



Artículos atravesados por (o cuestionando) la idea del sujeto -y su género- como una construcción psicobiológica de la cultura.  
Articles driven by (or questioning) the idea of the subject -and their gender- as a cultural psychobiological construction.  
Vol. 10 (2025), enero-diciembre  
ISSN 2469-0783

## BIENESTAR Y EDUCACIÓN: UNA REVISIÓN NARRATIVA

WELLBEING AND EDUCATION: A NARRATIVE REVIEW

**Damián Ruz López** damian.ruz@uoh.cl

Universidad de O'Higgins, Pedagogía en Ciencias Naturales, Chile

[HTTPS://ORCID.ORG/0000-0003-1812-4565](https://orcid.org/0000-0003-1812-4565)

**Ariadna Avril Mercado Patrocinio** 100125343@cientifica.edu.pe

Universidad Científica del Sur, Perú

Estudiante de Pregrado de Psicología

<https://orcid.org/0009-0006-6100-6176>

**Kamila Cristina Perazzo** kamila.cristina.perazzo@uflouniversidad.edu.ar

Universidad de Flores, Licenciatura en Psicología, Argentina

<https://orcid.org/0009-0000-8991-9109>

**Jose Balbuena** 100130021@cientifica.edu.pe

Universidad Científica del Sur

[HTTPS://ORCID.ORG/0000-0002-5896-1942](https://orcid.org/0000-0002-5896-1942)

**Ralp Nassen Guerra Pallqui** 180000799@cientifica.edu.pe

Universidad Científica del Sur, Perú

[HTTPS://ORCID.ORG/0000-0002-3172-3602](https://orcid.org/0000-0002-3172-3602)

**Cómo citar este artículo / Citation:** Ruz López, D. (2025). Bienestar y Educación: Una revisión narrativa. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 10 (382).

DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v10.382>

**Copyright:** © 2025 RCAFMC. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).  
Recibido: 01/03/2025. Aceptado: 01/03/2025 Publicación online: 05/03/2025

**Conflicto de intereses:** Ninguno que declarar.

### Resumen

La presente revisión narrativa tiene como propósito explorar y describir cómo se aborda la relación entre bienestar y educación en la literatura reciente. Este trabajo pretende destacar los principales enfoques y resultados del impacto del bienestar en

el ámbito educativo y cómo su integración puede influir en las políticas y prácticas académicas.

Para llevar a cabo la revisión, se seleccionaron 14 documentos, incluyendo investigaciones aplicadas, revisiones literarias, artículos teóricos y capítulos de libros. La búsqueda se enfocó en estudios publicados en inglés y español, con criterios de inclusión que priorizaron la relevancia empírica y el acceso a textos completos.

Entre los principales hallazgos, se evidenció que el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes mejora el rendimiento académico al reducir el estrés y aumentar la motivación. Asimismo, se encontró que el bienestar contribuye a la equidad educativa al facilitar la inclusión y la participación. Otro descubrimiento relevante es la relación del bienestar con el éxito a largo plazo, fomentando la resiliencia y habilidades interpersonales.

La importancia de estos hallazgos radica en la necesidad de cambiar la visión educativa hacia un enfoque más inclusivo y equitativo que considere el bienestar como componente central. Este cambio no solo impactaría positivamente el rendimiento académico, sino también el desarrollo integral y la sostenibilidad educativa.

## **Abstract**

The present narrative review aims to explore and describe how the relationship between wellbeing and education is addressed in recent literature. This work seeks to highlight the main approaches and findings regarding the impact of wellbeing in the educational field and how its integration can influence academic policies and practices.

To conduct the review, 14 documents were selected, including applied research studies, literature reviews, theoretical articles, and book chapters. The search focused on studies published in English and Spanish, with inclusion criteria prioritizing empirical relevance and full-text access.

Among the main findings, it was shown that the emotional and psychological wellbeing of students improves academic performance by reducing stress and increasing motivation. Furthermore, it was found that wellbeing contributes to educational equity by facilitating inclusion and participation. Another significant finding is the relationship between wellbeing and long-term success, fostering resilience and interpersonal skills.

The importance of these findings lies in the need to shift the educational perspective towards a more inclusive and equitable approach that considers wellbeing as a central component. This change would not only positively impact academic performance but also support integral development and educational sustainability.

**Palabras Claves:** Bienestar, Educación, Revisión narrativa

**Keywords:** Wellbeing, Education, Narrative review

**1. Introducción.** Recientemente se ha visto un incremento en la importancia de abordar y priorizar el bienestar de los estudiantes como parte de las currículas educativas (Ribeiro-Silva et al., 2022) este interés va desde la inclusión de *educación terapéutica* en las escuelas (Ecclestone & Hayes, 2008), hasta la promoción de políticas públicas que buscan insertar temas de bienestar a las currículas actuales (Thorburn, 2020). Un caso interesante de la relación educación y bienestar a nivel de políticas públicas es el caso de Suecia, entre los años 2010-2014, en donde tras una reforma educativa que cambió su enfoque por competencias a uno centrado en resultados académicos, se observó un fuerte efecto sobre el sentido de pertenencia escolar y el bienestar de los estudiantes (Högberg & Lindgren, 2023).

