

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**



**TESIS DE GRADO**

**PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.**

**POR: DYLAN ELVIS QUISBERT GUTIERREZ**  
**TUTORA: MSC. DORA BEATRIZ PINELO NAVARRO**

**LA PAZ – BOLIVIA**

**Diciembre 2022**

## **RESUMEN**

El objetivo de esta investigación fue comprobar la correlación entre el pensamiento constructivo y el Bienestar Psicológico, en una muestra de 138 estudiantes universitarios, pertenecientes al primer año de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés. Los resultados mostraron que el tipo de pensamiento más utilizado en la muestra es la Emotividad con un 32%, seguidas de Ilusión y Eficacia con 27% y 18,1% respectivamente.

En cuanto a los resultados sobre el Bienestar Psicológico un 65% de la población de estudio experimenta un nivel alto de Bienestar, un 15% experimenta un nivel moderado y un 20% un nivel bajo de bienestar. Este bajo nivel de Bienestar se debería a la ausencia de reforzadores o motivantes en el campo laboral, intranquilidad sobre el futuro económico y a disminución de la frecuencia del acto sexual.

El estudio comprueba la existencia de una correlación positiva casi perfecta, equivalente a 0,989. Concluyendo así, que a mayor pensamiento constructivo se experimenta mayor bienestar psicológico.

Palabras clave: Pensamiento constructivo, Bienestar Psicológico,  
Universitarios

## **ABSTRACT**

The objective of this research was to verify the correlation between constructive thinking and Psychological Well-being, in a sample of 138 university students, belonging to the first year of the Psychology Career at the Universidad Mayor de San Andrés. The results showed that the type of thought most used in the sample is Emotion with 32%, followed by Illusion and Efficacy with 27% and 18.1% respectively.

Regarding the results on Psychological Well-being, 65% of the study population experiences a high level of Well-being, 15% experiences a moderate level and 20% a low level of well-being. This low level of Well-being is due to the absence of reinforcers or motivators in the workplace, restlessness about the economic future and a decrease in the frequency of sexual intercourse.

The study verifies the existence of an almost perfect positive connection, equivalent to 0.989. Thus, concluding that the greater the constructive thought, the greater the psychological well-being is experienced.

**Keywords:** Constructive thinking, Psychological Well-being, University students



## **AGRADECIMIENTOS**

En primera instancia a la Carrera de Psicología en su integridad desde el plantel administrativo, docente, la comisión encargada de guiar y evaluar la presente Tesis, así como a cada persona que conocí durante el transcurso de mi formación profesional valorando la enseñanza académica y las lecciones de experiencia que tuve el honor de compartir fuera del aula y en especial a los estudiantes de primer año gestión 2022.

Es importante enseñar a estudiar por cuenta propia, a buscar por cuenta propia, a asombrarse.

-M. Bunge (2006)

Cuando abandones tus sueños, sabrás que has muerto y los gusanos siempre están hambrientos.

-E. Bunbury (1993)

## ÍNDICE

I. Introducción.....	1
CAPITULO I.	
I. Problema y Objetivos de Investigación.....	3
II. Área Problemática.....	3
III. Problema de Investigación.....	3
IV. Objetivos.....	7
A. Objetivo General.....	7
B. Objetivos Específicos.....	7
V. Hipótesis.....	7
VI. Justificación.....	8
CAPITULO II.	
I. Marco Teórico.....	9
A. El pensamiento constructivo.....	9
1. El Pensamiento constructivo.....	9
2. Sistemas de aprendizaje.....	10
3. Dimensiones Pensamiento constructivo .....	12
4. Tipos de Afrontamiento.....	15
B. El bienestar psicológico.....	16
1. Psicología Positiva.....	16
2. Definiciones del bienestar psicológico.....	18
3. Dimensiones del bienestar psicológico.....	19
4. Componentes Del Bienestar Psicológico.....	20
5. Características del bienestar psicológico.....	21
6. Teorías del Bienestar.....	21
7. Modelos teóricos del bienestar psicológico....	22
8. El modelo multidimensional del bienestar psicológico	24
9. Factores asociados al bienestar psicológico...	24
10. Emociones positivas y salud: modelos propuestos	26
11. Salud y bienestar eudaimónico.....	27
CAPÍTULO III.	
Metodología.....	29

I. Tipo y Diseño de Investigación.....	29
II. Variables.....	29
III. Población y Muestra.....	30
IV. Técnicas e instrumentos de investigación	31
1. Operacionalización de los instrumentos	33
V. Procedimiento.....	35
 CAPITULO IV.	
Presentación de resultados.....	36
1. Correlaciones.....	52
2. Prueba de hipótesis.....	27
3. Graficas de resultados.....	55
 CAPITULO V.	
V. Conclusiones.....	85
VI. Recomendaciones.....	89
Bibliografía de referencia.....	90

### **ÍNDICE DE GRÁFICAS**

I. Datos sociodemográficos.....	36
II. Tipo de pensamiento constructivo más utilizado.....	39
III. Tipo de pensamiento constructivo más utilizado según la edad .....	42
IV. Tipo de pensamiento constructivo más utilizado según el sexo .....	44
V. Grado de bienestar psicológico experimentado.....	46
VI. Grado de bienestar psicológico experimentado por dimensiones.....	48
VII. Factores implícitos en el alcance o consecución del bienestar psicológico.....	50
VIII. Diagrama de dispersión.....	84

## ÍNDICE DE TABLAS

I. Tabla 1. Cálculo del tamaño de muestra.....	30
II. Tabla 2. Correlaciones.....	52
III. Tabla 3. Prueba de hipótesis.....	54
IV. Tabla 4. Estadísticos descriptivos sobre el tipo de pensamiento constructivo según el sexo.....	55
V. Tabla 5. Emotividad y sub escalas de bienestar Psicológico .....	59
VI. Tabla 9. Eficiencia y sub escalas de bienestar Psicológico.....	63
VII. Tabla 17. Rigidez y sub escalas de bienestar psicológico.....	67
VIII. Tabla 21. Superstición y sub escalas de bienestar psicológico.....	71
IX. Tabla 25. Ilusión y sub escalas de bienestar psicológico.....	75
X. Tabla 29. Comprobación de hipótesis.....	79

## ÍNDICE DE ANEXOS

I. Carta de consentimiento informado.....	95
II. Inventario de Pensamiento Constructivo.....	96
III. Escala de Bienestar Psicológico.....	102



## CAPÍTULO I

### I. INTRODUCCIÓN

Durante el desarrollo de todo ser humano, se mantiene una lucha continua por cubrir las necesidades básicas, la búsqueda constante apunta a una calidad de vida, cuyo resultado sea el bienestar psicológico, por ende, una mayor felicidad y satisfacción personal y social. Althof, J., citado en Zabaleta P. (2015), indica que, en la actualidad, no cabe duda de que el bienestar psicológico se entiende como un concepto más amplio que el simple hecho de poseer determinados bienes materiales u observables. (Zabaleta A., 2015).

Existen diferencias en el estudio de las enfermedades y la salud mental. Ambos constructos constituyen los polos negativos y positivos respectivamente, de un continuo que representa un proceso dinámico de la interacción del sujeto con su entorno. Este proceso está multideterminado por variables de diversa naturaleza: biológicas, psicológicas y sociales.

Uno de los mayores desafíos en la vida de los individuos es incorporarse al ámbito educativo, el cual supone ciertamente el pilar fundamental de la mejora de la calidad de vida, a medida que los individuos crecen, las demandas y las necesidades se multiplican, así mismo la educación y su acceso se reducen considerablemente.

Las instituciones de educación superior son espacios privilegiados para capas reducidas de las poblaciones en los diferentes países, al estar asociadas con niveles satisfactorios de bienestar, resultan muy valoradas por la población en general. Insertarse en el ámbito académico requiere que los estudiantes no solo pongan en práctica su capacidad intelectual, sino todo un repertorio de capacidades, habilidades y patrones de conducta adaptativos que les permitan responder a las demandas y exigencias de la vida preprofesional.

El pensamiento constructivo se ve implicada en el desarrollo, así como el funcionamiento humano, determinan la consecución de metas cotidianas, así como el moldeamiento de la perspectiva el sujeto tiene el entorno inmediato. La visión de la psicología positiva con respecto al bienestar psicológico y sus características asociadas a la consecución de una calidad de vida satisfactoria permite comprender indicadores

de funcionamiento positivo que una persona percibe de sí mismo en cuanto a la experimentación de felicidad.

El énfasis del estudio pretende visionar de manera objetiva y crítica el papel del Pensamiento Constructivo en el Bienestar Psicológico en los universitarios el desempeño académico y en el funcionamiento óptimo de las capacidades de los estudiantes, el cuidado del mismo y su alcance permiten y proporcionan herramientas que posibilitan una mejor calidad de vida.

El trabajo investigativo realizado, se encuentra estructurado por los siguientes capítulos: Capítulo I. Problema y objetivos de la investigación, en donde se encuentra la propuesta de investigación, presentándose antecedentes de relacionados con las variables de estudio. La justificación resalta la importancia de la investigación por medio de la descripción del impacto en el conocimiento, importancia, actualidad, originalidad, factibilidad y beneficiarios; el objetivo general y objetivos específicos que son los indicadores de lo que se alcanzó en el proyecto de investigación.

El capítulo II. Marco Teórico, expone la conceptualización e investigación de las variables de estudio: Pensamiento Constructivo y Bienestar Psicológico con sus respectivas dimensiones, también aborda temas en relación con la población de estudio que corresponde a universitarios.

En el capítulo III. Metodología, se define el proceso la investigación el cual se representa mediante un enfoque cuantitativo de diseño no experimental de tipo correlacional, cuya temporalidad es transversal. La unidad de análisis corresponde a una población conformada por universitarios de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

En el capítulo IV. Presentación de resultados, se analiza e interpretan los datos recolectados después de la aplicación del Inventario de Pensamiento Constructivo (S., Epstein, 1994) y la Escala de Bienestar Psicológico (J., Sánchez Cánovas, 1998), representándolos en cuadros y gráficos estadísticos tras la utilización del programa estadístico SPSS.

En el capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones, se precisa con claridad la síntesis de la información obtenida de acuerdo a los datos de esta investigación, como aporte a futuras líneas de investigación. Finalmente, en bibliografía de referencia y anexos se muestran las fuentes de información consultadas además de tablas

estadísticas que sustentan los datos analizados, así como los instrumentos usados para la investigación

## **CAPÍTULO II**

### **PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **I. AREA PROBLEMÁTICA**

La presente investigación se enmarca dentro del estudio de la psicología clínica y de la salud.

#### **II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

Desde hace décadas la noción de psicología de la salud se ha ido desprendiendo de la concepción patológica diagnóstica como único eje de estudio, gracias a las numerosas investigaciones que han facilitado la comprensión sobre la salud como un estado integral que permite el correcto funcionamiento o desempeño de las capacidades humanas y no sólo así la ausencia de la enfermedad.

Pese a este avance significativo, constructos como humor, felicidad, estabilidad en pareja, optimismo o esperanza tienen menos impacto posterior a su estudio, debido a la subjetividad que representan, sin mencionar el gran aporte que significan como recursos en tratamiento psicoterapia cuando se trata de intervención o prevención de enfermedades orgánicas o psicosociales.

Bajo este orden las personas se enfrentan a numerosas experiencias que favorecen o desfavorecen su calidad de vida. En un sentido más particular los estudiantes universitarios afrontan diversas situaciones a lo largo de su trayectoria estudiantil, como la generación de ingresos económicos, progreso y desarrollo de sus facultades cognitivas necesarias para su profesión e incluso la estabilidad emocional con uno mismo o con la pareja. Ciertamente estos componentes son alcanzables y asociados como formas productivas y saludables de convivencia dentro del entorno el cual se denomina bienestar psicológico

Sin embargo, el bienestar psicológico no es experimentado por el cien por ciento de los estudiantes y una posible explicación podría indicar que la forma en la

que interpretan su realidad estaría mediando en la consecución de la misma. Al respecto, esta aptitud, denominado Pensamiento Constructivo es entendida, como: “la habilidad de generar pensamientos que favorecen la solución de problemas de la vida diaria de manera eficaz, con el menor costo de estrés y un mayor nivel de satisfacción personal” (Mogollón Portillo, 2012, pág. 16).

El pensamiento constructivo referencia esquemas de pensamiento o patrones de representación de la realidad de un contexto, que orientan y dirigen la percepción, las emociones y la conducta, cuya finalidad es la solución de problemas cotidianos, consecución de metas y el establecimiento de sistemas de relación social. Entonces se deduce que funciona como mediador entre la planificación y dirección de acciones y la consecución efectiva de las mismas.

