



## Funcionamiento psicológico positivo en España: existen diferencias en función del nivel educativo?

## Positive psychological functioning in Spain: are there differences depending on the level of education?

M<sup>a</sup> Dolores Merino, Jesús Privado, Eva Díaz, Susana Rubio y M<sup>a</sup> Inmaculada López  
Universidad Complutense de Madrid

### Resumen

En esta investigación nos preguntamos si existen diferencias en bienestar y en recursos psicológicos en función del nivel educativo. Empleamos una muestra formada por 2902 individuos y comparamos cinco niveles educativos en las variables indicadas. El análisis se hizo mediante ANOVA y mostró diferencias en todas las variables. Los resultados mostraron que tanto los recursos como el bienestar van en aumento a medida que se incrementa el nivel educativo, pero, que este incremento declina en los sujetos que realizaron estudios universitarios, pero, solo, de grado medio. Futuras investigaciones deberán aclarar esta cuestión.

*Palabras clave:* nivel educativo, recursos psicológicos, bienestar.

### Abstract

The purpose of this research is to know if there are differences in well-being and in psychological resources depending on the educational level. We used a sample of 2902 participants and compared five educational levels. The analysis was done using ANOVA and showed differences in all variables. The results showed that resources and well-being increase as the educational level is higher, but that this increase declines in subjects who completed university studies, but only in the first cycle. Future research should clarify this issue.

*Keywords:* Educational level, psychological resources, well-being.

Uno de los grandes logros del siglo XX en Europa, y, concretamente en España fue la escolarización obligatoria. Hoy en día, el concepto de educación tiene que ir más allá de la mera escolarización y proporcionar al alumno una educación que impulse el desarrollo de sus potencialidades personales y que se preocupe por el cuidado de su bienestar (Bisquerra Alzina y Hernández Paniello, 2016). Una formación integral como persona que nutra y desarrolle lo mejor que hay en nosotros. La escuela, los institutos y la universidad, deben tener un rol en cuanto al desarrollo del funcionamiento pleno de sus estudiantes y de su potencial humano (De Dios Uriarte, 2006). Sin duda, las aportaciones de la Psicología Positiva favorecen la consecución de ese objetivo.

El estudio del bienestar y su aplicación a diferentes ámbitos como la educación, el trabajo o las comunidades se impulsa a raíz del nacimiento de la Psicología Positiva en 1999 de la mano de Martin Seligman. La Psicología Positiva es el estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas. Pretende descubrir y promover los factores que permiten prosperar a las personas y a las comunidades (Seligman, 1999). El estudio del bienestar es uno de los principales objetos de estudio de la Psicología Positiva.

En relación al estudio del bienestar encontramos dos orientaciones diferentes, aunque relacionadas: el bienestar hedónico y el bienestar eudaimónico. El primero hunde sus raíces en la filosofía de Epicuro, y en consonancia con ella, identifica la felicidad con el disfrute de las experiencias de la vida. Su versión actual es lo que se conoce como Bienestar Subjetivo. Éste pone la atención en el dominio de los afectos positivos sobre los negativos, así como en la valoración global de la propia vida. Los instrumentos más utilizados para medirlo son el Satisfaction With Life Scale (SWLS) de Diener, Emmons, Larson y Griffin (1985) y el Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) de Watson, Clark y Tellegen (1988).

El segundo, el bienestar eudaimónico, es herencia de Aristóteles e identifica la felicidad con la realización personal. Pone la atención en las potencialidades humanas que nos permiten “florecer” y desarrollarnos como personas. La evaluación de este tipo de felicidad se basa en la identificación de las potencialidades que nos ayudan en la consecución de nuestras metas personales. La versión actual de este tipo de bienestar es lo que se conoce como bienestar psicológico. Uno de los instrumentos más conocidos para medirlo es la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Esta autora, basándose en el trabajo de Jahoda (1958) sobre salud mental, identificó seis dimensiones que se agrupaban en un factor de segundo orden. Estas dimensiones fueron: autonomía, autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito en la vida y crecimiento personal. Más recientemente, y basándose en el concepto de recurso psicológico, Merino y Privado (2015) desarrollaron la escala de Funcionamiento Psicológico

Positivo con objeto de medir el Bienestar Psicológico. Dicha escala mide 11 recursos psicológicos: autoestima, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, resiliencia, optimismo, disfrute, creatividad, curiosidad, sentido del humor y vitalidad. Ahora bien, ¿qué entendemos por recurso y más específicamente por recurso psicológico?