Los estudios sobre la relación entre bienestar y educación son variados y con distintos enfoques, debido a que, como señala Michalos (2017), la evaluación de estas variables está influenciada por su definición y operacionalización. Adicionalmente, según Kristoffersen (2018), la relación entre estas dos variables es compleja y dinámica, a la vez que se encuentra afectada por variables intermedias como las expectativas personales. Sumado a esto, los factores ambientales o sociales pueden permitir una mejor comprensión de esta relación (Wita et al., 2023).

Ejemplos de esto son los estudios en torno a cómo el bienestar emocional impacta en el rendimiento académico y social (Cheng, 2019; Ureña & Peralta, 2023), pudiendo funcionar como predictor debido a que los estudiantes que experimentan mayor alegría aprenden mejor (Padilla-Verdugo & Rivadeneira, 2022). De la misma manera, el estudio realizado por Estrada Araoz y Mamani Uchasara (2020) indica que el bienestar psicológico se relaciona con el rendimiento académico por medio de la resiliencia estudiantil, siendo esta la que le permite afrontar retos académicos a los alumnos. No obstante, si bien se puede evidenciar una

relación positiva en las investigaciones, Clarke (2020) advierte que si no se define bien la medición del logro académico se pueden obtener resultados contradictorios y pensar que existe un trade-off entre el bienestar y rendimiento académico.

Es en este sentido, evidenciando la importancia del tema bienestar y educación, y los distintos tipos de enfoques que pueden tomar las investigaciones relacionadas; el presente trabajo tiene como objetivo presentar una revisión narrativa, que permita describir y explorar de manera amplia las investigaciones y trabajos académicos realizados sobre el tema. Los trabajos seleccionados abordan la relación entre bienestar y educación, abarcando su impacto en la educación y desarrollo de las personas, así como su tratamiento en las políticas públicas.

**2. Materiales y métodos.** Para llevar a cabo esta revisión se realizó una búsqueda centrada literatura académica disponible en bases de datos como Redalyc, ScienceDirect, Google Scholar y Elsevier, estas fueron seleccionadas debido a su amplio alcance en el ámbito de investigación científica, calidad, facilitación de acceso hacia otras bases de datos (como es el caso de Google Scholar) y el acceso libre al contenido completo de sus publicaciones.

Mediante la estrategia de búsqueda se identificaron inicialmente, con base en una revisión de títulos y resúmenes, las palabras clave relacionadas con el tema de interés. Estas palabras claves fueron: “Bienestar”, “Educación”, “Bienestar psicológico”, “Psicología positiva” y “Rendimiento académico”, así como los términos en inglés “Wellbeing” y “education”. Además de ello, se trabajó con los operadores booleanos “AND” y “OR”, que fueron utilizados para obtener resultados más precisos. Finalmente, se delimitó un rango de 7 años para la búsqueda de artículos.

A continuación, se establecieron criterios para poder determinar los estudios incluidos en la presente revisión. De esta forma, fueron incluidos estudios publicados en idioma inglés y español. Asimismo, se privilegiaron estudios que presentaran información empírica sobre la relación entre bienestar y la educación. Se excluyeron estudios tales como tesis, estudios no originales (reportes de casos, cartas al editor, editoriales, manuales, libros, entre otros), estudios duplicados, estudios de información incompleta o irrelevante y artículos sin acceso a texto completo.

Los datos fueron recopilados y pasados a una tabla de análisis operacionalizada en una hoja de Excel alojada en la plataforma Google Drive. Para la extracción de datos se siguieron los movimientos establecidos en el modelo CARS (Qamariah & Wahyuni, 2017), los que fueron sistematizados en el siguiente grupo de enunciados que estructuraron la tabla de análisis:

- Referencia en APA de la fuente
- "Base de datos (ejemplo: Scholar, Scielo, etc.)"
- palabras/términos usados en la búsqueda
- ¿Cuáles son los principales hallazgos, conclusiones o aportes del texto?
- "Según el texto: ¿Por qué es importante la relación entre bienestar y educación? ¿Por qué se debe investigar el bienestar en la educación? "
- "A partir de la lectura del texto ¿qué contradicciones, vacíos, o focos de interés se pueden identificar?"
- Escribe una pequeña reflexión o señala algún aspecto relevante del texto que te gustaría rescatar del texto

