La salud mental representa que el individuo sea más capaz de relacionarse, desenvolverse, afrontar dificultades y prosperar (OMS, 2022). En el informe mundial sobre *Salud mental: Transformar la salud mental para todos*, el Director de la OMS declara que la salud mental es “una parte intrínseca de nuestra salud y bienestar individuales y colectivos...no hay salud sin salud mental” (OMS, 2022).

Desde esta perspectiva, el bienestar no se limita a experimentar emociones agradables; también implica llevar una vida con sentido. Esto abarca tener metas claras, desarrollarse como persona, construir vínculos importantes con los demás y sentir que se tiene control sobre las propias decisiones y capacidades (World Health Organization [WHO], 2001).

En tal sentido, el bienestar psicológico se configura como un componente esencial de la salud mental, al integrar aspectos emocionales, cognitivos y sociales del funcionamiento humano. Comprender esta relación es crucial para diseñar intervenciones efectivas en el ámbito de la salud mental y promover una vida con mayor plenitud y equilibrio.

Ryff (1989) afirma que la salud mental positiva está definida por el desarrollo psicológico continuo y la autorrealización, más que por la simple experiencia de placer o la ausencia de malestar. Lo que quiere decir estar mentalmente sano implica crecer como persona, tener metas claras y significativas, manejar eficazmente el entorno, aceptarse a uno mismo, mantener relaciones profundas

y vivir de forma autónoma. Por tanto, el bienestar psicológico es una manifestación directa de una salud mental positiva y activa. Así mismo declara seis factores en su escala del bienestar que se visualizan en la figura 1.

Figura 1. Factores del escala de bienestar propuestos por Ryff (1989)



Fuente: elaboración propia a partir de Ryff (1989).

Seligman y Csikszentmihalyi, (2000) enfatizan que la psicología debería equilibrar su enfoque, es decir no solo estudiar las enfermedades mentales y el malestar, sino también las fortalezas humanas, las virtudes, y los factores que permiten a las personas vivir vidas plenas y significativas, introduciendo así la psicología positiva.

Así mismo estos autores consideran que la psicología positiva tiene como objetivo el estudio de la satisfacción vital, el bienestar psicológico, el bienestar subjetivo y otras variables psicológicas positivas, así como el desarrollo de recursos para su promoción.

Una forma de evaluar, desde su propia percepción emocional y cognitiva, es evaluando el bienestar subjetivo, concepto introducido por Diener (1984) que se refiere a cómo las personas experimentan y evalúan sus vidas. Incluye tres componentes: afecto positivo (frecuencia de emociones agradables), afecto negativo (frecuencia de emociones desagradables) y satisfacción con la vida (evaluación cognitiva de la vida).

En la actualidad, debido a la creciente demanda académica, presión social y cambios personales, la salud mental de los estudiantes universitarios se ha convertido en una prioridad para las instituciones educativas y la comunidad científica.

La etapa universitaria, por su naturaleza formativa y transicional, representa un período clave para el desarrollo de la identidad, la autonomía y el sentido de propósito. Sin embargo, también está marcada por altos niveles de estrés, ansiedad y vulnerabilidad emocional (Urbano, 2022). Por ello, promover el bienestar subjetivo desde un enfoque de psicología positiva no solo contribuye al rendimiento académico y la adaptación social, sino que fortalece la resiliencia y previene problemas de salud mental a largo plazo.

La psicología positiva, ofrece un enfoque renovador al centrarse en el desarrollo de las fortalezas personales, el crecimiento y el bienestar integral del individuo (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). De la misma manera Vences et al. (2023) postulan que los estudiantes universitarios presentan una experiencia subjetiva y dinámica, resultado de un proceso consciente y positivo mediante el cual evalúan diferentes aspectos de su vida académica, emocional y social. Esta evaluación se construye a partir de la comparación entre los logros alcanzados en distintos momentos del ciclo formativo y las expectativas, aspiraciones y metas que el estudiante se propuso al iniciar su trayectoria universitaria. Así, el bienestar psicológico no se reduce a un estado momentáneo de satisfacción, sino que refleja una valoración continua del propio desarrollo y adaptación frente a los desafíos propios del primer semestre y del entorno universitario en general.