De acuerdo con Hobfoll (1989, 2002, 2010) los recursos son entidades que las personas valoramos por sí mismas o que sirven como medios para alcanzar un fin deseado. Pueden ser objetos, como por ejemplo tener una casa; características personales ya sean físicas como la salud o psicológicas como la autoestima; condiciones, como tener un determinado nivel educativo, tener empleo o estar casado y energías como el tiempo, el dinero o el conocimiento. Dentro de esto, los recursos psicológicos son características positivas de la personalidad que: 1) son valiosas en sí mismas porque están asociadas con resultados favorables para el individuo; 2) permiten una mejor adaptación al medio ambiente y al cambio, promoviendo el progreso individual hacia el logro de metas personales y la satisfacción de las necesidades y 3) son maleables por el medio ambiente, se pueden aprender, y también son estables (Hobfoll, 2002; Merino y Privado, 2015). Los recursos psicológicos son fundamentales para el bienestar psicológico y la salud física y mental de los individuos (Hobfoll, 2002).

La investigación señala que los recursos no actúan solos, sino que se relacionan unos con otros (Hobfoll, 2002). De tal forma que la presencia de un recurso incrementa la probabilidad de que surja otro. Así, por ejemplo, las personas con mayor autoestima también son competentes, seguras, independientes y optimistas (Tafarodi y Swann, 2001; Taylor y Brown, 1988). El optimismo implica un sentido de control personal, la capacidad para otorgar sentido a las experiencias de vida (Seligman, 1999), una mejor capacidad de afrontamiento y de adaptación (Chico, 2002) y mayor resiliencia. Así pues, los recursos no actúan solos sino de forma agregada en lo que Hobfoll (2010) llamó caravanas de recursos.

La educación es un recurso que se relaciona con otros pues nos aporta conocimiento, nos hace más libres, más críticos, más seguros, nos ayuda a conseguir mejores puestos de trabajo y hace más improbable el desempleo, entre otros. Ahora bien, la educación ¿se relacionará con recursos psicológicos como la creatividad, la curiosidad, el propósito vital o el optimismo? Dicho de otro modo, las personas con mayor nivel educativo tendrán además más recursos psicológicos como la curiosidad, la creatividad, el dominio del entorno, la autonomía o el propósito vital.

**Objetivo.** El propósito de esta investigación es entender si el nivel educativo contribuye a un mayor desarrollo de los recursos psicológicos de la persona y de ser así estaría contribuyendo al desarrollo integral del individuo y a su bienestar.

## Método

### Participantes

La muestra estuvo formada por 2902 participantes representativos de la población española. La distribución por sexo fue del 49.4% de mujeres; por edad: 18-25 años (18.3%), 26-35 años (25.3%), 36 a 45 años (23.5%), 46-55 años (18.2%) y más de 56 años (14.3%); por clase social: alta (4.0%), media-alta (17.2%), media (50.3%), media-baja (27.1%) y baja (1.4%); y nivel educativo: Primaria (14.1%), Secundaria (34.5%), Bachillerato-FP (37.5%), Graduado (7.2%) y Licenciado (6.7%). Fueron participantes de todas las comunidades españolas.

### Instrumentos

**Funcionamiento Psicológico Positivo (FFP).** Se aplicó la escala de Merino y Privado (2015) que consta de 33 ítems tipo likert que mide 11 recursos psicológicos con diferentes subescalas: autoestima, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, resiliencia, optimismo, disfrute, creatividad, curiosidad, sentido del humor y vitalidad. Esta escala posee adecuados índices de fiabilidad y validez como se puede comprobar en la publicación original de la misma. Su estructura interna reveló que se pueden considerar la existencia de un factor general que resumen las 11 subescalas que podemos denominar FFP.

**Bienestar Subjetivo (BS).** Se aplicó la Satisfaction with Life Scale (SWLS) (Diener et al., 1985) formada por 5 ítems escala tipo Likert que enfatiza en lo feliz o infeliz que una persona se perciben circunstancias habituales de su vida. La fiabilidad en la muestra evaluada para esta escala fue muy satisfactoria según el alfa de Cronbach: .880.

### Procedimiento

Todos los participantes cumplimentaron las dos escalas una vez se les proporcionaron las instrucciones indicadas por los autores de las mismas. La evaluación fue realizada por diferentes evaluadores entrenados con objeto de que la administración fuera lo más rigurosa posible. En todo momento se garantizó el anonimato de las respuestas a los evaluados.

