



**Universidad**  
Zaragoza

Trabajo Fin De Grado

**Siendo flexible y tenaz, el éxito alcanzarás.**  
**Engagement y Flexibilidad Psicológica. Influencia en el**  
**rendimiento académico.**

Autor

José maría AGUILÓ SEGARRA

NIA: 131685

Directora

Dra. Ginesa LÓPEZ CRESPO

Grado en Psicología

Curso 2021-22



Facultad de  
**Ciencias Sociales**  
**y Humanas** - Teruel  
**Universidad Zaragoza**

## Tabla de Contenidos

Resumen.....	3
Abstract.....	3
Introducción .....	5
Compromiso o Engagement.....	6
Flexibilidad Psicológica.....	7
Método .....	8
Participantes .....	8
Instrumentos.....	9
Procedimiento. ....	10
Análisis estadísticos.....	11
Resultados.....	11
Discusión.....	14
Bibliografía .....	19

## Resumen

Unas de las grandes preocupaciones de nuestra sociedad son tanto la gran tasa de abandono de los estudios, como la mejora del rendimiento académico de sus estudiantes. Desde la psicología educativa se trabaja para intentar conocer cuáles son los factores que pueden ayudar a predecir un mejor desempeño. En este estudio se planteó estudiar la influencia que tienen en el desempeño académico dos variables como son el compromiso o engagement y la flexibilidad psicológica académica, tanto de manera individual como conjunta, intentando llenar un hueco existente en la investigación en psicología educativa. El estudio se realizó en una muestra de 261 estudiantes del grado de psicología de la Universidad de Zaragoza en el campus de Teruel, mediante la cumplimentación de cuestionarios en diciembre de 2019. Los resultados obtenidos indican que ambas variables contribuyen de forma positiva a la mejora del rendimiento académico, teniendo los alumnos que puntúan alto en ambas más probabilidades de obtener un buen resultado académico que los que puntúan bajo. Cabe destacar que, de las escalas que componen el engagement, el vigor es la que resultó mejor predictora, superando incluso a la medida general del engagement. Como resultado final, el modelo que mejor permitió predecir el desempeño académico fue el que tomó como variables independientes el vigor y la flexibilidad psicológica académica. Estos resultados abren un interesante campo de trabajo para la psicología educativa, tanto de investigación para conocer mejor la influencia de ambas variables, como de actuación procurando incrementar la puntuación de los alumnos en ambas variables mejorando sus habilidades concretas.

*Palabras clave:* compromiso, engagement, vigor, flexibilidad psicológica, rendimiento académico.

## Abstract

One of the great concerns of our society is the high dropout rate and the improvement of the academic performance of its students. Educational psychology is working to try to know what are the factors that can help to predict a better performance. In this study, it was proposed to search about the influence that two variables such as commitment or engagement and academic psychological flexibility have on the academic

performance, both individually and jointly, trying to fill an existing gap in educational psychology researches. The study was carried out in a sample of 261 students of the degree of psychology of the University of Zaragoza sited on the Teruel campus, by filling in questionnaires in December 2019. The results obtained indicate that both variables contribute positively to the improvement of the academic performance, that means students who score high in both are more likely to obtain a good academic result than those who score low. It should be noted that, of the scales that make up engagement, vigor is the one that was the best predictor, even surpassing to engagement itself. As a final result, the model that best predicted academic performance was the one that took vigor and academic psychological flexibility as independent variables. These results open an interesting field of work for educational psychology, not only for research to better understand the influence of both variables, but also for action, seeking to increase the students' score in both variables, improving their specific skills.

*Keywords:* commitment, engagement, vigor, psychological flexibility, academic performance.