Dentro de este marco, el bienestar subjetivo, entendido como la evaluación que hace una persona sobre su vida en términos de satisfacción y equilibrio emocional (Diener, 1984), se presenta como una herramienta fundamental para comprender el estado emocional y psicológico de los jóvenes universitarios.

Barrera et al. (2019) mostraron como resultado de su investigación que el bienestar psicológico en estudiantes universitarios tiene relación directa con su rendimiento académico, aunque no en el promedio de las calificaciones sino algunos elementos de bienestar psicológico, como propósito en la vida, crecimiento personal y dominio del entorno.

Los resultados obtenidos por Casiano et al. (2024) coincidieron en la correlación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía y dominio del entorno.

Así mismo, el bienestar psicológico presenta una correlación directa con la resiliencia (Nuñez y Vásquez de la Bandera, 2022), la autoestima y el sexo, (Bustos y Vásquez de la Bandera, 2022).

El objetivo de este trabajo es analizar el bienestar psicológico en estudiantes de los primeros semestres de las carreras de ingeniería para ver si existe una relación directa con respecto a su rendimiento escolar y tener un referente para proponer en un futuro un programa de intervención y evitar la deserción y rezago escolar.

Desarrollo

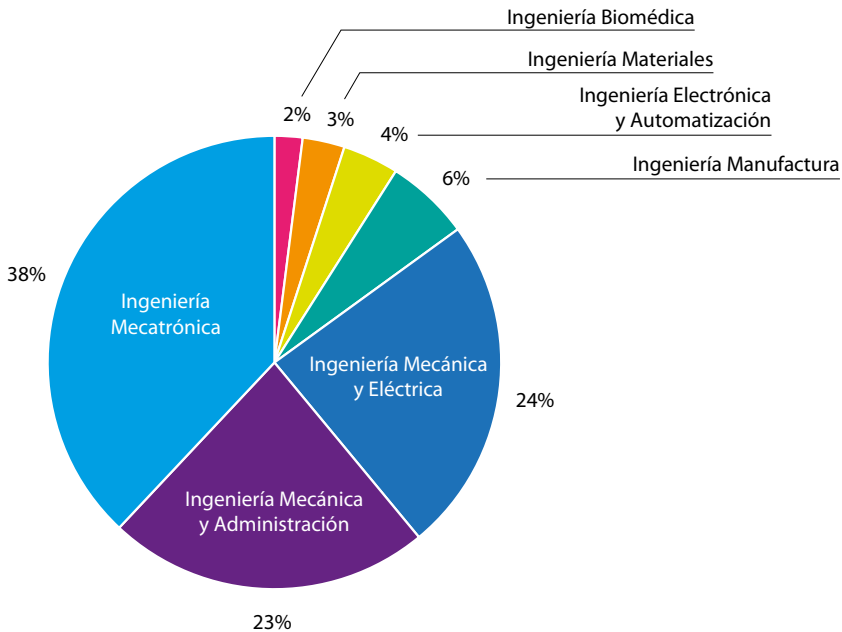
El presente estudio es de enfoque cuantitativo, no experimental con estudio descriptivo, correlacional y de corte transversal. Se aplicó el instrumento de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) y las versiones en español propuestos por Diaz et al. (2006) y Véliz (2012) con 39 ítems tipo Likert de 6 niveles (de 1= Totalmente en desacuerdo a 6= totalmente de acuerdo), dentro de la escala se incluyen ítems en escala inversa. Este instrumento mide las 6 dimensiones descritas en la figura 1 (auto-aceptación, dominio del entorno, autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida y relaciones positivas).