Epstein (1998) contribuye a este nuevo campo con su propuesta de la Teoría Cognitivo Experiencial, enfocándose en el estudio y evaluación de las creencias básicas, que orientan la percepción de los individuos acerca de los eventos de la vida cotidiana, y las emociones que dichos eventos provocan en ellos, limitándolos y predisponiéndolos a actuar con ciertos patrones de comportamiento.

Al respecto un estudio en España en 2012, el cual relacionó el bienestar psicológico, los cinco grandes factores de la personalidad y el pensamiento constructivo en un total de 280 estudiantes, hallaron la existencia de una relación entre estas variables, siendo más relevante su asociación al pensamiento constructivo y el bienestar, la estabilidad emocional, concluyendo que a mayor pensamiento constructivo mayor experimentación de bienestar. (Quevedo-Aguado y Benavente, 2018)

En 2013, Barra, Soto y Schmidt, en un estudio sobre bienestar y personalidad de universitarios chilenos encontraron que las dimensiones del bienestar se relacionan de forma inversa con el neuroticismo y de forma directa con los restantes factores de personalidad (extraversión, responsabilidad amabilidad y apertura a la experiencia). (Barra, Soto, & Schimdt, 2013)

Otro estudio correlacional en 2019, en Perú, halló una correlación positiva entre bienestar psicológico y afrontamiento centrado en la solución y la emoción, donde a mayor presencia de bienestar psicológico experimentado, mayor es el

afrontamiento de situaciones estresantes, donde ambos estilos de afrontamiento contribuyen a superar las situaciones problemáticas como si fuesen un complemento y no dos aspectos independientes uno del otro. (Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2019)

Ante la observación realizada en el colectivo universitario, se ha podido constatar diferencias en la consecución de metas y el alcance de satisfacción personal en campos como la adquisición de bienes materiales, situarse en el campo laboral y la estabilidad en la pareja. Lo llamativo de esta situación es la forma en la que cada estudiante percibe su entorno y dirige su conducta hacia el mismo, manifestando así dificultades en la relación con los demás de un modo efectivo, la solución problemas interpersonales de manera adecuada y tener relaciones satisfactorias.

A propósito de ello, Chávez (2014), indica que estas dificultades interfieren en la conducta de los individuos al “manifestar una actitud derrotista o ser percibido por los demás como un individuo agotado”, razón por el cual los estudiantes presentarían desventajas en relación a sus compañeros. (Chávez, et al., 2014, pág. 46)

En lo que concierne, se llevó a cabo un estudio cuyo muestreo no probabilístico por cuotas estableció un total de 100 alumnos, de los cinco Campus Multidisciplinarios de la UNAM en México, en el que se obtuvo como resultado en cuanto a pensamiento no constructivo, diferencias significativas entre hombres y mujeres, presentando los hombres un pensamiento no constructivo más alto en comparación con las mujeres. Dicho de otra manera, “perciben en general al mundo, a sí mismos y al futuro, de una manera más negativa que ellas, seleccionando por tanto estrategias menos adecuadas para la solución de sus problemas” (Contreras Gutiérrez, et al., 2011, pág 110).

Este conjunto de problemáticas inherentes a la vida universitaria, podrían estar relacionados con los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes explicándose así por qué el individuo afronta la vida académica o laboral con altos niveles de desinterés, una profunda frustración con manifestaciones físicas y emocionales, acompañado por conductas evasivas o de escape o al contrario impulsando las mayores fortalezas para el alcance de metas o el desarrollo óptimo del perfil profesional. El bienestar psicológico, se relaciona con “el desarrollo personal, las experiencias positivas, el bienestar subjetivo o nivel de felicidad y el funcionamiento óptimo de las personas, las comunidades y la sociedad” (Véliz, 2012)

Una investigación con estudiantes universitarios argentinos mostró puntuaciones altas en “autonomía” y bajas en “dominio del entorno”, lo cual se asocia con atribuciones negativas hacia el clima emocional social y con una mayor valoración de los recursos propios (locus de control interno). Las mujeres, comparadas con los hombres, perciben más positivamente su relación con el entorno y sus relaciones sociales (Zubieta y Delfino, 2010).

En una población similar, se reportan puntajes altos en “crecimiento personal” y bajos en “autoaceptación” y “dominio del entorno”; se plantea que la percepción de un entorno social/laboral en crisis y los cambios constantes en su identidad como universitarios podrían influir en estos resultados (Valle, Beramendi y Delfino, 2011).

En universitarios chilenos se encontraron diferencias significativas, según género, en algunas dimensiones del bienestar psicológico: mayores puntajes en autoaceptación y autonomía en hombres y mayores puntajes en crecimiento personal en mujeres (Barra, 2012). Además de explorar diferencias según género, se ha sugerido que las investigaciones relacionadas con el bienestar deberían incluir variables como la edad (Barra, 2012) y el nivel educativo (De la Cruz-Sanchez, Feu y Vizuetecarrizosa, 2013).

Dicho de esta manera existen diferencias entre la percepción del entorno y el alcance de un mejor bienestar en los estudiantes, las observaciones realizadas rescatan la presencia de estudiantes que manifiestan dificultades en la solución de problemas diarios y ausencia de bienes que permitan un mejor desempeño social y académico. Por lo mencionado anteriormente, se pretende responder a la siguiente pregunta: ¿En qué medida el pensamiento constructivo se relaciona con el bienestar psicológico?

### **III. OBJETIVOS**

#### **Objetivo General**

Comprobar la correlación entre el pensamiento constructivo y el bienestar psicológico en universitarios.

#### **Objetivos Específicos**

- A. Identificar el tipo de pensamiento constructivo con mayor prevalencia diferenciando el sexo y la edad de los estudiantes.
- B. Establecer el grado de bienestar psicológico experimentado hasta el momento de las evaluaciones.
- C. Analizar los factores implícitos en el alcance o limitaciones en la consecución de bienestar psicológico.

### **IV. HIPÓTESIS**

H1: El pensamiento constructivo se relaciona con el bienestar psicológico.

Ho: El pensamiento constructivo no se relaciona con el bienestar psicológico.

## V. JUSTIFICACIÓN

La importancia de la presente investigación recae en indagar la existencia de una relación entre el pensamiento y el bienestar psicológico ya que el paso por la educación superior, se ha convertido en una etapa transcendental en la vida profesional de una persona, en este proceso, el individuo adquiere conocimientos y habilidades necesarias para ejercer su profesión a desarrollar en el futuro. Sin embargo, la vida universitaria y el entorno de sus instituciones son constantemente descritos como “un lugar con altos niveles de estrés”. (Estrada López et al., 2017).

Por lo general, los estudiantes universitarios inician esta nueva etapa llenos de incertidumbres y con pequeños niveles de estrés que pueden incrementar a medida que avanzan los semestres, la exigencia aumenta progresivamente y la actividad académica se intensifica. El deseo por culminar los estudios de la manera más exitosa posible en cierta medida, puede garantizar una mejor formación profesional.

Del mismo modo existen otras variantes que pueden aportar negativamente en el desarrollo de la vida universitaria, como el factor social, económico, cultural y psicológico con que cada estudiante afronta la universidad. (Caballero, 2007)

El pensamiento constructivo orienta y dirige la percepción, las emociones y la conducta, para la solución de problemas cotidianos con el menor costo de estrés y un mayor nivel de satisfacción personal que está implícito en todas las actividades del ser humano. Por tal motivo, el objetivo central de la investigación es Determinar las relaciones entre el pensamiento constructivo y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Así mismo se pretende contribuir con datos que permitan analizar el estado y el grado de bienestar que experimentan los estudiantes, obteniendo así estructuras de análisis para desarrollar futuras investigaciones en el campo de la psicología de salud.

Finalmente se pretende visionar de manera objetiva y crítica el papel del bienestar psicológico en el desempeño académico y en el funcionamiento óptimo de las capacidades de los estudiantes, para promover el cuidado del mismo, el alcance de metas o el desarrollo de habilidades que permitan una mejor calidad de vida.



## **CAPÍTULO II**

### **I. MARCO TEÓRICO**

Aulagnier, P., (1976) denominó pensamiento a esa parte de las construcciones psíquicas que se debe a la actividad del yo, consistente en ligar la imagen de cosa con la imagen de palabra. Por "imagen de palabra" se entiende, no la emisión o recepción de una sonoridad fonemática, sino algo oído que el yo percibe como portador de significación y en ciertas condiciones, como creador de esas mismas significaciones". (Aulagnier, 1976, pág. 323)

El pensamiento no es simplemente recuerdo, imaginación, creencia, intuición, opinión, aun cuando pensar implique recurrir a todas esas operaciones. El pensamiento incluye muchos aspectos, como el pensamiento reflexivo (consideración activa, persistente y cuidadosa de una creencia a partir de los fundamentos que la sustentan y de las posteriores conclusiones hacia la cual tienden), el pensamiento creador (producción de algo nuevo, único, original), el pensamiento crítico (un pensamiento reflexivo que cuestiona argumentos en base a ciertos fundamentos), y aún el pensamiento científico, un pensamiento creador, riguroso y metódico. (Vera Villa, 2011).

#### **A. El Pensamiento Constructivo**

##### ***1. El Pensamiento Constructivo***

Durante las últimas dos décadas se han puesto en práctica diversas investigaciones acerca de la importancia y el papel del pensamiento constructivo en temáticas relacionadas con el área cognitiva y afectiva emocional del ser humano, mismas que tienen como componente la experiencia y el componente racional. El pensamiento constructivo es producto de la teoría Cognitivo Experiencial de Seymour Epstein (1994) y se define como: "la capacidad para relacionarnos con los demás de forma satisfactoria y solucionar eficazmente los problemas de la vida cotidiana" (Epstein, 1994).

La composición de la teoría referencia a esquemas de pensamiento o patrones de representación de la realidad de un contexto y que orientan y dirigen la percepción,

las emociones y la conducta, cuya finalidad es la solución de problemas cotidianos, consecución de metas y el establecimiento de sistemas de relación social.

A propósito en una investigación en la UNAM en México, los resultados de las relaciones entre pensamiento constructivo, adaptación y ansiedad, indican que los estudiantes que se asumen con buenas habilidades y capacidades para resolver situaciones problema, que enfrentan de manera positiva decepciones o fracasos escolares, que mantienen un concepto favorable de sí mismos y son capaces de sobreponerse a las adversidades o experiencias escolares negativas del pasado, poseen una mejor adaptación o ajuste a la familia, a la salud, social y emocional. (Chávez et al., 2014)

Esto quiere decir que, los estudiantes con estrategias de pensamiento constructivo poseen una mejor adaptación y niveles de ansiedad bajos. Mientras que las estrategias de pensamiento no constructivo se relacionan con una menor adaptación y altos indicadores de ansiedad, particularmente y de manera significativa en aquellos estudiantes que solo admiten su propio punto de vista, que piensan que las opiniones diferentes a las suyas son erróneas

## ***2. Sistemas de aprendizaje.***

El componente o medio de aprendizaje se basa en una acumulación de experiencias a lo largo de la vida, por lo tanto, los pensamientos que surgen en base a este componente son automáticos, manifestándose como esquemas o creencias implícitas para que la persona comprenda su entorno y dirija su conducta a él.

Este componente trabaja en función a asociaciones entre acontecimientos con cargas emocionales, en vez de por lógica, apoyándose en el corto plazo y cuya finalidad es buscar sensaciones positivas en lugar de negativas. Este componente permite tomar decisiones con facilidad sin recurrir a un esfuerzo cognitivo mayor. (García, 2005, pág. 200).

En contraste el componente racional es inferencial, “ejerce de manera insensible, lenta, analítica, verbal y laboriosa en función a la comprensión del individuo de lo que es razonable, fundamentalmente considerando las consecuencias a largo plazo”. (García, 2005, pág. 201)

La diferencia de estos sistemas recae en la toma de acción de la persona, y si ha de basar su conducta en base a la experiencia implicando emociones o actuaría de manera lógica y analítica inhibiendo la emoción y dirigiendo está a la toma de conciencia del mismo al considerarse esta de largo plazo, además de haberse planificado previamente. Esta se asocia con la capacidad del individuo de realizar acciones de forma premeditada o no premeditada, impulsadas por el sistema dominante que estaría guiada por la emoción o la lógica.

Estos componentes fueron denominados como Inteligencias por Epstein, Inteligencia Racional e Inteligencia Experiencial. De acuerdo a Contreras et al., (2010), esta inteligencia experiencial fue equiparada al pensamiento constructivo el cual a su vez también se sub divide en: Inteligencia emocional social e inteligencia práctica, refiriéndose así a las “capacidades de relacionamiento eficaz con los demás, solución de problemas interpersonales y el afrontamiento de problemas cotidianos”. (Epstein S., 1994 citado en Torrijos et al., 2014, pág. 221)

La mención hace referencia al término inteligencia, basándose en este constructo se concibe a las mismas como facultades del ser humano que posee para relacionarse, solucionar problemas y afrontar las situaciones que demanden análisis. Es en este sentido que se encuentra una primera relación que explica que los estados emocionales producen conductas no planificadas lógicamente o acorde a una situación que demande análisis.