## Introducción

De un tiempo a esta parte, una de las grandes preocupaciones de nuestra sociedad es no sólo conseguir que el máximo número de estudiantes obtenga unos rendimientos académicos acordes a los enormes esfuerzos que, tanto económicos como personales, realizan la sociedad en su conjunto y los estudiantes y sus familias en particular, sino también conseguir que la tasa de abandono escolar disminuya. Siguiendo en esta línea la Unión Europea, fijó en 2015 un objetivo de disminución del abandono escolar para el año 2020, que en nuestro país estamos muy lejos de alcanzar (Comisión Europea, 2015). En la actualidad, la tasa de abandono de los estudios de grado se sitúa en el 33% (Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, 2019), sobrepasando ampliamente el objetivo del 10% que marcó la Unión Europea para ese mismo año. Las consecuencias que sufre el estudiante que fracasa escolarmente afectan a su entorno personal, familiar y social, generando inconvenientes no sólo en el presente, sino también en el futuro, llegando, en los casos más graves, a desembocar en serios problemas de ansiedad, sentimiento de culpa, agresividad, condicionamiento escolar negativo, conducta de huida, conducta indisciplinada y dificultades en las relaciones familiares (Noriega & Angulo, 2011). Asimismo, un buen rendimiento académico es altamente valorado en nuestra sociedad, ya que predice positivamente el desempeño en el trabajo (Roth, Be Vier, Switzwe, & Schippmann, 1996), el éxito socioeconómico y laboral, previene el desempleo, e incrementa las probabilidades de éxito laboral futuro (Strenze, 2007), pronostica un salario futuro más elevado (Roth & Clarke, 1998), y es un factor protector frente al abandono escolar, puesto que los universitarios con mejores calificaciones tienen una menor probabilidad de abandonar sus estudios (Pascarella & Terenzini, 2005)

Por lo mencionado anteriormente, evitar el abandono escolar y lograr un buen rendimiento académico es seguramente uno de los principales retos a los que se enfrentan estudiantes y profesores (Al Zoubi & Younes, 2015), y desde la psicología educativa se están realizando grandes esfuerzos en tratar de conocer los factores que influyen tanto en el abandono de los estudios superiores, como en la consecución de un buen rendimiento académico.

Entre todos los factores que influyen este trabajo se va a centrar en el análisis de dos de ellos relacionados con el alto rendimiento académico: el compromiso o engagement y la flexibilidad psicológica, factores ambos que mantienen una correlación positiva entre ellos y con el desempeño académico (Ruiz & Odriozola-Gonzalez, 2014)

### **Compromiso o Engagement**

El estudio del compromiso o engagement en el entorno escolar cuenta con una larga tradición investigadora que proviene de los estudios realizados desde la psicología positiva alrededor del concepto de *fluir*, definido éste como un estado mental en que la persona está tan involucrada en una actividad que nada más de lo que ocurre a su alrededor le importa (Csikszentmihalyi, 1990). A lo largo de las investigaciones, se ha demostrado que altos niveles de engagement se corresponden con el éxito académico (Simons-Morton & Grump, 2003) así como con unos positivos resultados a largo plazo, como éxito en la educación superior y mejores expectativas laborales (Upadyaya & Salmela-Aro, 2013). En un estudio realizado en la Universidad Jaime I de Castellón, se encontraron relaciones positivas entre los niveles de engagement y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios medido según la nota media del expediente académico, considerada ésta como medida del éxito académico (Salanova, Martínez, Brescó, Llorens, & Graus, 2005)

El engagement, más que a un estado específico y momentáneo, se refiere a un estado afectivo-cognitivo más persistente que no está focalizado en un objeto, evento o situación particular, como veíamos antes en el *fluir*, siendo definido como un concepto motivacional positivo relacionado con el trabajo y la vida (Salanova, Schaufeli, Llorens, Peiro, & Grau, 2000).

En el estudio del engagement, dos son las corrientes de investigación principales, la americana y la europea que, aunque trabajan con un mismo constructo, difieren en los componentes del mismo. Desde la americana cuatro son los componentes que lo conforman: psicológico, afectivo, cognitivo y emocional. Desde la europea, utilizando un claro paralelismo con el concepto de compromiso laboral, únicamente son tres las

dimensiones del compromiso académico o engagement: energía o vigor, dedicación y absorción (Upadyaya & Salmela-Aro, 2013). Entendemos por energía o vigor, la resiliencia mental mientras se estudia, la disposición a invertir un esfuerzo en las tareas escolares mientras se mantiene una actitud positiva. La dedicación está caracterizada por el sentido de entusiasmo, orgullo, identificación e inspiración en relación con la escuela, así como la percepción de la significación del trabajo académico. Finalmente, la absorción está caracterizada por los logros conductuales y experiencias del estado de flujo, así como la concentración plena y el sentimiento de que el tiempo pasa volando cuando se está estudiando (Valdivia & Lopez, 2021). Estas tres dimensiones son constructos separados del engagement escolar, y tienen una fuerte correlación entre ellos (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002), aunque los cambios en el desarrollo pueden influir en la composición de las dimensiones del engagement. En estudiantes de instituto, el engagement es descrito mejor mediante una medida global, mientras que en estudiantes universitarios el engagement se caracteriza mejor mediante sus tres dimensiones (Upadyaya & Salmela-Aro, 2013).