### Análisis

Se realizó un ANOVA de medidas independientes para las 11 subescalas del FFP y la medida global y la escala de BS con objeto de ver si había diferencias en función del nivel educativo de los participantes: Primaria, Secundaria-Bachillerato, Graduado y Licenciado. Los análisis se realizaron con el paquete estadístico SPSS V. 18.

## Resultados

En la Tabla 1 aparecen los estadísticos descriptivos obtenidos en los diferentes ANOVA de las medidas de FFP y BS para cada uno de los diferentes niveles educativos considerados en el estudio: Primaria, Secundaria, Bachillerato-FP, Graduado y Licenciado.

Tabla 1. Media y desviación típica (D.T.) de las subescalas de FPP y su medida global y BS para cada nivel educativo.

Nivel educativo	Curiosidad Media (D.T.)	Auto-nomía Media (D.T.)	Propósito Vital Media (D.T.)	Optimismo Media (D.T.)	Resiliencia Media (D.T.)	Disfrute Media (D.T.)
Primaria	-0.27 (1.19)	-0.21 (1.06)	-0.25 (1.24)	-0.19 (1.07)	-0.15 (1.29)	-0.21 (1.21)
Secundaria	-0.05 (1.12)	-0.04 (0.98)	-0.05 (1.17)	-0.04 (1.01)	-0.03 (1.27)	-0.03 (1.15)
Bachillerato-FP	0.09 (1.02)	0.07 (0.94)	0.09 (1.08)	0.07 (0.96)	0.06 (1.18)	0.07 (1.07)
Graduado	0.07 (1.03)	0.02 (0.96)	0.05 (1.09)	0.00 (1.01)	0.01 (1.18)	0.03 (1.12)
Licenciado	0.22 (0.90)	0.22 (0.77)	0.22 (0.93)	0.18 (.085)	0.20 (0.94)	0.16 (0.91)

Nivel educativo	Humor Media (D.T.)	Autoestima Media (D.T.)	Creatividad Media (D.T.)	Domino del Entorno Media (D.T.)	Vitalidad Media (D.T.)	FPP Media (D.T.)	BS Media (D.T.)
Primaria	-0.20 (1.28)	-0.23 (1.20)	-0.23 (1.33)	-0.22 (1.19)	-0.30 (1.64)	-0.28 (1.44)	23.25 (6.24)
Secundaria	-0.04 (1.20)	-0.05 (1.18)	-0.06 (1.34)	-0.02 (1.15)	-0.01 (1.49)	-0.05 (1.36)	23.85 (5.67)
Bachillerato-FP	0.06 (1.14)	0.10 (1.09)	0.07 (1.23)	0.08 (1.07)	0.09 (1.41)	0.10 (1.26)	24.59 (5.47)
Graduado	0.08 (1.10)	0.01 (1.10)	0.05 (1.19)	-0.06 (1.10)	-0.05 (1.47)	0.04 (1.28)	24.42 (6.04)
Licenciado	0.14 (0.97)	0.17 (0.94)	0.29 (1.06)	0.14 (0.97)	0.25 (1.27)	0.25 (1.08)	25.11 (5.33)

En el ANOVA empleando como variable dependiente a Curiosidad hubo diferencias estadísticamente significativas en función del nivel educativo [ $F_{4,2897} = 11.19, MCE = 1.16, p < .001, \eta^2_{parcial} = .015$ ], si bien el tamaño del efecto es pequeño, ya que el factor sólo explica un 1.5% las diferencias en Curiosidad. Se realizó la prueba de comparaciones múltiples de *Bonferroni* encontrándose diferencias estadísticamente significativas ( $p < .05$ ) entre Primaria y el resto de niveles educativos, Secundaria y Bachillerato-FP, y Secundaria y Licenciado. Para Autonomía hubo diferencias estadísticamente significativas según el nivel educativo [ $F_{4,2897} = 9.26, MCE = 0.93, p < .001, \eta^2_{parcial} = .013$ ], pero igualmente el tamaño el efecto fue muy pequeño (1.3%). La prueba de comparaciones múltiples indicó diferencias significativas entre Primaria y el resto de niveles educativos salvo Graduado, Secundaria y Licenciado. Para Propósito Vital se dieron diferencias estadísticamente significativas [ $F_{4,2897} = 9.15, MCE = 1.27, p < .001, \eta^2_{parcial} = .012$ ] y la prueba de comparaciones múltiples mostró diferencias significativas entre Primaria y el resto de niveles educativos, Secundaria y Licenciado. Para Optimismo hubo diferencias estadísticamente significativas [ $F_{4,2897} = 6.74, MCE = 0.99, p < .001, \eta^2_{parcial} = .009$ ] y la prueba de comparaciones múltiples indicó que había diferencias significativas entre Primaria y Bachillerato-FP, Primaria y Licenciado. Para Resiliencia hubo diferencias estadísticamente significativas [ $F_{4,2897} = 3.67, MCE = 1.47, p = .051, \eta^2_{parcial} = .005$ ] y la prueba de comparaciones múltiples obtuvo diferencias significativas entre Primaria y Bachillerato-FP y Primaria y Licenciado. Para Disfrute hubo diferencias estadísticamente significativas [ $F_{4,2897} = 6.01, MCE =$