### **Pensamiento constructivo y no constructivo**

Epstein, describe la conformación del pensamiento constructivo y la descompone en dimensiones y facetas, mismas que trabajan diferenciada e integralmente. Se denomina escala global a la “tendencia general de pensamiento automático constructivo, el cual es denominado pensamiento constructivo global e identifica a estas personas como flexibles de pensamiento y de fácil adaptación de forma de pensar según las situaciones que se presenten”. (Epstein, 2001 citado en Torrijos et al., 2014)

También se señala que algunas de las facetas componentes de pensamiento constructivo son más adaptativos y algunas otras facetas de pensamiento destructivo son más inadaptativos según sea la circunstancia. Esto quiere decir que al intercalarse

las facetas de acuerdo a una situación específica se requiere componentes que son generalmente de carácter inadaptativo como la rigidez de pensamiento que en una situación de toma de decisiones vital puede conducir a la persona a una mejor adaptación que si hubiese optado por el optimismo.

### ***3. Dimensiones del pensamiento constructivo.***

Epstein (2001), realiza la caracterización del pensamiento constructivo en sub categorías o sub escalas que se expresado el primer componente como la emotividad, que se caracteriza por la capacidad de afrontamiento, y la percepción de las situaciones estresantes como un desafío y con ausencia de temor, poca importancia a las críticas, errores o rechazos, tendencia a evitar pensamientos negativos y a afrontarlos constructivamente, razón por la cual individuos con este tipo de pensamiento viven menos estresados que las demás personas. La naturaleza de la emotividad de desglosa en autoestima, tolerancia a la frustración, impasibilidad y capacidad de sobreponerse a las experiencias desagradables. (Epstein, S., 1994)

El segundo componente implica la eficacia considerándose a esta como la tendencia a pensar y facilitar la acción eficaz. Está estructurado por el optimismo, entusiasmo, energía y fiabilidad, es decir que conduce a acciones rápidas, pero no impulsivas, soluciones realistas y no albergar sentimientos negativos. Las facetas que componen a la eficacia son pensamiento positivo, actividad y responsabilidad.

El tercer componente denominado rigidez hace referencia a “ignorar las diferencias más sutiles, tendencia a percibir y categorizar personas o hechos en amplios grupos, elaborar soluciones simplistas y tendencia a incomodarse cuando las expectativas no se cumplen” (Epstein, 1994). Es decir que se cierran a percibir el mundo como blanco o negro, bueno o malo, etc. Esta faceta es considerada no constructiva, pero puede llegar a ser adaptativa en situaciones como la toma de decisiones rápidas y la facilidad de acción. Las facetas de la rigidez son extremismo, suspicacia e intolerancia.

El cuarto componente es la superstición o pensamiento supersticioso caracterizado por creencias aferradas y privadas que las personas elaboran durante su vida, no se relaciona con las supersticiones tradicionales o culturales del entorno, específicamente se trata de las supersticiones personales, es decir lo que la persona se

enfoca más en defenderse de su entorno, en otras actividades, ya que creen que si no lo hacen podría pasarles algo malo.

El quinto componente es el pensamiento esotérico, este si se relaciona con las supersticiones tradicionales o culturales del entorno que generalmente son cuestionables y no poseen aval científico o coherencia. Un alto grado de esoterismo disminuye la capacidad crítica y eleva la confianza a las impresiones intuitivas. Las facetas que comprende el esoterismo son creencias paranormales, creencias irracionales.

Este tipo de pensamiento “puede ser beneficioso si no se presenta en altos grados ya que permite la apertura a nuevas ideas, en contraste en grados indican una dificultad de capacidad crítica”. (García, 2005).

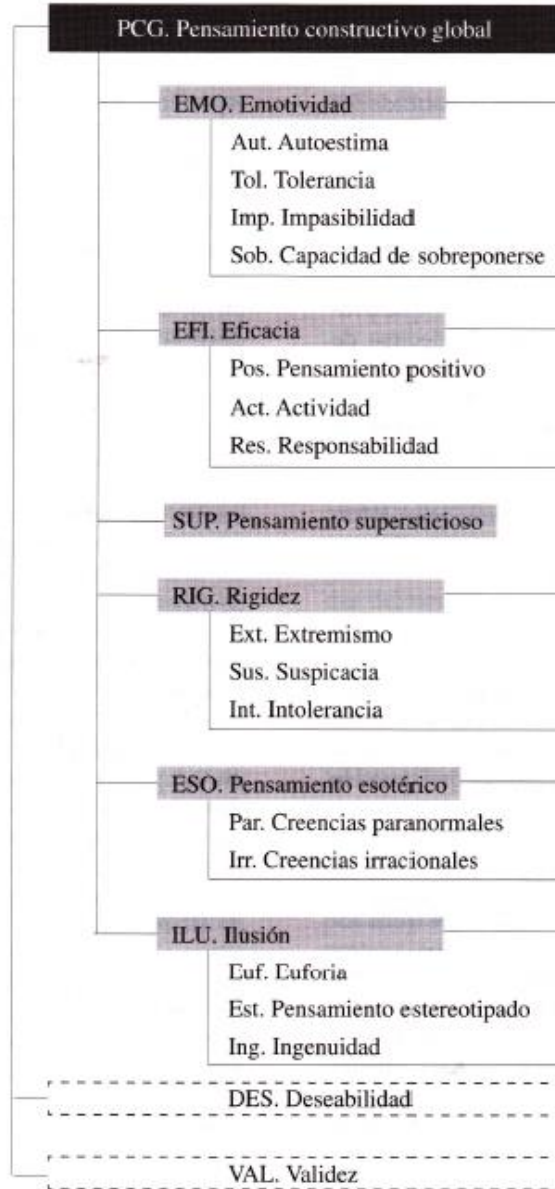
El sexto componente denominado ilusión u optimismo ingenuo se describe como el pensamiento optimista que deja de tener fundamento, tendencia a elaborar una visión simplista y poco realista del entorno, tendencia a evitar realidades desagradables y desacierto en la toma de precauciones. Generalmente su optimismo es percibido como adecuado y agradable por las demás personas. Las facetas que comprende la ilusión son euforia, pensamiento estereotipado e ingenuidad.

En el marco de la diferenciación de la dualidad de pensamiento existente, se considera pensamiento no constructivo o destructivo al “pensamiento categórico, pensamiento supersticioso, pensamiento esotérico y optimismo ingenuo”. (García, 2005).

Tomando esta afirmación se deduce entonces que el pensamiento constructivo está compuesto de emotividad y eficacia. Dicha afirmación tiene lógica a raíz de las características descritas, el pensamiento constructivo implica la capacidad de resolución de problemas cotidianos y la eficacia es la dimensión conjuntamente con la emotividad que mayor contribución a la consecución de la misma, además de formar un sistema de análisis del contexto.

**Figura #1**

***Tipo de pensamiento Constructivo***



**Nota:** La figura describe mediante las dimensiones, los tipos de pensamiento constructivo y sus indicadores.

Fuente: S., Epstein, (1994). Manual del Inventario Constructivo.

#### ***4. Tipos de afrontamiento***

El pensamiento constructivo se compone de afrontamiento emocional y afrontamiento conductual. El afrontamiento emocional se relaciona con la “capacidad de manejar de forma adecuada los sentimientos negativos, por lo que los afrontadores emocionales cargan bajos niveles de estrés y no se preocupan por situaciones que no pueden controlar”. (García, 2005, pág. 202).

El afrontamiento conductual se orienta a la acción, implica el pensamiento en la manera efectiva de solucionar un problema, caracterizado por el optimismo y asumir el riesgo debido a la percepción de que todo saldría bien. (García, 2005).

Por consiguiente, se puede establecer que las características de pensamiento no constructivo pueden ser inversamente la capacidad que proponen las características de la eficacia y la emotividad, conjuntamente con las características de optimismo ingenuo y rigidez.

## **B. El Bienestar Psicológico**

La psicología clásica siempre ha estado enfocada en el estudio y comprensión de las patologías mentales, este estudio ha permitido llegar a conocer los procedimientos y tratamientos farmacológicos y psicológicos adecuados para que las personas puedan tener una mejor recuperación. De acuerdo con lo antes mencionado, (Seligman, 2003) dicen que este énfasis en la enfermedad ha hecho descuidar aspectos positivos, tales como: el bienestar, el contento, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad, sin tomar en cuenta los beneficios que estos presentan para las personas.

En 1998, Martin Seligman señaló que la Psicología había estado solamente concentrada en el estudio de la enfermedad, sin tomar en cuenta a los aspectos positivos del ser humano. El objetivo principal del trabajo de Seligman partió de su interés por una psicología positiva, mencionando que “La Psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es solo arreglar lo que está roto, es también alimentar lo mejor de nosotros” (Pérez, 2017, p. 16)

A partir de lo señalado es que surge la psicología positiva con el fin de tomar como objetivo de estudio las fortalezas y virtudes de la persona y los efectos que éstas generan en su vida y en la sociedad, base principal para el estudio y exploración del bienestar psicológico.

### ***1. Psicología Positiva:***

La psicología positiva es un enfoque psicológico que estudia, científicamente, como favorecer las fortalezas y virtudes del carácter del ser humano, como el optimismo, la alegría, la inspiración, la motivación y el sentido de humor, entre otras, para poder desarrollar y potenciar una actitud positiva con el fin de vivir una vida plena, fluida y como prevención de patologías de la salud mental.

El término psicología positiva fue definido por Martin Seligman, como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología.



Seligman, tras dedicar gran parte de su carrera al estudio de la indefensión aprendida y a la psicopatología, era especialista de la depresión, dio un giro radical hacia el estudio científico, de lo que él llamó fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades.

Según Seligman, cuando las personas experimentan sentimientos positivos se modifican sus formas de pensamiento y acción y se incrementan sus patrones de actuación y afrontamiento mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social (Fredrickson, 2001).

Contrariamente, las personas pesimistas tienen más posibilidades de deprimirse cuando se presentan contratiempos, rinden menos en los estudios, en los deportes y en la mayoría de los trabajos, tienen peor estado de salud y mantienen relaciones interpersonales más inestables (Seligman, 2005).

En su libro “La auténtica felicidad”, plantea que la psicología positiva se basa en tres pilares:

El estudio de las emociones positivas. Que implica el estudio de la satisfacción con el pasado o la sensación de complacencia, realización personal, orgullo y serenidad, la felicidad, alegría, tranquilidad, euforia, placer y la experiencia óptima y plena del presente, la esperanza, optimismo, fe y confianza para el futuro.

El estudio de los rasgos positivos, implica el estudio de las fortalezas, como la capacidad de amar y trabajar, coraje, compasión, resiliencia, creatividad, curiosidad, integridad, autoconocimiento, moderación, autocontrol y sabiduría.

El estudio de las instituciones positivas, implica el estudio de las fortalezas que fomentan mejores comunidades, como la justicia, la responsabilidad, la civilidad, la crianza de los hijos, la nutrición, la ética de trabajo, el liderazgo, el trabajo en equipo, el propósito y la tolerancia.

## ***2. Definiciones del bienestar psicológico.***

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) el bienestar es asociado a la salud mental como un estado en el que la persona desempeña sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. Se refiere a la satisfacción con la vida y a la valoración que realiza el sujeto acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en los que se desarrolla su vida.

Según Sheldon y King (2001), “es el estudio científico de las fuerzas y virtudes humanas naturales, una disciplina que se pregunta cuál es la naturaleza de la eficacia del funcionamiento del ser humano, centrando la atención en los potenciales, motivos y capacidades de éste”. (Sheldon & King, 2001)

Por su parte Carr (2007), se refiere a “el estudio científico de las fuerzas y de la felicidad del ser humano”. Seligman (2003, citado en Contreras 2006) define “como el estudio científico de las experiencias positivas, de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades”. (Contreras, 2006 pág. 314)

El bienestar psicológico ha sido ampliamente estudiado en el campo de la psicología y no cuenta con una única teoría explicativa, sino que existen varias definiciones de autores que explican el bienestar psicológico que implican una gran variedad de variables

Además, considera que el Bienestar Psicológico se puede agrupar en tres categorías: La primera, corresponde a las descripciones referidas a la valoración que realiza el propio sujeto de su vida en términos favorables, mismas que se relacionan con la satisfacción vital. La segunda agrupación, corresponde a la predominancia de afectos positivos sobre los negativos, la última categoría hace referencia a la felicidad como una virtud y como el único valor final y suficiente en sí mismo.