### **Flexibilidad Psicológica.**

Definimos flexibilidad psicológica como la habilidad que tiene una persona para estar abierto a las experiencias que ocurren en el presente, mientras se compromete con ellas realizando acciones consistentes con sus valores personales (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis). Las personas que gozan de flexibilidad psicológica, basan su conducta, independientemente de la situación que se les presenta, más en sus objetivos y en aquello que es importante para ellas que en sus eventos internos o en las contingencias situacionales (Bond, y otros, 2011). Asimismo, la flexibilidad psicológica ayuda a las personas a abrirse a nuevas experiencias, permitiéndoles estar ahí, mientras toman sus propias decisiones acerca de los aspectos de su vida que verdaderamente les importan, es por ello que numerosos estudios han demostrado que la flexibilidad psicológica está íntimamente relacionada con un mayor bienestar físico y psicológico (Rolffs, Rogge, &

Wilson, 2016). Cuando la actuación en una situación determinada está en sintonía con aquello que tiene un sentido personal, las personas disfrutan de mejor salud, su desempeño en actividades profesionales o académicas es mejor y muestran un estilo de afrontamiento más saludable y mejor adaptado a sus circunstancias presentes (Bond, Lloyd, & Guenole, 2013). Trasladado al ámbito universitario, la flexibilidad psicológica permitirá al estudiante encontrar un sentido personal a su formación, permitirá una implicación más activa en la adquisición de competencias, y será más fácil que lleve a cabo acciones que le permitan conseguir sus objetivos (Chase, y otros, 2013).

Con la presente investigación se pretende estudiar qué capacidad de predicción tienen tanto el engagement como la flexibilidad psicológica a la hora de estimar el rendimiento académico, tanto por separado como conjuntamente, observando si la inclusión de las dos variables dependientes mejora la capacidad de predicción del modelo.

## **Método**

### **Participantes**

En el estudio participaron 261 estudiantes del grado de psicología que se imparte en la Universidad de Zaragoza, en su campus de Teruel. El sistema de muestreo utilizado fue el de conveniencia, el más utilizado en éste tipo de estudios (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016). El criterio de inclusión consistió en estar matriculado en cualquiera de los cuatro cursos de los que consta el grado. La recogida de los cuestionarios tuvo lugar a lo largo del mes de diciembre de 2019 en fechas previas a los exámenes del primer cuatrimestre. De los 261 participantes 203 fueron mujeres (77,80%), 42 hombres (16,10%) y 16 sin especificar (6,10%). El rango de edad comprende desde los 18 a los 26 años, siendo su media 19,79 años, (DT = 1,620). La media de asignaturas en que se habían matriculado en el cuatrimestre fue de 5,58 (DT = 0,867), siendo la media de la esperanza del número de asignaturas a aprobar de 4,80 (DT = 1,122). En cuanto al reparto por cursos, 81 pertenecían al primer curso (31 %), 74 a segundo (28,4%) 43 a tercero (16,5%) y 63 a cuarto curso (24,1%).

## **Instrumentos**

Para medir la magnitud de los constructos a analizar, se utilizarán diferentes cuestionarios reconocidos internacionalmente, adaptados al idioma castellano y al ámbito de la educación.

**Utrecht Work Engagement Scale for Students (UWES-S)** (Schaufeli, Bakker, & Salanova, 2006)

Se utiliza la adaptación española del reconocido cuestionario de medida el engagement en el entorno laboral, compuesto por 15 ítems que obtienen su puntuación mediante escala Likert de 7 puntos (desde 0: nunca, hasta 6: todos los días). El conjunto de los ítems mide la implicación activa en el trabajo como constructo opuesto al burnout, organizándose en tres subconstructos Energía o Vigor, Dedicación y Absorción. Para adaptarla al entorno académico, se ha sustituido en los ítems correspondientes la palabra “trabajo” por “estudios”, por ejemplo: “estoy entusiasmado con mis estudios”. En los pases piloto previos, los índices de fiabilidad y validez alcanzados no fueron apropiados, por lo que se decidió prescindir del subconstructo Absorción, modificando el cuestionario y reduciéndolo a 10 ítems que saturan en los dos subconstructos restantes estudiar: Vigor y Dedicación. Con esta nueva configuración, en el presente estudio se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,892, para la escala completa, Engagement, siendo el Alfa de Cronbach para Vigor y Dedicación de 0,795 y 0,901 respectivamente, lo que corrobora la fiabilidad de la escala utilizada.