Participantes y medidas sociodemográficas

Participaron 101 estudiantes universitarios procedentes de una escuela pública ubicada en el noreste de México y de carreras enfocadas a ingeniería, se

solicitó previamente la autorización y consentimiento informado para ser partícipe de la investigación. El rango de edad de los participantes se encuentra entre los 17 y 32 años, con una media de 18.28 y una desviación estándar de 1.891. Con lo que respecta al género de los participantes, el 77 % son hombres, el 4 % son mujeres. Con lo que respecta al estado civil, el 95 % son solteros, 4 % en unión libre y el 1 % casado. La distribución por programa educativo se representa en la gráfica 1, en donde la mayoría pertenecen a las áreas de Mecatrónica (38%), mecánica y eléctrica (24%) y mecánica y administración (23%).

Gráfica 1. Distribución de los participantes por programa educativo



Fuente: elaboración propia.

Procesamiento y resultados de la información recopilada

El cuestionario se procesó mediante un formulario de Google Forms y posteriormente se extrajeron los datos en formato cvs, se codificaron de acuerdo con el tipo de ítem (positivo o negativo) según la dimensión que

correspondía. Se procesó la información utilizando el paquete estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) y se procedió al cálculo de estadística descriptiva y de la fiabilidad del instrumento. Se utilizaron los baremos correspondientes a la muestra a través del método de percentiles. Se calcularon datos descriptivos como frecuencias y porcentajes se obtuvo los niveles de bienestar psicológico de cada dimensión que presentaron los estudiantes universitarios de ingeniería. Así mismo se evalúa la correlación entre las dimensiones del bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en los primeros semestres de las carreras de ingeniería estableciendo como hipótesis si el valor es menor o igual a 0.05 de Spearman se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que si existe una correlación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y el rendimiento académico.

La consistencia interna del instrumento se obtuvo a través del alfa de Cronbach obteniendo un valor de $\alpha = .956$, que de acuerdo Oviedo y Campo-Arias (2005) en su publicación con respecto a metodología de investigación, los valores de alfa de Cronbach indican una consistencia interna válida siempre que su variación fluctúe entre 0.70 y 0.90. De la misma forma según Van Dierendonck (2004), su versión muestra una buena consistencia interna, tanto global ($\alpha > .90$) como en sus subescalas (α entre .758 y .918) que se muestran en la tabla I.

Tabla 1. *Consistencia interna Alfa de Cronbach en muestra de estudiantes universitarios de carrera de ingeniería*

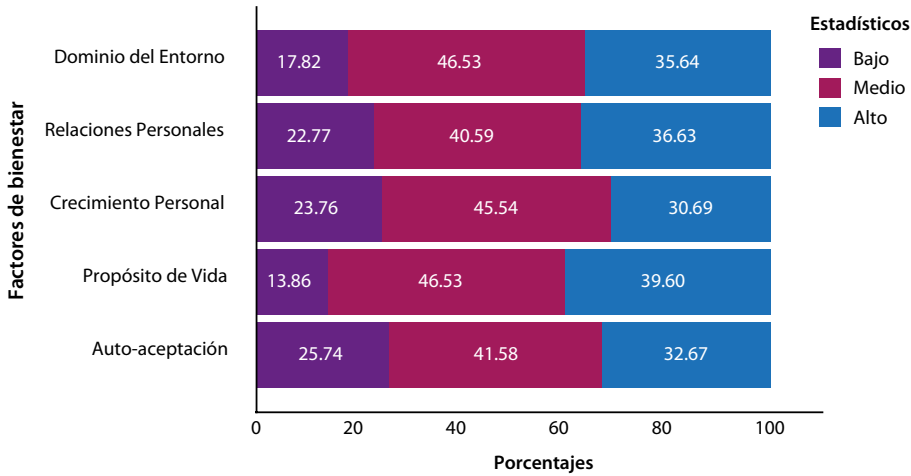
<i>Dimensiones</i>	<i>α</i>
Autoaceptación	.918
Relaciones positivas	.784
Autonomía	.721
Dominio del entorno	.743
Propósito de vida	.844
Crecimiento personal	.758

Fuente: elaboración propia con los datos recabados de la muestra.