El estudio del bienestar psicológico se fundamenta desde una aproximación teórica como social y que a través de la construcción de instrumentos de medición permitirán conocer las características de esta variable en relación a la calidad de vida, más aún por el interés que en la actualidad los profesionales de la salud y ciencias

sociales tienen para comprender los factores que determinan la salud en general. Con respecto a determinar una definición de bienestar psicológico no existe hasta el momento un consenso claro, ya que los cambios y avances en psicología han ido presentando nuevas propuestas de comprensión a muchas variables psicológicas en cuanto a sus causalidades y manifestaciones conductuales.

En tal sentido, Chávez (2006) señala que el abordaje para el estudio del bienestar psicológico ha dado lugar, para ciertos autores, al uso de conceptos como bienestar subjetivo, salud mental o incluso felicidad.

Por otro lado, para Sánchez Cánovas (2007), El Bienestar psicológico es el grado en el que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables. Las definiciones antes mencionadas convergen en que el bienestar psicológico es una dimensión básica y general de la personalidad determinando la calidad de las relaciones consigo mismo y con el entorno, ya que el bienestar psicológico ha sido resultado de una reflexión sobre la satisfacción con la vida, el cual está determinado por factores de carácter psico-social, histórico y cultural de las experiencias de las personas. (citado en Coppari, 2012)

### ***3. Dimensiones del bienestar psicológico***

El incremento en los últimos años de las investigaciones sobre el bienestar ha conducido a la identificación de sus componentes o dimensiones, sin embargo, la mayoría de los investigadores coinciden en que el bienestar psicológico es multidimensional. Para efectos de esta investigación serán tomados como dimensiones del bienestar psicológico lo señalado por José Sánchez Cánovas (2007), los cuales se definen a continuación:

A. Bienestar Subjetivo: El bienestar subjetivo es la valoración que hace el individuo a su propia vida en términos positivos. La satisfacción es concebida como una valoración subjetiva por parte del evaluado refiriéndose al propio estado de la persona, el mismo puede evaluar la propia satisfacción en función de una comparación con su vida pasada, el estado de otros o un hipotético estado. Relacionándolo con ámbitos concretos o tratarse de una evaluación global hecha por la persona de la propia vida.

B. Bienestar Material: basado principalmente en la percepción subjetiva sobre los ingresos económicos, posesiones materiales cuantificables y otros índices semejantes.

C. Bienestar Laboral: o satisfacción laboral refiere a los agentes que impactan de forma positiva o negativa de alguna organización hacia el sujeto.

D. Bienestar de relaciones con la pareja: Se considera generalmente a las relaciones satisfactorias entre los miembros de una pareja que son uno de los componentes importantes del bienestar general, de la felicidad. (Sánchez Cánovas, 2013)

El autor hace referencia a la interrelación de estas dimensiones, destacando las experiencias emocionales placenteras como predictoras de una vida más deseable y positiva.

#### ***4. Componentes Del Bienestar Psicológico***

Vielma Rangel & Alonso, (2010) consideran la evaluación del bienestar psicológico en función a los siguientes componentes:

A. El eje afectivo Emocional; comprende la frecuencia y el grado de intensidad del afecto positivo (placer y felicidad) y la ausencia de sentimientos negativos o que perjudiquen la estabilidad y/o funcionamiento de la persona como la depresión y ansiedad.

B. El eje cognitivo valorativo: comprende el grado de satisfacción vital sostenido durante un periodo de tiempo estable según los juicios valorativos de la persona y sus metas determinadas por pensamientos y actitudes.

C. El eje social, vincular o contextual de la personalidad, referido a los rasgos de personalidad, las interacciones sociales y las condiciones del contexto histórico, social, político, religioso en el que se desarrolla la vida cotidiana.

### **5. Características del bienestar psicológico**

El bienestar psicológico contribuye al afrontamiento de muchas dificultades de la vida; las personas que exhiben tranquilidad mental logran contrarrestar el mal efecto que tiene sobre la salud, por lo que, el bienestar psicológico, representa una valoración global de la vida como un todo.

Por lo tanto, hay diversas características, como lo menciona el autor (Torrez Acuña, 2003) definidas como:

Se fundamenta en la experiencia del individuo, incluye medidas positivas, y no sólo la ausencia de aspectos negativos, algún tipo de evaluación global sobre la vida de una persona, incluyendo dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, por lo que, llevan a las personas a que funcionen de un modo positivo dependientes de las condiciones sociales y personales y el afrontamiento de las situaciones estresantes. Además de estar involucrado con variables como: personalidad, la autoestima, la orientación a las metas y las estrategias para afrontar el estrés.

### **6. Teorías del Bienestar**

Dentro de la teoría del bienestar se encuentra el modelo Perma propuesto por Seligman, el cuál engloba 5 factores principales, que recogen bases e indicadores para contribuir al bienestar, porque ayudan a sentirse bien y estar positivos el mayor tiempo posible; estos factores de acuerdo con (Castro, 2020) son:

Emociones positivas. Se refiere a como las personas utilizan las emociones positivas para lidiar con las negativas.

Compromiso. Es un acuerdo en el que las personas se comprometen consigo mismo, a fin de implicarse con una tarea o con un proyecto, mientras disfrutan de realizarla.

Relaciones Positivas. La condición del ser humano tanto biológica y psicológica se identifica por la interacción y vínculos que se crean con los demás. Las relaciones con otros son un factor de protección importante y necesario en la vida del ser humano, permite la mejora de las habilidades personales y son esenciales para generar bienestar.

**Propósito y Significado.** Se refiere a la búsqueda de algo más grande en la vida, permite darle significado, importancia y un sentido del bienestar.

**Éxito y sentido del logro.** Trata sobre la capacidad del individuo en ponerse metas que una vez alcanzadas servirán para que se sientan competentes y autónomos.

### ***7. Modelos teóricos del bienestar psicológico.***

Contreras y Esguerra, (2006) Manifiestan que el Bienestar Psicológico no cuenta con una única teoría explicativa, sino que existen varias teorías en que enfatizan diferentes aspectos.

**Teorías Universalistas.** Las teorías universalistas o teorías téticas proponen que la satisfacción se alcanza con el logro de ciertas necesidades básicas. Estas necesidades van de la mano con el aprendizaje, el ciclo vital y las emociones, y contribuyen al bienestar psicológico, que va a resultar del alcance de diferentes objetivos a lo largo de la vida (Arias, 2020). Los seres humanos que se encuentran en la búsqueda de satisfacción de sus necesidades intrínsecas como el crecimiento personal o autonomía, van a conseguir un mayor bienestar psicológico (Huaman, 2017).

**Modelos Situacionales.** Los modelos situacionales consideran que la satisfacción de las personas se debe a toda la suma de momentos felices y desagradables que han acontecido en cada una de sus etapas vitales. Este modelo se encarga de identificar qué factores externos al sujeto afectan a su bienestar. (Almendras et al., 2018).

**Modelos Personológicos.** Los modelos personológicos proponen que el bienestar se determina por la personalidad, en donde, el balance cognitivo que hace la persona entre afecto positivo y negativo que son rasgos de la personalidad van a contribuir a la satisfacción con la vida (Cibaja, 2017, p. 10). De acuerdo con este modelo, las personas felices son aquellas que experimentan mayor satisfacción en el trabajo, en la familia, con amigos, etc., es decir que mientras más momentos felices, mayor bienestar.

**Teorías de la Adaptación.** En esta teoría, la adaptación es la clave para el bienestar psicológico. Arias (2020) considera que mientras menos tiempo las personas se demoren en adaptarse a determinados contextos y situaciones, mejor bienestar psicológico poseerá. Sin embargo, investigaciones han demostrado que las personas no se adaptan a las circunstancias que les toca vivir, esto demuestra que los niveles de bienestar pueden variar y que en condiciones adversas las personas no se adaptan del todo.

**Teorías de las Discrepancias.** Viteri (2019, p. 19) refiere que esta teoría considera que el auto análisis de bienestar que un individuo hace sobre sí mismo será interpretado por medio de una multiplicidad de factores causales. Dentro de estos factores se encuentra la comparación que hacen las personas entre sus ideales y sus condiciones actuales; si el nivel de sus ideales es inferior al nivel de logros, el resultado es la satisfacción, si los ideales son altos y el logro alcanzado es menor, el resultado será la insatisfacción. De las teorías antes mencionadas, se puede apreciar que como antesala para comprender a el bienestar psicológico más claramente, se encuentra una diversidad de enfoques teóricos que permiten contemplar un mayor número de variables con relevancia sobre diferentes temas que surgen en el medio personal y social, que conjuntamente van a influir en la persona.

**La Teoría de la autodeterminación.** Según Evans (1994), parte del supuesto que las personas puedan ser pre activas y comprometidas o bien, inactivas o alineadas y que dependería como una función de la condición social en la que ellos se desarrollen y funcionen. Los seres humanos tendrían ciertas necesidades psicológicas innatas que serían la base de una personalidad auto motivada e integrada y que, además, los ambientes sociales en que desarrollen fomentarían o dificultarían estos procesos positivos. La gratificación de estas necesidades es una clave predictiva del bienestar subjetivo y el desarrollo social. Cuando las personas se motivan intrínsecamente son capaces de cumplir sus potenciales y desarrollar progresivamente desafíos cada vez más grandes. Este modelo implica la importancia del contenido de las metas ya que muestra los tipos de actividades en las cuales los individuos se comprometen en el progreso hacia sus metas: lo que tendría un profundo impacto en el bienestar subjetivo del individuo. (Stover, et al., 2017)

### **8. *El modelo multidimensional del bienestar psicológico***

El modelo propuesto por Ryff (1989) está basado en las interacciones entre las dimensiones tal y como ocurre en la vida cotidiana de las personas; y propone que el funcionamiento psicológico estaría conformado por una estructura de seis factores: auto aceptación, refiriéndose a unos de los criterios centrales del bienestar, dado que las personas intentan sentirse bien consigo mismos, e incluso son conscientes de sus propias limitaciones

Así también tenemos al crecimiento personal, explica Ryff “es un sentimiento constante de desarrollo en el que la persona mantiene un sentido de crecimiento y expansión a través del tiempo”; de otra forma, tenemos a propósito de vida, da a conocer que el propósito en la vida se traduce en una persona que posee metas personales así como sentido de dirección y propósito en su presente, construyendo de manera significativa la historia de su vida pasado; en relaciones positivas con otros, afirma la importancia de las relaciones interpersonales positivas y su estrecho vínculo con la salud mental, el desarrollo personal y en general con los diversos constructos que se relacionan sobre todo con el bienestar de las personas; en cuanto al dominio del entorno, implica la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias y por último en autonomía, hace referencia a la relación de la persona y la influencia que ejerce el ambiente, sobre él. (Citado en Vazquez, Hervas, & Ho, 2006).

El autor Casullo (2000), se enfoca en cuatro áreas, basándose en las seis dimensiones propuestas por Carol Ryff (1989), por lo que agrega uno más, control de situaciones, refiriéndose a la sensación de control y de auto competencia, es decir es la capacidad de crear o modelar contextos para adecuarlos a las necesidades e intereses personales. Ante ello, cabe resaltar la tesis se basó con el modelo propuesto por Ryff. (García, et al., 2020)

### **9. *Factores asociados al bienestar psicológico***

A Través del tiempo se han realizado diversos estudios para determinar las fuentes de bienestar en esta etapa vital, y es así que los investigadores han encontrado múltiples hallazgos asociados a diversas variables tanto personales como contextuales, de los cuales son. (Gómez-Bustamante y Cogollo, 2010)



A. Género y Salud: En cuanto al género encuentran que los hombres y mujeres mayores no difieren en la satisfacción que tenían sobre sus vidas. No obstante, en estudios realizados por Rubio y Cols en 1997, en Fernández Ballesteros y otros (1999), en donde propusieron comparar la satisfacción con la vida entre hombre y mujeres en función a la edad, se pudo precisar que las mujeres presentan niveles de insatisfacción mayores que los hombres atribuyéndose esta diferencia a la percepción más negativa de envejecimiento en la mujer por los cambios que estos generan y que causan mayor impacto en las mujeres que en los varones (apariencia física, problemas económicos, climaterio, entre otros).

B. Ingreso Económico y Estado Civil: En cuanto a los ingresos económicos y su vinculación con la sensación de bienestar en las personas mayores, han encontrado hallazgos acerca de la relación entre ingresos y felicidad. Lo encontrado en relación al estado civil y el bienestar psicológico, indica claramente, que los niveles altos de bienestar están asociados con estar casado.