1.24,  $p < .001, \eta^2_{parcial} = .008$ ] y la prueba de comparaciones múltiples indicó que había diferencias significativas entre Primaria y Bachillerato-FP y Primaria y Licenciado. Para Humor se encontraron diferencias estadísticamente significativas [ $F_{4,2897} = 5.19, MCE = 1.36, p < .001, \eta^2_{parcial} = .007$ ] y la prueba de comparaciones múltiples reflejó que había diferencias significativas entre Primaria y Bachillerato-FP y Primaria y Licenciado. Para Autoestima se dieron diferencias estadísticamente significativas [ $F_{4,2897} = 7.76, MCE = 1.28, p < .001, \eta^2_{parcial} = .011$ ] y la prueba de comparaciones múltiples obtuvo diferencias significativas entre Primaria y Bachillerato-FP, Primaria y Licenciado, Secundaria y Bachillerato-FP. Para Creatividad hubo diferencias estadísticamente significativas [ $F_{4,2897} = 7.39, MCE = 1.61, p < .001, \eta^2_{parcial} = .010$ ] y la prueba de comparaciones múltiples indicó que había diferencias significativas entre Primaria y Bachillerato-FP, Primaria y Licenciado, Secundaria y Licenciado. Para Dominio del Entorno hubo diferencias estadísticamente significativas [ $F_{4,2897} = 6.43, MCE = 1.23, p < .001, \eta^2_{parcial} = .009$ ] y la prueba de comparaciones múltiples reflejó diferencias significativas entre Primaria y todos los niveles salvo Graduado. Para Vitalidad hubo diferencias estadísticamente significativas [ $F_{4,2897} = 6.88, MCE = 2.16, p < .001, \eta^2_{parcial} = .009$ ] y la prueba de comparaciones múltiples indicó que había diferencias significativas entre Primaria y todos los niveles salvo Graduado.

Respecto a la medida global de FPP en el ANOVA también se dieron diferencias estadísticamente significativas según los valores del nivel educativo [ $F_{4,2897} = 8.38, MCE = 1.73, p < .001, \eta^2_{parcial} = .011$ ] y la prueba de comparaciones múltiples obtuvo diferencias significativas entre Primaria y todos los niveles educativos, Secundaria y Licenciado. En la Figura 1 se puede ver la tendencia general que se dio en esta medida en función del nivel educativo. Como se puede apreciar, a medida que aumenta el nivel educativo, la tendencia es a aumentar el FPP, sin embargo, hay un escalón en el caso de los graduados, en los que el nivel de FPP disminuye ligeramente en comparación con el nivel educativo previo (Bachillerato-FP). Este patrón de resultados se dio en las 11 subescalas de FPP.

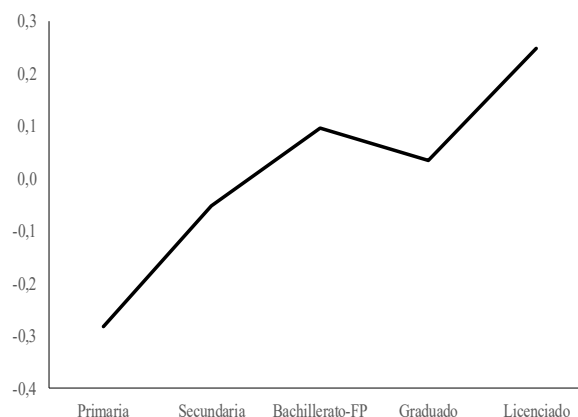


Figura 1. Media del FPP para cada nivel educativo.