**Work-related Acceptance and Action Questionnaire (WAAQ)** (Bond, Lloyd, & Guenole, 2013)

Consiste en una escala compuesta por siete ítems que obtienen su puntuación mediante una escala Likert de siete puntos (desde 1: nunca es verdad, hasta 7: siempre es verdad). Muy utilizada en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), dicha escala permite medir la flexibilidad psicológica en el ámbito laboral. Los reactivos indican el nivel en el que el participante, a pesar de tener experiencias internas difíciles, es capaz de realizar acciones encaminadas a un objetivo. Para este estudio se utilizará la adaptación

española realizada por Ruiz y Odriozola González en 2014. Puesto que el objetivo es evaluar la flexibilidad psicológica en el entorno educativo, se ha procedido a sustituir en los ítems necesarios la palabra “trabajo” por “estudios” o “trabajar” por “estudiar”, por ejemplo: “puedo estudiar de manera eficaz incluso cuando estoy nervioso por algún motivo”. La consistencia interna de ésta escala en el estudio fue muy elevada, alcanzando un Alfa de Cronbach de 0,897.

Para finalizar, el rendimiento académico se midió utilizando el valor promedio de las calificaciones alcanzadas por los estudiantes en los exámenes del primer cuatrimestre. Éste unidad de medida es la más utilizada en estudios de estas características, ya que, hasta la fecha, ninguna ha demostrado una mejor capacidad de cuantificar mejor el rendimiento académico (Richardson, Abraham, & Bond, 2012).

### **Procedimiento.**

La batería de cuestionarios fue administrada en diciembre de 2019 entre los alumnos presentes en el aula de una determinada asignatura, previo acuerdo con el profesor correspondiente, por lo que el muestreo de conveniencia coincidió con los alumnos asistentes a clase ese día. La administración, en formato papel, cuya duración aproximada fue de veinte minutos, se realizó conjuntamente a todo el grupo de clase, y contó en todo momento con la asistencia de uno de los investigadores para poder solucionar cualquier duda que pudiera surgir en su cumplimentación. Anteriormente a su cumplimentación se explicó a los participantes que eran libres de participar o no, y que si lo hacían iban a formar parte de una investigación longitudinal dentro de un proyecto de investigación docente. Se les aseguró el completo anonimato de sus respuestas individuales y también se indicó que no había respuestas correctas ni incorrectas. Únicamente debían de contestar rodeando la respuesta con un círculo la opción que en su caso personal les parecía la más correcta. Con el fin de poder recabar de la secretaría de la universidad la información acerca de sus calificaciones, se les solicitó que incluyesen su número de identificación académica (NIA) de la universidad, así como que diesen su consentimiento por escrito. Además de la transmisión oral de las instrucciones, estas

fueron incluidas brevemente por escrito en la primera página de la batería de cuestionarios.

### **Análisis estadísticos.**

Para el tratamiento y análisis de los datos obtenidos se utilizó el paquete de análisis estadístico de datos SPSS Statistics 19, de IBM. Primeramente, se realizó un análisis descriptivo general de las variables demográficas, obteniendo máximos, mínimos, medias, y desviaciones típicas.

Posteriormente se realizaron análisis de fiabilidad de las escalas utilizadas, UWES-S y WAAQ, con el fin de comprobar que su consistencia interna que, como se ha indicado anteriormente fue satisfactoria para ambas escalas.

Seguidamente se plantearon tres modelos de regresión simple tomando siempre como variable dependiente la nota media del cuatrimestre, y como variables independientes el engagement, la flexibilidad psicológica y finalmente ambas.

### **Resultados**

En la tabla 1 se recogen los datos obtenidos de las correlaciones bivariadas. Éstos reflejan que el rendimiento académico correlaciona positivamente de manera media-baja, tanto con el engagement ( $r = 0,232$ ;  $p < 0,001$ ) como con la flexibilidad ( $r = 0,269$ ;  $p < 0,001$ ). Ambos constructos, engagement y flexibilidad, también correlacionan positivamente entre ellos de manera media-baja ( $r = 0,395$ ;  $p < 0,001$ ).