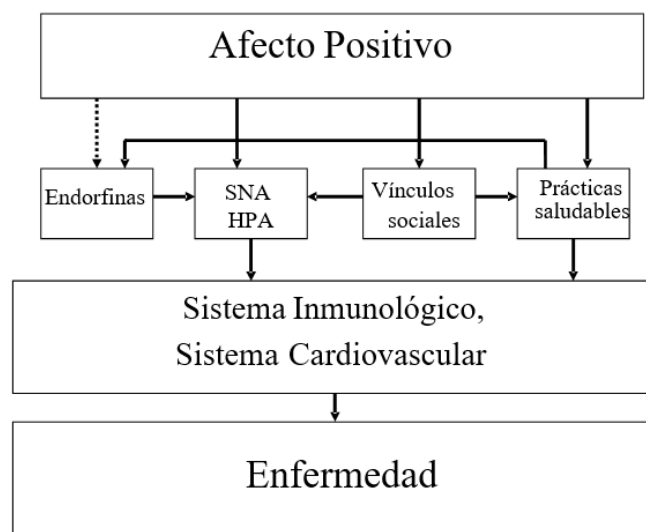
C. Redes de Apoyo social: Se hace referencia básicamente a todo vínculo que mantiene una persona en otras personas dentro de diferentes contextos (familiar, laboral, social, espiritual, etc.) buscando satisfacer diversos tipos de necesidades (Salazar, 2011). Dentro de estas tenemos en principio las redes de apoyo social primarias, conformadas como: la familia, amigos y vecinos.

### 10. Emociones positivas y salud: modelos propuestos

Pressman y Cohen (2005), proponen que la influencia del afecto positivo en la salud puede explicarse mediante dos modelos. El primero de ellos hace hincapié en el efecto directo que el afecto positivo tiene sobre el sistema fisiológico, como se representa en la figura 1.

**Figura 2.**

#### Influencia del afecto positivo en la salud



**Nota:** Modelo de influencia directa del afecto positivo en la salud. SNA: Sistema Nervioso Autónomo; HPA: Eje Hipotalámico-pituitario-adrenal. (Pressman & Cohen, 2005)

Según este modelo, el afecto positivo favorece prácticas saludables como mejorar la calidad del sueño, hacer más ejercicio físico o llevar una dieta más equilibrada, que a su vez están relacionadas con una menor morbilidad. También actúa sobre el Sistema Nervioso Autónomo (SNA), generalmente reduciendo la tasa cardíaca, la presión sanguínea y los niveles de epinefrina y norepinefrina en sangre.

Tiene influencia sobre el eje hipotálamo- pituitario-adrenal, puesto que la presencia de afecto positivo ha sido relacionada con menores niveles de cortisol en sangre (hormona relacionada con enfermedades autoinmunes e inflamatorias) y, en

menor medida, con mayores niveles de oxitocina y de la hormona del crecimiento. Y además, favorece la presencia de opioides endógenos (endorfinas), tanto indirectamente (via actividad física) como de forma más directa mediante una activación emocional general (Gerra et al., 1996, 1998).

Es probable que las emociones positivas puedan tener un efecto directo en el organismo. Algunos estudios han demostrado que diferentes tipos de estímulos agradables pueden tener un impacto psicobiológico diferente. Por ejemplo, hay un incremento de la actividad del córtex frontal izquierdo ante la presencia de olores agradables mientras que la presentación de estímulos verbales positivos produce incrementos en la secreción de inmunoglobulina-A (un típico parámetro de la actividad del sistema inmune) y una disminución del cortisol en saliva (un parámetro de la actividad del sistema hipotalámico-adrenocortical-pituitario, implicado en la discriminación de estímulos afectivos y expresión de emociones). (Watanuki & Kim, 2005).

El segundo modelo resalta la influencia que el estrés tiene sobre el sistema fisiológico. En este caso, el afecto positivo actúa como amortiguador del estrés, minimizando los efectos perniciosos del estrés sobre el organismo, como se representa en la figura 3.

### ***11. Salud y bienestar eudaimónico***

Respecto al bienestar eudaimónico, también existen datos crecientes sobre su asociación con indicadores biológicos relacionados con la salud y, sorprendentemente, se ha encontrado que este tipo de bienestar suele tener una relación más consistente con la salud física que las medidas de bienestar hedónico (Vázquez & Castilla, 2007). Las razones de este fascinante hallazgo no son claras pero es posible que el bienestar eudaimónico esté relacionado con mecanismos de regulación afectiva a medio y largo plazo a través de búsqueda de conductas supervivenciales y de ajuste a las demandas del medio (ej.: dar sentido a la experiencia, buscar lo positivo de lo que nos sucede, efectuar ajustes de objetivos vitales, etc.) mientras que el bienestar hedónico, aunque importante subjetivamente, esté más relacionado con la satisfacción y disfrute de circunstancias inmediatas (ver Vázquez & Castilla, 2007).

Carol Ryff halló resultados relevantes en muestras de mujeres mayores, donde aquéllas con mayores niveles de propósito en la vida, más sensación de crecimiento personal, y mejores relaciones interpersonales, presentaban un menor riesgo cardiovascular (menores tasas de hemoglobina glucosilada, menor peso corporal, menores ratios cintura-cadera, y tasas más elevadas de colesterol “bueno” (HDL) y una mejor regulación endocrina (menos cortisol en saliva a lo largo del día. (Ryff et al., 2006)

Un aspecto particularmente importante del papel del bienestar eudaimónico en la biología y la salud es que parece servir como un elemento amortiguador (buffer) o protector frente a los efectos adversos de experiencias negativas (Fredrickson, 2009). Por ejemplo, algunos estudios han mostrado que las mujeres mayores con una deficiente eficiencia en el dormir (i.e., tiempo total durmiendo dividido por tiempo total en la cama intentando dormir), mostraban mayores niveles de IL-6 (Friedman et al., 2005).

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **I. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación corresponde a un tipo de estudio no experimental, correlacional. De acuerdo a Hernández Sampieri, “La utilidad principal de los estudios correlacionales es saber cómo se comportan un concepto o una variable al conocer el comportamiento de otras variables vinculadas”. (Hernández Sampieri, et al., 2014).

#### **II. VARIABLES**

V1: *Pensamiento Constructivo*. Ésta es entendida desde la teoría Cognitivo Experiencial de Seymour Epstein (1994) y se define como: “la capacidad para relacionarnos con los demás de forma satisfactoria y solucionar eficazmente los problemas de la vida cotidiana” (Epstein, S., 1994, pág. 16).

V2: *Bienestar psicológico*. Para Sánchez J., (1998), el bienestar psicológico hace referencia al sentido de la felicidad o bienestar, que a su vez es considerada una percepción subjetiva; es decir, el grado en que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción con la vida, la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas (Torres Acuña, 2003).

Para otros autores como Días et al., (2006), definen al bienestar psicológico “como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo”. (Diaz et al., 2006).

### III. POBLACIÓN Y MUESTRA

Actualmente la Carrera de Psicología tiene 1205 estudiantes inscritos, de los cuales 200 pertenecen al primer año de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés, que serán la población de estudio. La muestra probabilística extraída para el estudio se representa mediante la siguiente tabla:

**Tabla 1**

Cálculo del tamaño de muestra

Símbolo	Descripción	Valor
N	Tamaño de muestra buscado	132
Z	Parámetro estadístico que depende el Nivel de Confianza	1,960
E	Error de estimación máximo aceptado	5,00%
P	Probabilidad de que ocurra el evento estudiando (éxito)	50,00%
Q	(1-p) Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado	50,00%

*Nota:* El cálculo realizado por la fórmula utilizada proporciona una muestra representativa para alrresto de la población, al final poder generalizar los resultados a toda la población.

Fuente: Elaboración propia.

La fórmula arroja el resultado de 132 estudiantes, con un nivel de confianza del 95% y con un margen de error del 5%.

n= 132 estudiantes.

## **IV. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

### **I. TÉCNICAS**

Como técnica se utilizó la encuesta por internet. Su utilización y validez se expresan como una alternativa metodológica a las clásicas encuestas presenciales o telefónicas que tiene sus propias posibilidades y limitaciones, tal como cualquier otra modalidad de encuesta.

El uso de cuestionarios online permite recolectar mucha cantidad de respuestas rápidamente y a un costo muy bajo. Los costos pueden ser considerablemente menores que los que implican otros tipos de encuestas.

Mientras que en las encuestas convencionales los datos deben ser convertidos de alguna manera a un formato electrónico, en las encuestas online las respuestas de los cuestionarios pueden ser importados directamente a las herramientas de análisis estadístico, como Excel o SPSS. Esta cualidad permite un gran ahorro de tiempo en el ingreso y codificación de datos, así como también se evitan errores de transcripción o de interpretación de la letra en respuestas abiertas. (Madge, 2006).

Los resultados parciales y finales pueden ser analizados fácilmente y de modo continuo mientras el campo está abierto.

El diseño de los cuestionarios online permite una interfaz con capacidad de utilización de gráficos, sonido y video, por lo que en algunos casos puede proporcionar mayor tasa de respuestas. En las encuestas Web las preguntas y respuestas pueden ser ordenadas aleatoriamente y los caminos de preguntas pueden ser programadas lógicamente para facilitarle el proceso al respondiente. También en algunos casos se incluyen instrucciones y ventanas de ayuda pop-up, facilitando el uso del cuestionario.

## II. INSTRUMENTOS

Para medir la variable: pensamiento constructivo se utilizará el Inventario de Pensamiento constructivo (CTI), creado por Seymour Epstein en el año 1987, compuesta por seis dimensiones: afrontamiento conductual, afrontamiento emocional, rigidez, pensamiento esotérico, ilusión y pensamiento constructivo global. El instrumento arroja puntuaciones en función a percentiles donde a menor cantidad de percentil, menor pensamiento constructivo o no constructivo en base a una puntuación tipo Likert desde “totalmente desacuerdo” = 1, hasta “totalmente de acuerdo” = 5. La aplicación está dirigida a población de edad entre 18 a 45 años de forma individual o colectiva. La validez del instrumento según coeficiente de Pearson es de = 0,78 y una confiabilidad de acuerdo a Alfa de Cronbach de = 0,73.

Para medir la variable: bienestar psicológico se utilizará la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), creado por José Sánchez Cánovas en el año 1998, aplicable a personas de 17 a 90 años. Está compuesta de cuatro sub escalas: sub escala de bienestar subjetivo que consta de 30 ítems cuya confiabilidad de acuerdo a Alfa de Cronbach es de 0,93; subescala de bienestar material que consta de 10 ítems, con una confiabilidad de 0,93; sub escala bienestar laboral, compuesta de 10 ítems, cuya confiabilidad es de 0,84 y sub escala de relaciones con la pareja, compuesta de 15 ítems cuya confiabilidad es de 0,86 respectivamente. Las respuestas son valoran de acuerdo al grado de frecuencia o conformidad en una escala Likert de 1 a 5 puntos, cuyas puntuaciones son acumulativas siendo para la Sub escala de bienestar subjetivo una obtención de 150 puntos; sub escala de bienestar material 50 puntos; sub escala de bienestar laboral de 50 puntos y la sub escala de relaciones con la pareja de 75 puntos. La validez del instrumento según Coeficiente de Pearson es de 0,899.



### 1. Operacionalización de los instrumentos

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Pensamiento constructivo	Capacidad para relacionarnos con los demás de un modo efectivo y de forma satisfactoria, solucionar problemas y la capacidad para solucionar eficazmente los problemas que surgen en la vida cotidiana	Emotividad (EMO)	Autoestima	5, 6, 10, 13,14,16,18,21,25,29
			Tolerancia a la frustración	30, 31, 33, 36, 38, 44, 47, 54, 57, 58, 60, 61, 63, 68, 72, 73, 78, 79, 83, 85, 87, 89, 91, 92, 98, 105, 108
			Impasibilidad	
			Capacidad de sobreponerse	
		Eficacia (EFI)	Pensamiento positivo	3, 9, 23, 37, 41, 45, 49, 51, 61, 64, 76, 80, 90, 95, 99, 102
			Actividad	
			Responsabilidad	
		Rigidez (RIG)	Extremismo	8, 15, 19, 22, 27, 35, 46, 50, 55, 65, 67, 71, 77, 82, 84, 93, 96, 97, 103, 106, 107
			Susplicacia	
			Intolerancia	
		Pensamiento supersticioso (SUP)	Deseabilidad	2, 12, 20, 26, 34, 70, 75, 81, 104
		Pensamiento esotérico	Creencias paranormales	4, 7, 28, 43, 53, 66, 86, 94, 101
			Creencias irracionales	
Ilusión	Euforia			

		(ILU)	Pensamiento estereotipado	1, 11, 17, 24, 39, 40, 42, 48, 52, 56, 59
			Ingenuidad	62, 69, 74, 88, 100
Bienestar psicológico	Sentido de la felicidad o bienestar, que a su vez es considerada una percepción subjetiva; es decir, el grado en que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción con la vida, la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas	Bienestar subjetivo	Satisfacción por la vida	1-30
			Afecto positivo y negativo	
		Bienestar material	Ingreso económico	31-40
			Posesiones materiales cuantificables	
		Bienestar laboral	Satisfacción en familia	41-50
			Satisfacción en el matrimonio	
		Bienestar en las relaciones de pareja	Satisfacción con la pareja	51-65
			Acomodación en una etapa concreta	
			Convivencia	

## **V. PROCEDIMIENTO**

La administración se efectuó mediante la aplicación del Inventario de Pensamiento Constructivo y posteriormente la Escala de Bienestar Psicológico, adaptados de forma virtual, por las condiciones de enseñanza que existen en la Carrera de Psicología. Los instrumentos se aplicaron a 138 estudiantes pertenecientes al primer año.