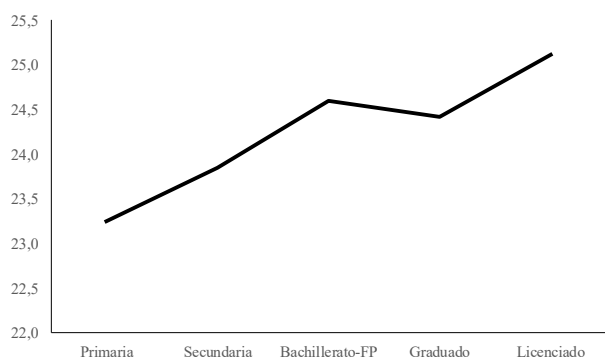


Figura 2. Media de BS para cada nivel educativo.

Finalmente, para BS también se dieron diferencias estadísticamente significativas en función del nivel educativo [ $F_{4,2897} = 6.44$ ,  $MCE = 32.31$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2_{parcial} = .009$ ] y la prueba de comparaciones múltiples indicó que había diferencias significativas entre Primaria y Bachillerato-FP, Primaria y Licenciado, Secundaria y Bachillerato-FP. En la Figura 2 se puede ver que el patrón de resultados para los diferentes niveles educativos sigue la misma tendencia que para el FPP y las 11 subescalas.

### Discusión

Nuestros resultados muestran una tendencia similar en todas las variables dependientes consideradas (recursos, FPP y BS) en función del nivel educativo de los participantes. Dicha tendencia refleja que tanto el bienestar como los recursos van en aumento a medida que se incrementa el nivel educativo, pero, este incremento declina en las personas que realizaron estudios universitarios de grado, pero no de licenciatura. Aunque los tamaños del efecto encontrados son pequeños, esta tendencia es persistente en las 13 variables analizadas lo que muestra un patrón razonablemente estable. Además, estos resultados son muy parecidos a los encontrados por Ryff y Singer (2008) al analizar la relación entre los recursos de su escala (propósito vital, crecimiento personal, control del entorno, autonomía, autoaceptación, relaciones positivas y la variable global de bienestar psicológico) y el nivel educativo. Resultados semejantes se encontraron en el estudio realizado por Rubio, López, Díaz y Vallellano (2016) empleando como medida la carga mental. Esta semejanza entre investigaciones es un reflejo de la validez externa de los resultados encontrados, pues indica que son generalizables a otras muestras y a otras variables.

Estos resultados parecen indicar que la formación académica no sólo aporta conocimientos, sino que, además, se asocia con mayores recursos psicológicos que permitirán a la persona desenvolverse más eficazmente en los distintos contextos a los que se enfrente. Sin embargo, por las características del diseño empleando en esta investigación (correlacional) no está claro si el BS, los recursos psicológicos y el FPP se fortalecen a consecuencia del mayor nivel educativo, o, si por el contrario, son las personas que tienen más BS, más recursos psicológicos y más FPP las que llegan a niveles formativos más altos. Futuras investigaciones deberán aclarar la posible causalidad entre las diferentes medidas

consideradas, siendo el diseño longitudinal el más apropiado para este propósito. También deberán indagar en el porqué del declive del BS, de los recursos y del FPP en aquellas personas que, pese a realizar estudios universitarios, estos fueron solo de grado, quizá una investigación de tipo cualitativo podría dar con las claves al respecto.

### Referencias

- Bisquerra Alzina, R., & Hernández Paniello, S. (2016). Psicología Positiva, Educación Emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles Del Psicólogo*, 38(1), 58-65. <http://dx.doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Chico, E. L. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14 (3), 544-550.
- De Dios Uriarte, J. (2006). Construir la Resiliencia en la escuela. *Revista de Psicodidáctica*, 11(1), 8-20
- Diener, E., Emmons, R. A., Larson, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Hobfoll, S.E. (2010). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84, 116-122. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x>
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Nueva York: Basic Books.
- Merino, M. D., & Privado, J. (2015). Positive Psychological Functioning: Evidences for a new construct and its measurement. *Anales de Psicología*, 31, 1-10.
- Rubio, S., López, M. I., Díaz, E. & Vallellano, M. D. (2016). Carga mental de trabajo de estudiantes de psicología. ¿Qué cambios ha producido la adaptación al EEES? Ponencia presentada en el IX Congreso Iberoamericano de docencia universitaria, Murcia, Spain.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. In C. D. Ryff (Ed.), *The exploration of happiness* (pp. 97-116). Springer Netherlands. [http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8\\_6](http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8_6)
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. Annual Report. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two dimensional self-esteem: theory and measurement.

*Personality and Individual Differences*, 31 (5), 653-673. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social-psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>

Watson, D, Clarck, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANNAS scales. *Journal Personality Social Psychology*, 54, 1063-1070.