En la gráfica 2 se aprecia los niveles por dimensión de bienestar psicológico de estudiantes universitarios de carreras de ingeniería, en cada una

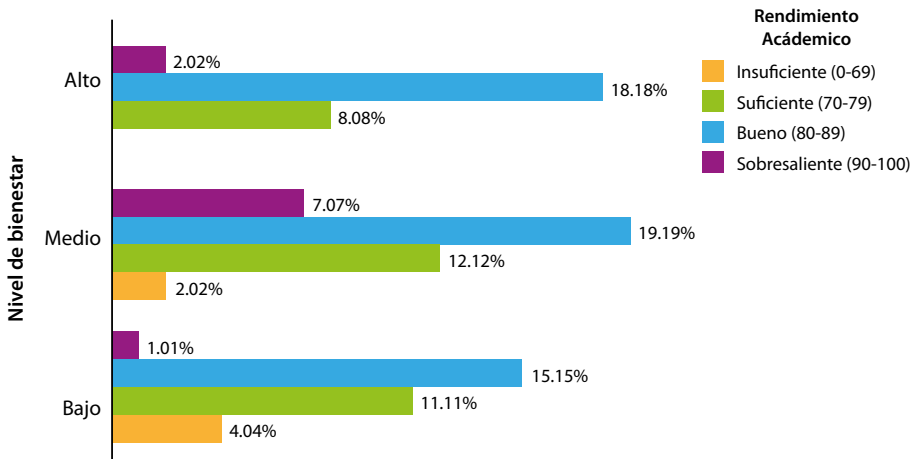
de las dimensiones que lo conforman se encuentra que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel medio y un nivel bajo.

Gráfica 2. Niveles por dimensión de bienestar de estudiantes universitarios de carreras de ingeniería



Fuente: elaboración propia.

Gráfica 3. Niveles de distribución entre el bienestar y el rendimiento académico de estudiantes universitarios de carreras de ingeniería



Fuente: elaboración propia.

En la gráfica 3 se muestra los estudiantes que presentan un nivel de bienestar alto tienden a tener un rendimiento de nivel suficiente (8.08%), bueno (18.18%) y sobresaliente (2.02%), destacando el rendimiento de nivel bueno en su mayoría; mientras que el nivel medio en bienestar destaca el rendimiento académico en los cuatro niveles teniendo presente en la mayoría de los estudiantes un nivel bueno (19.19%) y un nivel suficiente (12.12%), aunque también se presenta el rendimiento sobresaliente con un 7.07% y aquí comienza a presentarse el nivel insuficiente (2.02%); en el nivel bajo de bienestar se tiende a tener un comportamiento similar al nivel medio con lo que respecta a un rendimiento bueno y el suficiente presentándose un incremento doble en el rendimiento académico insuficiente con un 4.04% y una disminución del sobresaliente obteniendo un valor de 1.01%.

Los resultados de correlación se obtuvieron por medio del coeficiente de correlación de Rho Spearman a un nivel de significancia de 0.05, mediante el cual se evalúa el bienestar, el rendimiento académico y las dimensiones del bienestar. Los resultados indican que la escala del bienestar no mostró una relación significativa entre el nivel de bienestar con el rendimiento académico ($Rho=0.160$, $p=0.06$), pero sí con respecto a las dimensiones referente a la Autonomía con un valor p calculado de $0.02 < 0.05$ y un coeficiente de Rho de Spearman de 0.198; Autoaceptación $Rho=0.209$, $p=0.02$, lo que indica una relación directa y un grado bajo (Sánchez-López et al., 2015).

Conclusiones

Al evaluar el nivel de confiabilidad respecto a las puntuaciones por medio del coeficiente α de Cronbach, donde los valores de las diferentes dimensiones revisadas oscilan entre .721 y .918, y después de realizar algunos ajustes por discriminación y correlación de ítems, se logró la validación interna del instrumento, lo cual nos indica que puede ser aplicada a estudiantes universitarios del mismo contexto de la muestra.