Dado que la muestra no probabilística implicaba el estudio de 132 estudiantes y se obtuvo un total de 146 y al ser examinados por la validez del puntaje obtenido y evitar datos sesgados se depuró 8 que no cumplían con las condiciones de estudio requeridas y excedían el valor de los puntajes esperados en ambos instrumentos, se procedió con el análisis de los 138 datos que cumplían con las condiciones de estudio, los cuales se reflejan en los siguientes resultados. Cabe resaltar el análisis de los datos presentados mediante las figuras se sustentan con tablas obtenidas del análisis estadístico, que se pueden encontrar en el apartado anexos

## CAPÍTULO IV

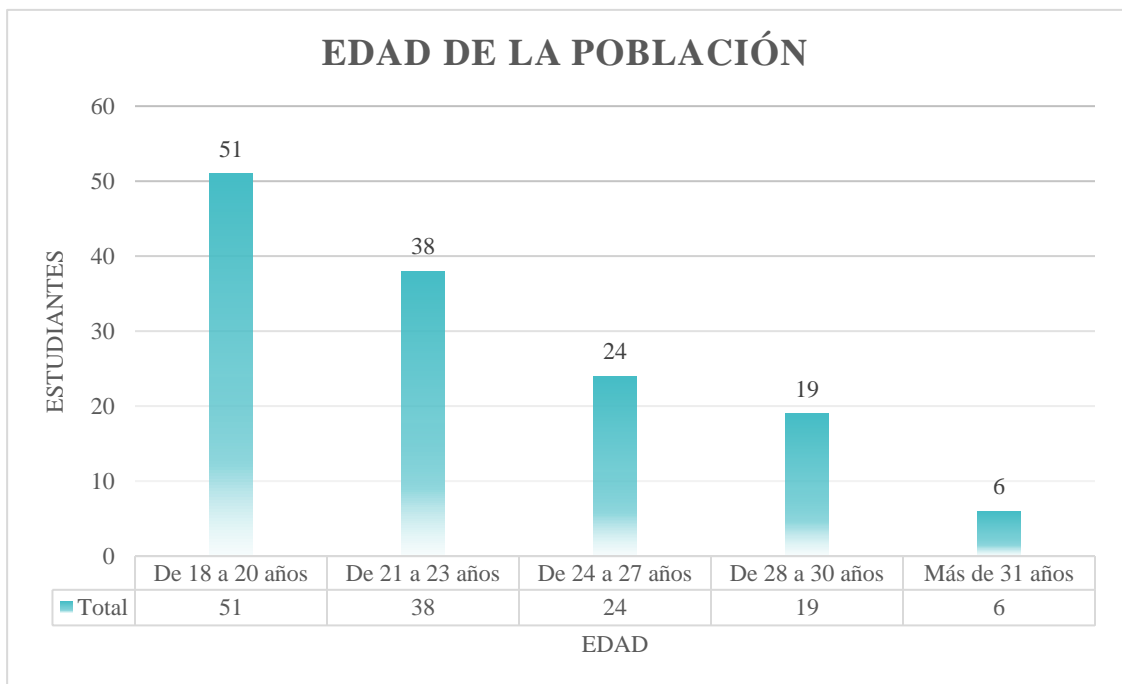
### PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Los hallazgos se representan mediante los siguientes gráficos.

En relación al primer objetivo de investigación “Identificar el tipo de pensamiento constructivo con mayor prevalencia diferenciando el sexo y la edad de los estudiantes”.

**Figura #3.**

#### Edad de la población

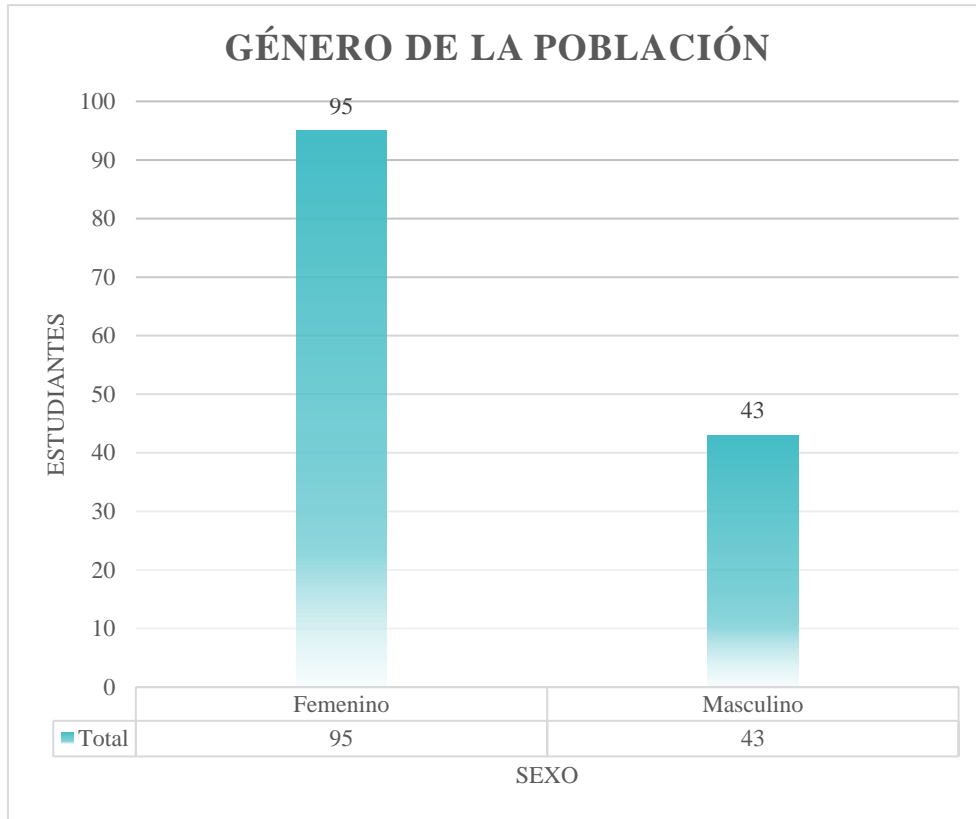


**Nota:** La descripción de la edad de la población de estudio, permite comprender el grupo etario con mayor agrupación de datos. Fuente elaboración propia.

En la figura #3, se observa el número total de estudiantes pertenecientes al primer año de la carrera de psicología. El 36% está en el rango de 18 a 20 años, el 28% situado entre los 21 a 23 años, el 17% situado entre los 24 a 27 años, el 13% situado entre los 28 a 30 años y el 4% representa a la población con 31 años o más. Siendo el rango de 18 a 23 años la concentración de datos más numerosa.

**Figura #4.**

**Género de la población.**



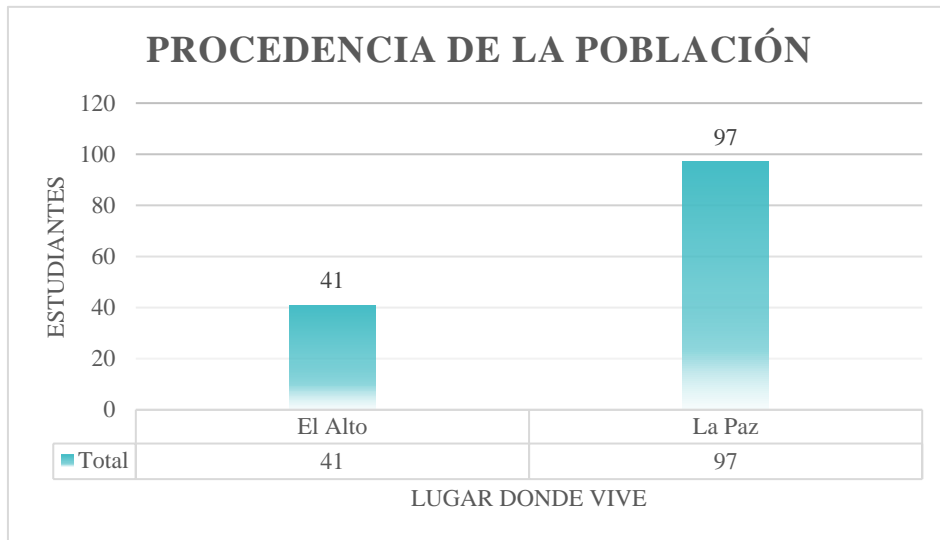
**Nota:** La descripción del género de la población de estudio, permite comprender y caracterizar a los estudiantes previo al análisis generacional.

Fuente elaboración propia.

En la figura #4, se observa el número de estudiantes identificándose el género. El 69% pertenece al género femenino y el 31% al género masculino. Indicando así que en la muestra de estudio el género femenino supera al masculino en 2 a 1 proporcionalmente.

**Figura #5.**

**Procedencia de la población.**



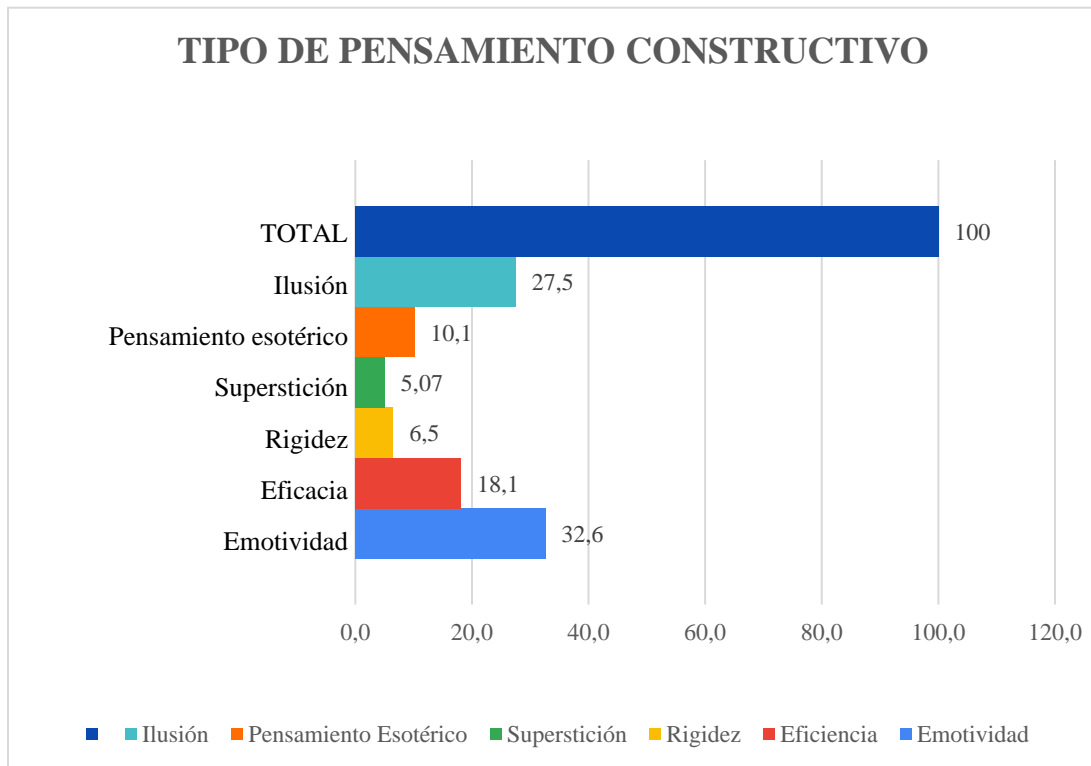
**Nota:** La descripción de la procedencia de la población, permite situar histórica y culturalmente a nivel sociodemográfico la muestra de estudio, identificado así diferencias.

Fuente elaboración propia.

En la figura #5 se observa la procedencia de la población de estudio. El 30% de los estudiantes vive en la ciudad de El Alto y el 70% vive en la ciudad de La Paz. Al establecerse la mayor agrupación de datos, se incrementa el énfasis de la observación y detección de las diferencias existentes en cuanto tipos de Pensamiento Constructivo con prevalencia significativamente superior.