En cuanto al engagement, éste correlaciona de manera fuerte con dedicación ( $r = 0,906$ ;  $p < 0,001$ ) y con vigor ( $r = 0,889$ ;  $p < 0,001$ ). Asimismo, entre ambos subconstructos la correlación también es positiva, aunque de menor fortaleza ( $r = 0,612$ ;  $p < 0,001$ ). En cuanto a los subconstructos, cabe destacar que vigor correlaciona con flexibilidad de manera positiva y con mayor fortaleza que engagement ( $r = 0,420$ ;  $p < 0,001$ ) y con la nota media del cuatrimestre también lo hace de manera positiva y con un valor más alto de lo que correlaciona engagement ( $r = 0,250$ ;  $p < 0,001$ ).

Tabla 1.

*Descriptivos y correlaciones de las variables del estudio*

	M	DT	1. RA	2. ENG	3. Ded	4. Vig	5. FPA
1. RA	6.20	1.48	1				
2. ENG	36.16	9.23	.232	1			
3. Ded	21.01	5.32	.174	.906	1		
4. Vig	15.12	4.93	.250	.889	.612	1	
5. FPA	6.20	1.48	.269	.395	.291	.420	1

Nota: todas las correlaciones son significativas al nivel  $p < .001$

RA = Rendimiento académico; ENG = Engagement; Ded = Dedicación; Vig = Vigor  
FPA = Flexibilidad Psicológica Académica.

En la tabla 2 se recogen los resultados de los modelos de regresión lineal utilizados como predictivos del rendimiento académico, tomando como variables independientes el engagement y la flexibilidad, primeramente, de manera separada y posteriormente, de manera conjunta. Cabe destacar que, cuando las utilizamos de modo separado, la flexibilidad es mejor predictor que el engagement, ya que es capaz de explicar un 6,9% de la varianza frente al 5,0% explicado por el engagement. Puesto que sus coeficientes son positivos, cuanto mayor puntuación obtiene el alumno tanto en engagement como en flexibilidad, mayor es su rendimiento académico esperado. Otro aspecto a tener en cuenta, es que cuando usamos como predictores a los dos constructos conjuntamente, la precisión del modelo se incrementa, pasando a explicar un 8,3% de la varianza.

Finalmente, puesto que en el estudio de correlaciones se observó que el subconstructo vigor mostraba un valor de correlación con la nota media del cuatrimestre mayor que el engagement, se decide realizar dos modelos de regresión lineal añadidos: uno tomando únicamente como variable independiente vigor y otro tomando como variables independientes al vigor y la flexibilidad. El resultado de éstos últimos modelos difiere de los esperados en un principio, puesto que, en ambos casos, la varianza explicada se incrementa, siendo de un 5,9% para el modelo que utiliza únicamente como

variable independiente al vigor, y de un 8,7% para el que utiliza vigor y flexibilidad como variables independientes. Cabe también indicar que, puesto que los coeficientes que multiplican a vigor son positivos en ambos modelos, una mayor puntuación en vigor pronostica asimismo una mayor nota media del cuatrimestre.

Tabla 2.

*Modelos de análisis de regresión simple para predecir el rendimiento académico mediante las puntuaciones totales en engagement, vigor y flexibilidad psicológica académica.*

Rendimiento Académico					
	Coeficientes			Resumen del modelo	
	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>p</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> Corregida
Modelo 1				.054	.050
(Constante)	4.88		.000		
Engagement	.037	.232	.000		
Modelo 2				.062	.059
(Constante)	5.09		.000		
Vigor	.075	.250	.000		
Modelo 3				.072	.069
(Constante)	4.74		.000		
FPA	.054	.269	.000		
Modelo 4				.090	.083
(Constante)	4.24				
Engagement	.023	.142	.033		
FPA	.042	.213	.001		
Modelo 5				.094	.087
(Constante)	4.39				
Vigor	.049	.164	.015		
FPA	.039	.198	.003		

Nota: FPA = Flexibilidad Psicológica Académica.

## Discusión

Uno de los grandes retos de nuestra sociedad es conseguir que nuestros estudiantes rentabilicen al máximo su esfuerzo, alcanzando un buen rendimiento académico y disminuyendo a su vez la alta tasa de abandono de los estudios que existe en la actualidad (Comisión Europea, 2015). Este tema cuenta con más interés si cabe desde la perspectiva de la psicología positiva y de la psicología educativa, puesto que los efectos de un bajo rendimiento escolar y/o del abandono académico pueden llegar a tener graves consecuencias psicológicas para los alumnos que las sufren (Noriega & Angulo, 2011).