A partir de estas orientaciones, se llevó a cabo un análisis temático. Los estudios se clasificaron en categorías que reflejaron, entre otros aspectos, la importancia de la educación emocional, la relación entre políticas educativas y bienestar, así como los efectos de la actividad física en el rendimiento académico. Se examinó cómo cada estudio aborda la interacción entre las variables y se consideraron las similitudes y diferencias en los hallazgos reportados en cada investigación. Se consideraron, además, aspectos como el diseño del estudio, la muestra, los métodos de recolección de datos y el análisis. Esto permitió identificar vacíos y espacios no explorados, así como tensiones entre los distintos estudios, fundamentando la necesidad de futuras investigaciones que aborden estas áreas de interés.

**3. Resultados y Discusión.** Para la presente revisión narrativa se incluyeron un total de 14 documentos que abordaron la relación entre bienestar y educación. Estos se clasificaron en diferentes categorías según su naturaleza (investigación aplicada, revisiones, etc.) y contribución: 7 estudios de investigación aplicada, 4 revisiones literarias, 2 artículos teóricos y 1 capítulo de libro. Esta diversidad de las fuentes permitió un abordaje integral de las distintas perspectivas sobre el bienestar en el contexto educativo (Michalos, 2017).

A modo general, las distintas investigaciones destacan la importancia de integrar el bienestar en las políticas y prácticas educativas. Entre los principales resultados se encuentran los siguientes:

- **Impacto del bienestar en el rendimiento académico:** Varios estudios, como los de Ureña y Peralta (2023), Wita et al. (2023), Estrada Araoz y Mamani Uchasara (2020), Bisquerra Alzina y Chao Rebolledo (2021) y Kristoffersen (2018), destacan que un enfoque en el bienestar emocional y psicológico mejora significativamente el rendimiento de los estudiantes. Sus

resultados muestran que programas que promueven el bienestar pueden aumentar la motivación y disminuir el estrés escolar, lo que genera mejores resultados académicos.

- **Conexión entre bienestar y equidad educativa:** Análisis como los de Cheng (2019), Adu y Mpuangnan (2022), Espinosa & Rivera (2021) y Högberg y Lindgren (2023) y Padilla-Verdugo y Rivadeneira (2022), indican que el bienestar contribuye a reducir las brechas de desigualdad en el acceso y la calidad de la educación. Debido a que un entorno educativo que prioriza el bienestar facilita la inclusión y fomenta la participación de estudiantes de distintos contextos socioeconómicos.
- **Bienestar como predictor de éxito a largo plazo:** Las investigaciones de Padilla-Verdugo y Rivadeneira (2022), Ureña y Peralta (2023), y Kristoffersen (2018) destacan que la promoción del bienestar no solo tiene beneficios inmediatos, sino que también se asocia con el éxito profesional y personal a largo plazo. Estas investigaciones sugieren que enfocarse en el bienestar durante la etapa formativa promueve el desarrollo de habilidades blandas y resiliencia en los estudiantes.
- **Retos y contradicciones identificadas:** A pesar de los avances, se observan vacíos en la literatura en cuanto a cómo se implementan las políticas de bienestar de manera efectiva. Las investigaciones de Wita et al. (2023) y Cheng (2019), muestran que, aunque existen esfuerzos por mejorar el bienestar, enfocarse en los altos rendimientos académicos puede limitar la aplicación de medidas sostenibles.

Otros estudios importantes, como los de Bisquerra Alzina y Hernández Paniello (2017) y Barrera Medina et al. (2013), apuntan a la importancia de una perspectiva holística que integre el bienestar en el proceso

educativo, subrayando aspectos como el deporte y la modificación de prácticas educativas.

Estos resultados resultan importantes, ya que destacan la necesidad de un cambio en la visión educativa que incluya al bienestar como una parte fundamental, no solo para el rendimiento académico, sino también para el desarrollo integral del estudiante. Este enfoque más holístico podría ayudar a replantear las prácticas pedagógicas y las políticas educativas con miras a una perspectiva más inclusiva y equitativa, promoviendo así una educación de mayor calidad y sostenibilidad.

**4. Conclusiones:** A partir de la relación entre la educación y el bienestar, se observó que, en la mayoría de los estudios, se hace mención al impacto del bienestar en la educación. Los distintos trabajos dan cuenta de la forma en que enfocarse en el bienestar repercute favorablemente en el ámbito académico. De igual forma, las investigaciones muestran la diversidad de maneras en que es posible abordar estas variables en diferentes ámbitos educativos.

Esta revisión narrativa permitió identificar la necesidad de que los docentes y las instituciones educativas implementen medidas y técnicas para la mejora del bienestar de sus estudiantes, dado que esto produce beneficios no solo a nivel académico sino a nivel personal y emocional.