**Figura #6.**

**Tipo de pensamiento más utilizado.**



**Nota:** De acuerdo a las observaciones realizadas, no se encontraron diferencias significativas en cuanto la prevalencia del tipo de Pensamiento Constructivo según la procedencia de la población.

Fuente elaboración propia.

En la figura #6 se observa el tipo de pensamiento constructivo con mayor prevalencia de forma global. La *emotividad* supera a todas con un 32,6%, seguida de la *ilusión* con 27%, la *eficacia* ocupa el tercer puesto con 18,1%, seguida del *pensamiento esotérico* con 10%, la *rigidez* con 6,5% y finalmente la *superstición* con 5,07%, interpretado de la siguiente manera.

El 32% de los estudiantes con mayor puntuación en *Emotividad*, son capaces de enfrentarse a las situaciones potencialmente estresantes, lo perciben como desafío y no con temor, por lo que experimentan menos estrés que los demás. Se aceptan tal como son, no son excesivamente sensibles a las críticas, errores o rechazos. No se sienten afectadas por el recuerdo de adversidades pasadas, no se preocupan demasiado

por las futuras. Cuando tienen sentimientos negativos piensan de manera constructiva en el modo de afrontarlos.

El 27% de los estudiantes con alta puntuación en *ilusión* se caracterizan por ser optimistas sin fundamento. Estas personas tienen un enfoque positivo y otro negativo. En el lado positivo, se aprecia a los optimistas como ingenuos, fuertes de espíritu y agradables. En el lado negativo, las puntuaciones altas se asocian a una visión simplista de la vida y una tendencia a evitar realidades desagradables y, a la vez, al desacierto por no tomar las debidas precauciones

El 18% de los estudiantes que puntuaron alto en *eficacia* se caracterizan por la tendencia a pensar automáticamente en términos que faciliten una acción eficaz. A diferencia de la escala de ilusión estas personas son optimistas con fundamento, entusiastas, enérgicos y fiables. Estas cualidades contribuyen a su disposición a actuar rápida y eficazmente. Cabe resaltar que el accionar no implica impulsividad, sino acción con previa planificación.

El 10% de estudiantes que puntuaron moderadamente alto en *pensamiento esotérico* se caracterizan por preservar o conservar creencias sobre fenómenos extraños, mágicos y científicamente cuestionables, tales como fantasmas, la astrología, los buenos y malos augurios y las supersticiones convencionales. No se observó la presencia de puntajes altos. Las puntuaciones muy altas sugieren carencia de pensamiento crítico y una excesiva confianza en las impresiones intuitivas.

El 6% que puntuó alto en *rigidez* se caracterizan por percibir su entorno de forma polar, es decir en blanco y negro e ignoran las diferencias más finas. Por su pensamiento rígido y su tendencia a agrupar los hechos y las personas en amplias categorías, propenden a las soluciones simplistas y a los prejuicios, así como sentirse incomodas e incluso alteradas especialmente cuando no se cumplen sus expectativas y estereotipos. Como aspecto positivo, *rigidez* facilita la acción y las decisiones rápidas.

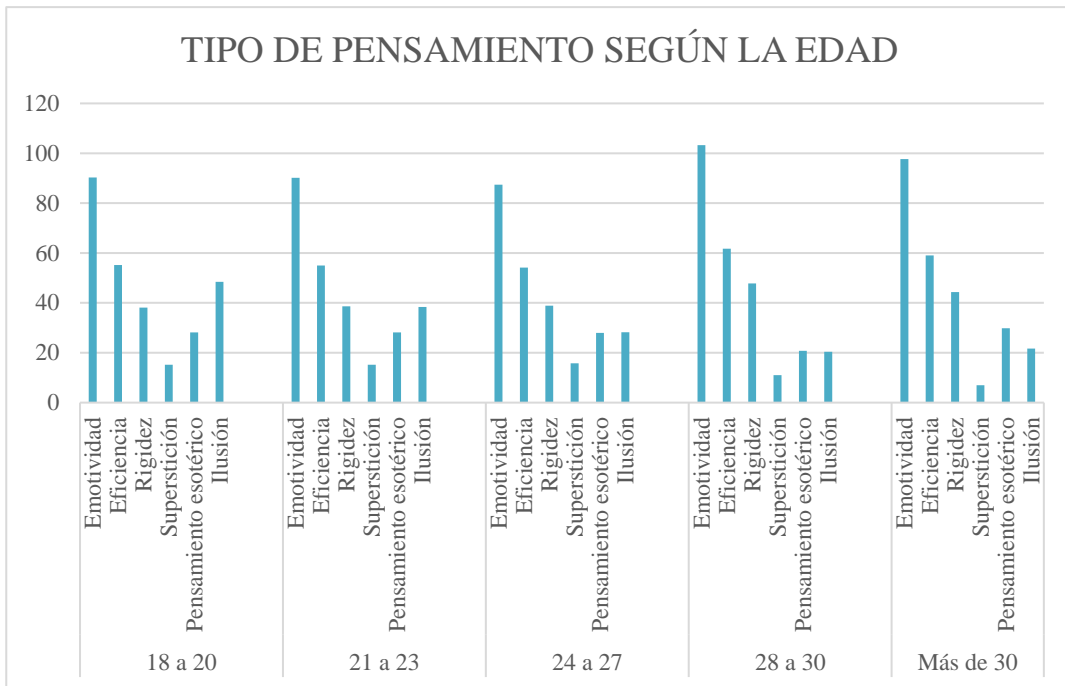
Finalmente, el 5% de estudiantes que puntuaron alto en *superstición* se caracterizan por aferrarse a creencias basadas en la deseabilidad. Es decir que tienen la tendencia a pensar que si se desea algo con suficiente intensidad sucederá, además de defenderse de las amenazas que a conseguir bienestar. En sentido positivo de algún



modo, el tener este tipo de pensamiento, permite a las personas aceptar los resultados desfavorables experimentados.

**Figura #7.**

**Tipo de pensamiento más utilizado según edad.**



**Nota:** Las diferencias existentes en las muestras indican un desarrollo continuo de habilidades como la tolerancia a la frustración, responsabilidad, mientras que la superstición indica un gradual descenso en función a mayor edad.

Fuente elaboración propia.

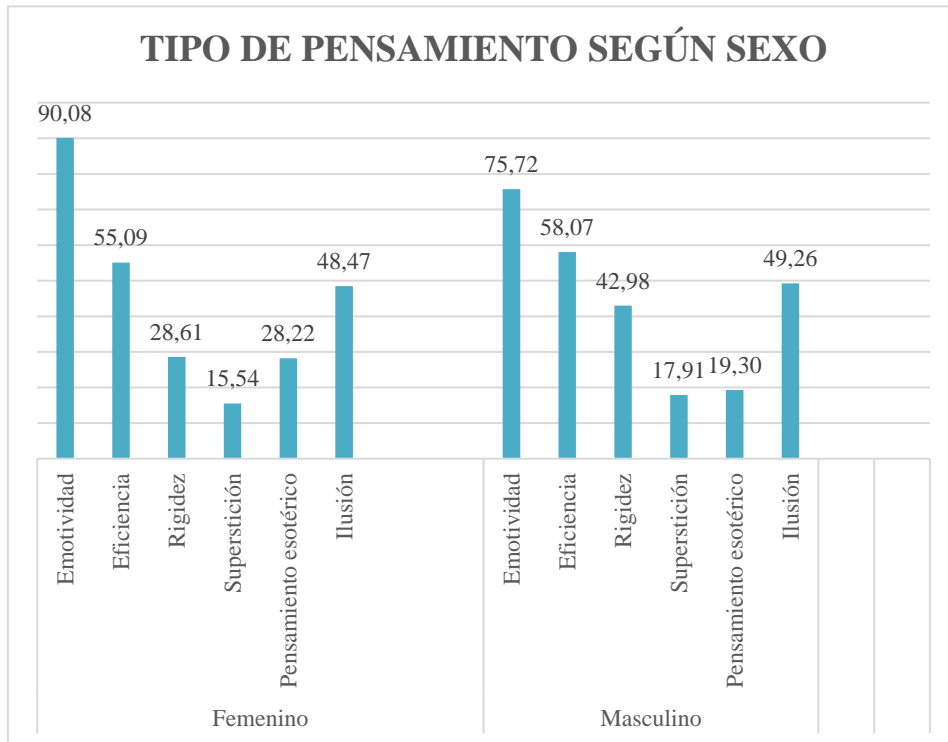
En la figura #7 se observa el tipo de pensamiento con mayor prevalencia según la edad. En cuanto a la emotividad, se percibe un ligero descenso de 18 a 27 años, y un ascenso notable de 28 a 30 años. Esto indica que el desarrollo de la *emotividad* estaría plasmado en el intervalo de 24 a 27 años de edad. Indicando así que la

En cuanto a la Eficacia se observa un ascenso progresivo siendo el intervalo de 27 a 30 años donde los estudiantes tienden a usar la eficacia en cuanto a su pensamiento. Contrariamente la *rigidez* presenta un ascenso en el intervalo de edad de 27 a 30 años, respecto a las demás edades, indicando que la edad donde los estudiantes tendrían mayor probabilidad de éxito en la resolución de sus problemas estaría entre los 27 a 30 años.

Finalmente, la *ilusión, superstición y pensamiento esotérico* van descendiendo progresivamente a medida que avanza la edad. Indicando que el optimismo ingenuo, las creencias o deseabilidad de las situaciones van desapareciendo con la edad o cobrando menos importancia.

**Figura #8.**

**Tipo de pensamiento más utilizado según sexo.**



**Nota:** El hallazgo de los datos recaen en la identificación de la población femenina con mayor tendencia a utilizar la emotividad en contraste a la población masculina, quienes tendrían mayor propensión a utilizar el pensamiento rígido.

Fuente elaboración propia.

En la figura #7, se observa diferencias en cuanto al tipo de pensamiento prevalente según el sexo. Las diferencias significativas se centran en la emotividad donde es más frecuente en mujeres, respecto a los hombres, la rigidez es más frecuente en hombres, respecto a las mujeres. En cuanto al *pensamiento esotérico* la diferencia es mínima siendo las mujeres quienes poseen este tipo de pensamiento, respecto a los varones. En *ilusión*, Eficacia y superstición existe diferencias leves, siendo los varones quienes presentarían en mayor frecuencia estos tipos de pensamiento.

Al comparar el pensamiento constructivo de hombres y mujeres, si bien ellas tienen en general puntuaciones más altas en emotividad y los hombres en pensamiento rígido, la diferencia estadísticamente significativa indicaría que las mujeres, resuelven

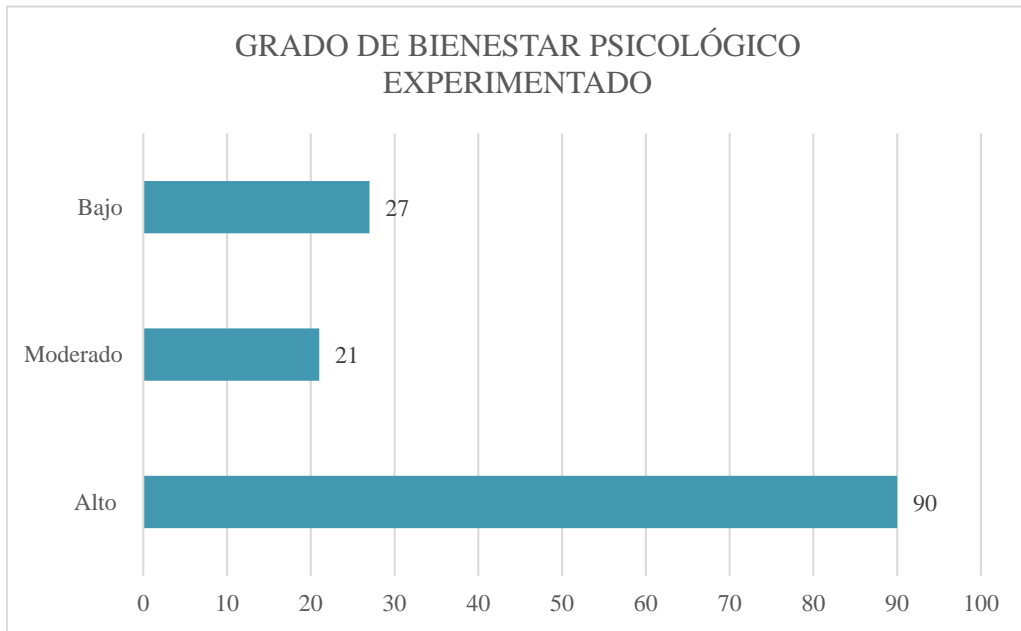
problemas, los encaran e intentan en mayor grado que los hombres.