No obstante, identificar factores que influyan de un modo determinante en el rendimiento académico del alumno es una tarea altamente complicada, puesto que son muchos los que influyen yendo desde las condiciones ambientales: instalaciones educativas, horarios lectivos, compromiso del profesorado, pasando por las condiciones económicas del estudiante y su familia, el contexto social en el que se ubica y finalmente los atributos individuales de cada uno (Upadyaya & Salmela-Aro, 2013).

En este estudio se ha pretendido seguir la corriente que desde la psicología positiva trata de entender cómo factores como el engagement y/o la flexibilidad psicológica influyen en el rendimiento académico (Ruiz & Odriozola-Gonzalez, 2014), ya que si conocemos la influencia, podemos actuar sobre ellos para conseguir mejorar los resultados obtenidos.

En el estudio del engagement como predictor del rendimiento académico, a pesar de que en lugar de sus tres subconstructos: dedicación, vigor y absorción, únicamente se utilizaron dos: dedicación y vigor (Valdivia & Lopez, comunicación personal) los resultados obtenidos eran los esperables en un principio: que correlacionase positivamente con el rendimiento académico y que la capacidad explicativa del modelo de regresión lineal no fuese muy alta. No obstante, cuando se analizó en profundidad su efecto y se separó la variable conjunta en sus subconstructos, se apreció que el subconstructo vigor correlacionaba de manera más intensa tanto con la nota media como con la flexibilidad. Asimismo, el modelo resultante tomando como variable independiente únicamente al vigor, ostenta una mayor capacidad explicativa que tomando

la variable engagement en su conjunto, lo que constituye una novedad en este estudio, ya que si bien existen otros estudios que han investigado la relación entre engagement y rendimiento escolar (Dogan, 2015), ninguno ha tomado como variable independiente exclusivamente el subconstructo vigor.

Este resultado indica un motivo de preocupación para nuestro sistema educativo universitario, ya que el vigor, mediante preguntas como “puedo estudiar durante largos periodos de tiempo”, “cuando estoy estudiando me siento fuerte y con energía”, “cuando estoy estudiando me siento mentalmente fuerte”, etc. se sustenta en la capacidad física, la tenacidad y el aguante a la hora de permanecer largos periodos de tiempo estudiando, tal como se ha evidenciado en estudios acerca de la relación entre el tiempo de estudio y el desempeño académico de los estudiantes (Gaeta González & Cavazos Arroyo, 2016) mientras que el subconstructo dedicación, que como se ha comprobado en los análisis de regresión, ha resultado no ser significativo, mediante preguntas como “encuentro mis estudios llenos de significado y propósito”, “mis estudios son inspiradores”, o “encuentro mis estudios interesantes y retadores”, intenta conocer el nivel de satisfacción, de agrado y de utilidad que consiguen los estudios universitarios en los alumnos. Así pues, lo que se destaca en este estudio, es que el indicador más fiable obtenido es la fuerza bruta de estudio, en detrimento de una satisfacción e identificación con los estudios que parece que nuestro sistema universitario no es capaz de aportar. Se abre aquí una potente y atractiva nueva vía de investigación, consistente en intentar conocer porqué la universidad no consigue inspirar un mayor entusiasmo en sus estudiantes, que permita, sumado al vigor correspondiente, mejorar sus rendimientos académicos.

En cuanto al estudio de la segunda variable objeto de este estudio, la flexibilidad académica, los resultados fueron los esperados conforme a la evidencia científica encontrada hasta el momento (Ramos-Galarza, Jadán-Guerrero, & Gómez-García, 2018). Se encontró que la flexibilidad psicológica correlacionaba positivamente tanto con el rendimiento académico como con el engagement. En éste último caso, tal como hemos mencionado anteriormente, cabe destacar que correlacionara con mayor intensidad con el vigor, subescala perteneciente a la variable engagement, que con la medida general de engagement. En cuanto a su capacidad predictiva, aun siendo muy baja debido a las