Ejemplo de esto lo constituyen investigaciones centradas en la actividad física y en el área de la educación emocional (Bisquerra Alzina & Chao Rebolledo, 2021; Barrera Medina y otros, 2013), en las que se menciona el programa de *aulas felices*, que proporciona herramientas para lograr el bienestar en las aulas, mencionando también la importancia del manejo y gestión de emociones, lo que genera beneficios tanto a nivel académico como personal. Las investigaciones abordan, también, el concepto de resiliencia y su relación con el bienestar, así

como el impacto de esta en la autoconfianza, el desarrollo personal y su impacto positivo en el rendimiento académico.

Finalmente, las distintas investigaciones analizadas plantean como principal objetivo, propiciar el uso de herramientas que promuevan el bienestar en los estudiantes, dado que la evidencia de distintas investigaciones muestra el impacto positivo que tienen estas medidas en el desarrollo integral de los estudiantes y en su desempeño académico, destacando que, además, este impacto tiene un carácter sostenible que se mantiene en el largo plazo.

## Referencias

- Adu, G. A., & Mpuangnan, K. N. (2022). Developing Psychological Well-Being Among School Children Through Conceptualization Approach. *European Journal of Education and Pedagogy*, 123–127.
- Barrera Medina, D. R., Montaña Escobar, E., & Cuero Caicedo, F. (2013). Educación y bienestar social: El papel del deporte y lo social. *Código científico, revista de investigación*, 4(2), 1096–1118.
- Bisquerra Alzina, R., & Chao Rebolledo, C. (2021). Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional De Educación Emocional Y Bienestar*, 9-29.
- Bisquerra Alzina, R., & Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-69.
- Cheng, Y. (2019). Wellbeing, Equity and Education: A Critical Analysis of Policy Discourses of Wellbeing in Schools, by Spratt, Jennifer. (Ed.): (2017). Switzerland: Springer International Publishing AG. 147 pp. *Journal of Language, Identity & Education*, 18(4), 279-281. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15348458.2019.1624173>
- Clarke, T. (2020). Children's wellbeing and their academic achievement: The dangerous discourse of 'trade-offs' in education. *Theory and Research in Education*, 18(3), 263-294.
- Ecclestone, K., & Hayes, D. (2008). The Dangerous Rise of Therapeutic Education. *Routledge*. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203870563>
- Espinosa, E. R., & Rivera, A. B. (2021). Interrelaciones socioeducativas, educación en línea y bienestar durante el confinamiento por Covid-19. *Prisma Social: revista de investigación social*, 119-136.
- Estrada Araoz, E. G., & Mamani Uchasara, H. J. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 56-68. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Högberg, B., & Lindgren, J. (2023). From a crisis of results to a crisis of wellbeing—education reform and the declining sense of school belonging in Sweden. *Comparative Education*, 18-37. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/03050068.2022.2140894>
- Kristoffersen, I. (2018). Education and subjective wellbeing. *Journal of Economic Psychology*, 66, 64-78. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.joep.2018.04.005>
- Michalos, A. C. (2017). Education, Happiness and Wellbeing. *Connecting the Quality of Life Theory to Health, Well-being and Education: The Selected Works of Alex C. Michalos*, 277-299. [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-51161-0\\_12](https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-51161-0_12)
- Padilla Verdugo, J. E., & Rivadeneira Peñafiel, J. J. (2022). Impacto de la Educación en la Felicidad. Revisión Sistemática. *Bienestar y buen vivir: un aporte para la felicidad del ser humano*, 111-140.
- Padilla-Verdugo, J., & Rivadeneira, J. (2022). Impacto de la educación en la felicidad: revisión sistemática. *Bienestar y buen vivir: un aporte para la felicidad del ser humano*, 111-138.
- Qamariah, H., & Wahyuni, S. (2017). How a Research Article Introduction Structured? The Analysis of Swales Model (cars) on English Research Article Introductions. *Getsempepa English Education Journal*, 4(2), 136-146.
- Ribeiro-Silva, E., Amorim, C., Aparicio-Herguedas, J. L., & Batista, P. (2022). Trends of active learning in higher education and students' well-being: A literature review. *Frontiers in psychology*, 13, 844236. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.844236>

- Thorburn, M. (2020). Personal well-being and curriculum planning: a critical comparative review of theory, policy and practice coherence. *Educational Review*, 72(6), 785-799.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1552660>
- Ureña, R. C., & Peralta, S. R. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1398-1413. [https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6285](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6285)
- Wita, I. W., Suarni, N. K., & Margunayasa, I. G. (2023). Analysis of Psychological Well-Being in High Grade Elementary School Children. *Journal La Medihealthico*, 4(6), 302-308.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.37899/journallamedihealthico.v4i6.954>