Los hallazgos del presente estudio, obtenidos mediante el coeficiente de Rho de Spearman con un nivel de significancia mayor de 0.05, evidencian que no existe una relación significativa entre el nivel general de bienestar psicológico y el rendimiento académico. Sin embargo, se identificaron co-

rrrelaciones débiles pero directas en dimensiones específicas del bienestar, como la autonomía y la autoaceptación, lo que sugiere que algunos componentes del bienestar personal pueden influir, aunque de forma limitada, en el desempeño académico de los estudiantes. Estos resultados subrayan la necesidad de continuar investigando desde un enfoque integral que incorpore variables adicionales como materias reprobadas, género, nivel socioeconómico, creencias religiosas y acceso a apoyo psicológico. Abordar estas dimensiones permitirá no solo comprender mejor la relación entre bienestar y rendimiento académico, sino también generar estrategias para mejorar los canales de comunicación institucional y promover habilidades socioemocionales. Estudios previos, como los de Guzmán et al. (2020), respaldan la importancia de este enfoque, al mostrar que los estudiantes con alta percepción de bienestar tienden a desempeñarse mejor académicamente. Además, encontraron diferencias significativas de género en componentes del bienestar como las relaciones positivas y el crecimiento personal, aunque sin vincular estos aspectos directamente con el rendimiento académico. En consecuencia, conocer el estado del bienestar psicológico y subjetivo de los estudiantes universitarios se convierte en una estrategia clave no solo para fortalecer la salud mental, sino también para potenciar el éxito académico y el desarrollo integral. Este enfoque resulta coherente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en especial los relacionados con salud, bienestar y educación de calidad, reforzando la importancia de implementar acciones que promuevan entornos educativos emocionalmente saludables, resilientes y equitativos.

Referencias

- Barrera, L. F., Sotelo, M. A., Barrera, R. A., y Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza E Investigación En Psicología*, 1(2), 244-251. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/28>
- Bustos Changoluisa, K. S., y Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. (2022). Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10100-10113. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4121
- Casiano, J.L., Márquez, J.O., y Cardoso, D. (2024). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios del sur del Estado de México. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29), e708. Epub 08 de noviembre de 2024. <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2046>

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff [Spanish adaptation of the Psychological Well-Being Scales (PWBS)]. *Psicothema*, 18(3), 572–577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- García, J., (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En-claves del Pensamiento, VIII(16), 13-29.
- Guzmán, M., Romero, C., Riverón, G., & Parrello, S. (2020). Análisis descriptivo del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista educación creadora*, 1(1).
- Núñez, A. C., y Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8502-8515. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4016
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). Garantizar una vida sana y promover para todos en todas las edades [Comunicado de prensa]. <https://www.who.int/es/news/item/25-09-2015-ensure-healthy-lives-and-promote-well-being-for-all-at-all-ages>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
- Oviedo, Heidi Celina, y Campo-Arias, Adalberto. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 572–580. Retrieved May 04, 2025, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000400009&lng=en&tying=en
- Sánchez-López, D., León-Hernández, S. R., & Barragán-Velásquez, C. (2015). Correlación de inteligencia emocional con bienestar psicológico y rendimiento académico en alumnos de licenciatura. *Investigación En Educación Médica*, 4(15), 126–132. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2015.04.002>
- Seligman, M. E. P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Urbano, E. Y., (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253-262. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.403>
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629–643. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00122-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00122-3)
- Vences, K.A., Márquez, J.O., y Cardoso, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>
- Véliz, A. (2012). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas*, 11(2), 143-163. <https://www.scielo.cl/pdf/psicop/v11n2/art08.pdf>
- World Health Organization [WHO]. (2021, septiembre 28). The World Health Report 2001: Mental Disorders affect one in four people [News]. <https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people>