razones aludidas anteriormente, la flexibilidad es la variable dependiente que, de forma individual, más capacidad predictiva tiene de todas las estudiadas. Esto indica que personas que puntúan alto en flexibilidad, medida mediante preguntas como “soy capaz de estudiar eficazmente, aunque tenga preocupaciones personales”, “mis preocupaciones no se interponen en mi camino hacia los buenos resultados académicos” o “mis pensamientos y sentimientos no se interponen en lo que debo de hacer en mis estudios” mantienen una capacidad de concentración y de focalización en la tarea que les permite, independientemente de su situación personal momentánea, perseverar en su actividad de estudio tratando de conseguir el objetivo largoplacista de finalizar con éxito sus estudios. Es de señalar que, en este sentido, desde el sistema educativo en general, y desde la psicología de la educación en particular, conviene hacer un esfuerzo en dotar de herramientas a los estudiantes que les permita tener una visión más flexible de la actividad que les rodea, fomentando así su capacidad de ignorar los inconvenientes presentes en favor de conseguir sus metas a largo plazo.

Para finalizar, el modelo con mayor capacidad de explicación de la varianza, y por tanto en de mayor fiabilidad predictiva del rendimiento académico, fue aquel que contempla como variables dependientes el vigor y la flexibilidad psicológica. Éste último resultado implicaría que personas que puntúan alto en vigor y en flexibilidad serían más proclives a alcanzar mejores resultados académicos que otras con menor puntuación. Es decir, si a aquellas personas con una alta capacidad de sacrificio, tenacidad y aguante a la hora de estudiar (vigor), les sumamos la capacidad de abstraerse de sus circunstancias puntuales y focalizarse en la carrera de fondo que son sus estudios buscando la obtención de resultados a largo plazo, la probabilidad de que finalicen con éxito sus estudios se incrementa de manera notable.

De este modo, como conclusión al estudio, el sistema educativo no debe orientar sus esfuerzos únicamente en hacer más accesible y universal la educación, sino también en mejorar el sistema de modo que éste sea más ilusionante y enriquecedor para el estudiante, consiguiendo con ello una mayor dedicación, cultivando una cultura del esfuerzo y el compromiso con el estudio, con el fin de mejorar su vigor, y finalmente educando y dotando de habilidades suficientes a los estudiantes para que sean capaces de

focalizar sus esfuerzos en la consecución de sus objetivos académicos, ignorando los posibles inconvenientes que encuentren en el presente, es decir, mejorando su flexibilidad psicológica.

No se pueden obviar las múltiples limitaciones que éste estudio tiene. Comenzando con la elección de la muestra, en lugar de un muestreo oportunista, sería conveniente utilizar un muestreo aleatorio entre todos los estudiantes matriculados en el grado, por varios motivos, siendo el principal que al realizar las encuestas entre los asistentes a clase, se corre el riesgo de que los resultados sean sesgados, ya que el perfil de implicación y de compromiso con sus estudios puede ser muy diferente al de los alumnos que no asisten a clase. También sería interesante ampliar el estudio a más estudios de grado, no únicamente para obtener resultados de otros alumnos con diferentes intereses académicos, sino que los estudiantes del grado de psicología, debido a la cantidad de cuestionarios que responden a lo largo del curso y al conocimiento de los constructos que se van a estudiar, pueden tanto rellenar el cuestionario sin prestar la atención debida, como rellenarlo no indicando la verdad, sino la respuesta que piensan que está buscando el investigador. Un último comentario con respecto a la muestra es la apabullante mayoría de mujeres objeto del estudio, que, si bien en la actualidad son mayoría dentro de los estudios universitarios, no reflejan la realidad del reparto por género del total de la población universitaria.

Destacar también las limitaciones que un estudio transversal de este tipo tiene, ya que estamos tomando una fotografía fija en un momento puntual. Siendo que las variables flexibilidad y sobre todo engagement varían a lo largo del tiempo, sería interesante plantear un estudio longitudinal a lo largo de los cuatro años de estudio del grado, de modo que las medidas tomadas contemplasen la evolución de las mismas a lo largo del tiempo.

Asimismo también cabe indicar que aunque es cierto que existe un consenso en la utilización de la nota académica como medida del rendimiento, puesto que al final es la que sirve a la hora de calificar, ésta depende de muchos factores que escapan del control del estudiante, y reflejan más una capacidad de estudio y de memorización que de comprensión de las asignaturas, por ello, en posteriores estudios podría ser interesante

utilizar como variable dependiente las notas de prácticas de las asignaturas, en las que el estudiante demuestra no sólo su capacidad de memorización sino su habilidad para plasmar en la práctica el contenido aprendido en la asignatura.

Para finalizar, en este trabajo de fin de grado se ha pretendido llenar una laguna investigadora consistente en la falta de estudios que relacionen el compromiso o engagement con la flexibilidad académica, descubriendo que ambas variables se complementan a la hora de explicar el rendimiento académico. En este sentido, los resultados han diferido de lo esperado a priori, ya que el mejor modelo predictor no ha sido el formado con las medidas generales de engagement y flexibilidad tomadas como variables independientes, sino el que ha utilizado como variables predictoras el vigor, subescala perteneciente al engagement y la flexibilidad académica.

### Bibliografia

- Al Zoubi, S., & Younes, M. (2015). Low academic achievement: causes and results. *Theory and Practice in Language Studies*, 5(11), 2262-2268.
- Bond, F., Hayes, S., Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H., & Zettle, R. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Bond, F., Lloyd, J., & Guenole, N. (2013). The work-related acceptance and action questionnaire: initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(3), 331-347.
- Bond, F., Lloyd, J., & Guenole, N. (2013). The work-related acceptance and action questionnaire: initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(3), 331-347.
- Chase, J., Houmantar, R., Hayes, S., Ward, T., Viladarga, J., & Follete, V. (2013). Values are not goals: online ACT-based values training adds to goal setting in improving undergraduate college student performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(3-4), 79-84.
- Comisión Europea. (2015). Dropout and completion in higher education in Europe. Main report. *Publications Office of the European Union*.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Dogan, U. (2015). Student engagement, academic self-efficacy and academic motivation as predictors of academic performance. *Anthropologist*, 20(3), 553-561.
- Etikan, I., Musa, S., & Alkassim, R. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4.

- Gaeta González, M., & Cavazos Arroyo, J. (2016). Relación entre tiempo de estudio, autorregulación del aprendizaje y desempeño académico en estudiantes universitarios. *CPU-e. Revista de investigación educativa* 23, 1-26.
- Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (s.f.). Acceptance and commitment therapy: model, process and outcome. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. (2019). Datos y cifras del sistema universitario español. *Publicación 2018-2019*.
- Noriega, M., & Angulo, B. (2011). El fracaso escolar universitario. *Perspectivas docentes*, 39-46.
- Pascarella, E., & Terenzini, P. (2005). *How college affects students: a third decade of research*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., & Gómez-García, A. (2018). Relación entre el rendimiento académico y el autorreporte del funcionamiento ejecutivo de adolescentes ecuatorianos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(2), 405-417.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138, 353-387.
- Rolfs, J., Rogge, R., & Wilson, K. (2016). Disentangling components of flexibility via the hexaflex model: development and validation of the multidimensional psychological inventory (MPFY). *Assessment*, 1-25.
- Roth, P. L., Be Vier, C. A., Switzwe, F. S., & Schippmann, J. (1996). Meta-analyzing the relationship between grades and job performance. *Journal of applied psychology*, 81, 548-556.
- Roth, P., & Clarke, R. L. (1998). Meta-analyzing the relation between grades and salary. *Journal of Vocational Behavior*, 53, 386-400.
- Ruiz, F., & Odriozola-Gonzalez, P. (2014). The Spanish version of the Work-related Acceptance and Action Questionnaire (WAAQ). *Psicothema*, 26(1), 63-68.

- Salanova, M., Martínez, I., Brescó, E., Llorens, S., & Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del rendimiento académico. *Anales de Psicología*, *21*(1), 170-180.
- Salanova, M., Schaufeli, W., Llorens, S., Peiro, J., & Grau, R. (2000). Desde el Burnout al engagement. ¿Una nueva perspectiva? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, *16*(2), 117-134.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I., Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students. A cross national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *33*(5), 464-481.
- Schaufeli, W., Bakker, A., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire. *Educational and Psychological Measurement*, *66*(4), 701-716.
- Simons-Morton, B., & Grump, A. (2003). Association of parental involvement and social competence with school adjustment and engagement among sixth graders. *Journal of School Health*, *73*, 121-126.
- Strenze, T. (2007). Intelligence and socioeconomic success: a meta-analysis review of longitudinal research. *Intelligence*, *75*, 401-426.
- Upadyaya, H., & Salmela-Aro, K. (2013). Development of school engagement in association with academic success and well-being in varying social contexts. *European Psychologist*, *18*(2), 136-147.