El hecho de que exista mayor proporción de mujeres en el estudio no implicaría a mayor número de datos, ya que el análisis realizado determinó separar las muestras generacionalmente para extraer mediante porcentajes la prevalencia y frecuencia de un tipo de pensamiento en particular.

De acuerdo al segundo objetivo de investigación “Establecer el grado de bienestar psicológico experimentado hasta el momento de las evaluaciones”, se obtuvieron los siguientes resultados.

**Figura #9.**

**Grado de bienestar psicológico experimentado.**



**Nota:** La figura determina el análisis de la población en conjunto. No se encontraron diferencias significativas en cuanto a un mayor grado de Bienestar Psicológico experimentado en función al sexo.

Fuente elaboración propia.

En la figura #9 se observa el grado de bienestar psicológico experimentado en los estudiantes. En primera instancia el 65% de la población experimenta un *grado alto de bienestar*. Esto hace referencia a la felicidad o sensación de bienestar percibida por la vida. Ya que las puntuaciones altas indican un grado de funcionamiento óptimo en relación a las adversidades y la tranquilidad mental.

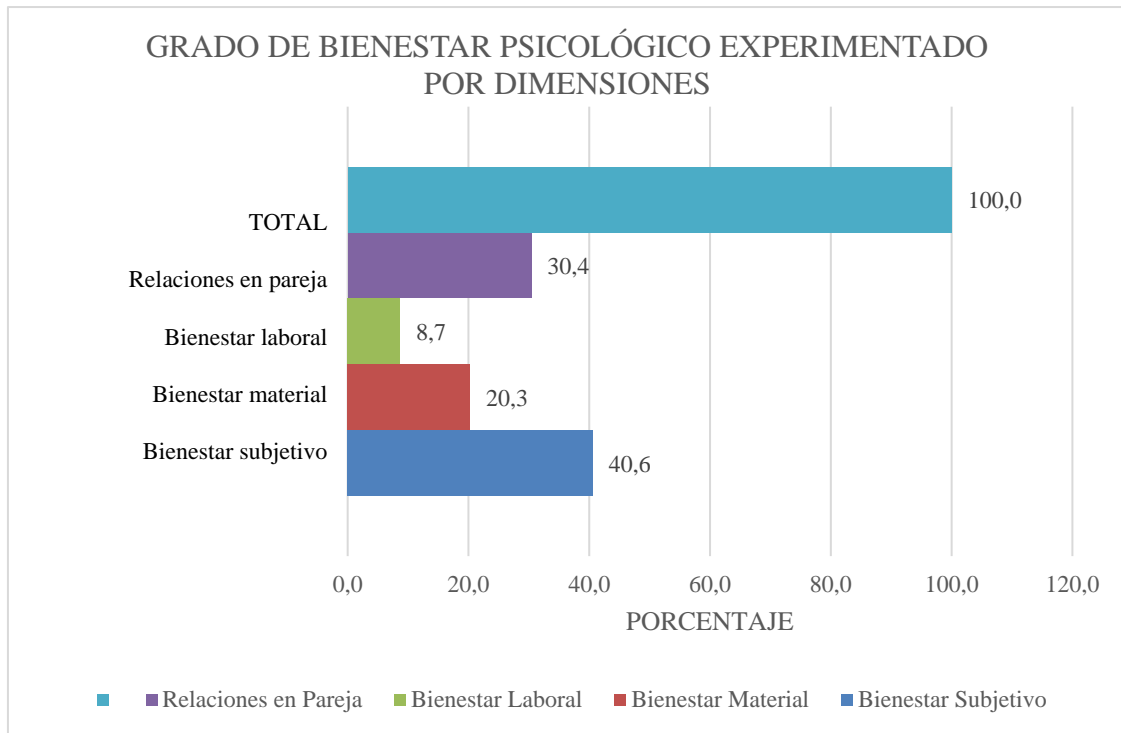
El 15% de la población experimenta un *grado moderado de bienestar psicológico*. Esto indica que existen algunas variables que median en la consecución de las mismas como la condición sociodemográfica, ingreso económico o estatus social. (Sánchez, C., 2007). El 20% de la población de estudio experimenta un *bajo*

*nivel de bienestar psicológico.* Según Sánchez Cánovas (1998), esto podría deberse a la presencia de malestares físicos, psicológicos o factores psicosociales que estarían obstruyendo en la consecución de la misma, como la ausencia de trabajo, pobreza o precariedad, exclusión social o enfermedades degenerativas.

Finalmente, en función al sexo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, siendo las mujeres quienes experimentarían ligeramente más bienestar subjetivo en un 1.7%.

**Figura #10.**

**Grado de bienestar psicológico experimentado por dimensiones.**



**Nota:** La figura determina el tipo de bienestar más experimentado en la muestra. Las diferencias generacionales indican similitud en tres dimensiones, siendo sólo el bienestar material más experimentado por varones.

Fuente elaboración propia.

En la figura #10, se evidencia la presencia de los grados de bienestar experimentado según la dimensión. Se aprecia la clara diferencia en una mayor experimentación de bienestar subjetivo con un 40,6%. Indicando una satisfacción con la vida, por un lado, y el afecto positivo en la etapa vital que se está atravesando. Las *relaciones de pareja* que representan el 30,4% representa el segundo pilar del bienestar psicológico experimentado. Siendo la escala con un número determinado <80, de estudiantes. Esto indicaría una satisfacción óptima por el establecimiento de relaciones y el ajuste conyugal, así como el grado de acomodación mutua en pareja que respondió con mayor frecuencia en el intervalo de edad de 27 a 30 años.

Seguidamente el 20,3% corresponde al bienestar material experimentado. Esto se enfoca en la percepción subjetiva de los ingresos económicos, las posesiones



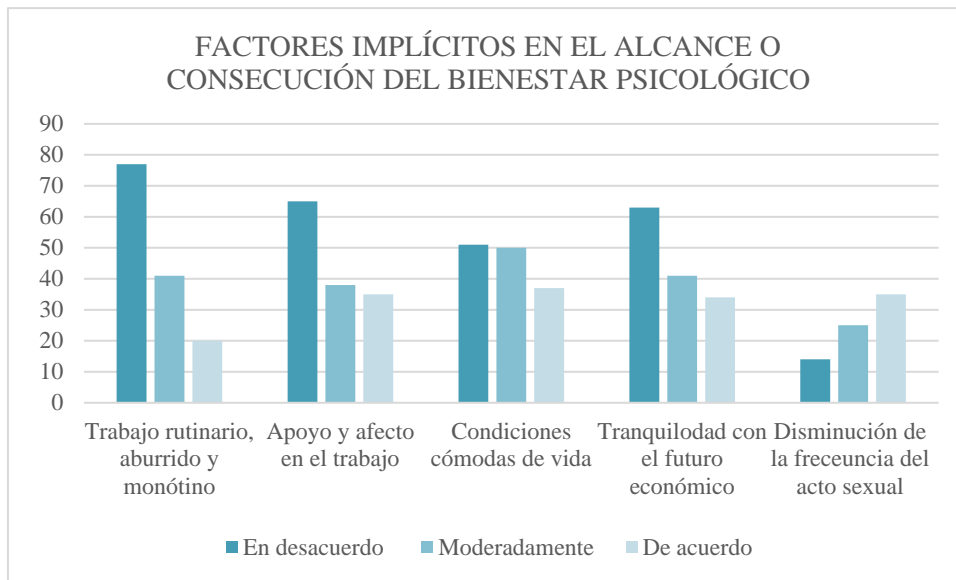
materiales cuantificables y otros aspectos similares a los logros conseguidos considerados materiales. Finalmente, el 8,7% del *bienestar psicológico* representado y relacionado con la satisfacción/insatisfacción laboral. El intervalo donde menor puntaje se presenta es el de 23 a 30 años. Indicando un grado de insatisfacción con el desempeño laboral que realizan, ya sea por el poco estímulo que representan o la baja retribución que reciben por el trabajo realizado.

Bajo este análisis se plantea que el bienestar en relacionamiento con la pareja se incrementa conforme la persona va desarrollándose, que estaría conformando parte del bienestar subjetivo global.

De acuerdo al tercer objetivo de investigación “Analizar los factores implícitos en el alcance o limitaciones en la consecución de bienestar psicológico”, se obtuvieron los siguientes resultados.

**Figura #11**

**Factores implícitos en el alcance o consecución del bienestar psicológico.**



**Nota:** De acuerdo a una rigurosa selección de factores que estarían mediando en el alcance del bienestar se agruparon en función a la similitud y se excluyeron aquellos que no cumplían con los criterios de inclusión.

En la figura #11 se evidencia los factores limitantes de la consecución del bienestar psicológico, donde se eligió los factores de los ítems de las diferentes escalas bajo dos criterios. La primera todas las preguntas superan el 0,89 de coeficiente Alpha de Cronbach en su consistencia interna y un nivel alto de sensibilidad, el segundo criterio indicado por el nivel de desacuerdo que presentaron en las escalas, particularmente diferentes a las demás.

Los primeros dos factores derivados de la sub escala de *bienestar laboral*, indican un desacuerdo con la estimulación laboral que reciben, considerando a este como rutinario o aburrido, en segunda instancia se tiene la retribución afectiva o apoyo

que reciben de parte del entorno laboral, particularmente baja o nula.

El tercer y cuarto factor derivado de la escala de *bienestar material*. Indicando un grado de intranquilidad sobre el futuro económico y a la par un desacuerdo por las condiciones de vida que presentan, llegando a inducir que se trata de carencias materiales en el entorno familiar o académico.

Finalmente, el último factor, derivado de la sub escala de *relaciones de pareja*, indica la disminución de la frecuencia del acto sexual en las parejas que respondieron a la misma. Esto podría indicar que las relaciones sexuales juegan un papel particularmente importante en la consecución del bienestar psicológico, específicamente en la acomodación conyugal.

Contrariamente aquellos factores con mayor impacto en el bienestar se identificaron como positivas a actitudes y comportamientos optimistas y enfocadas en la acumulación de bienes cuantificables, al observar que la mayoría de la población no posee un empleo, la percepción sobre la acumulación de riqueza estaría en el deseo de desempeñar una actividad académica de calidad. De acuerdo a la situación de la Carrera de Psicología el impacto de haber atravesado un cambio brusco en su educación supuso un llamado de atención a las instituciones académicas ya que podría plantearse la incógnita de cómo se estaría midiendo la calidad de la educación para generaciones que experimentan cambios sociales, económicos y biológicos.

## 1. Correlaciones.

**Tabla 2.**

**Correlaciones entre dimensiones del pensamiento constructivo y bienestar psicológico.**

	Coeficiente de correlación de Pearson					
	Emotivida d	Eficaci a	Rigide z	Superstició n	Pensamient o Esotérico	Ilusió n
Bienestar subjetivo	,918	,902	,860	,803	,424	,906
Bienestar material	,841	,823	,114	,116	,194	-,652
Bienestar Laboral	,835	,819	,910	,823	,118	,803
Relacione s en pareja	,961	,013	,124	,089	-,114	,116

*Nota:* Las dimensiones del pensamiento constructivo se encuentran agrupadas en la parte superior de la tabla, en contraste de las variables del bienestar psicológico que se encuentran ordenadas verticalmente en el lado derecho.

En la tabla 2 se evidencia la correlación existente entre las distintas sub escalas o dimensiones de ambas variables. Los datos hallados en emotividad evidencian que a mayor presencia de este tipo de pensamiento se experimenta mayor bienestar subjetivo, material, laboral y relacionamiento con la pareja ya que sus coeficientes son > a 0,90 indicando correlación positiva directa muy buena.

Los datos hallados en eficacia evidencian que, a mayor presencia de este pensamiento, se experimenta mayor *bienestar subjetivo, material y laboral*, ya que sus coeficientes son > a 0,80 indicando correlación positiva directa muy fuerte. Sin embargo, la eficacia correlaciona positivamente de forma muy débil ya que su

coeficiente es menor a 0,2.

La *rigidez* correlaciona de forma directa positivamente con el *bienestar subjetivo y laboral*, indicando que a mayor presencia de este pensamiento se experimentará mayor bienestar en estas facetas. Sin embargo, correlaciona de forma muy débil en cuanto al bienestar material y el relacionamiento con la pareja, indicando poca o nula implicancia de la rigidez para la experimentación del bienestar material o el asentamiento conyugal.

En cuanto a la *superstición* se evidencia que sólo se relaciona de forma positiva con el *bienestar subjetivo y laboral*. Indicando así que a mayor superstición se experimenta un mayor bienestar en estas facetas. Sin embargo, la relación con el bienestar material y el relacionamiento con la pareja es muy débil, ya que sus coeficientes no superan el 0,18, dando a entender que la poca o nula participación de la superstición en la percepción subjetiva de los bienes materiales o el relacionamiento con la pareja.

En cuanto al *pensamiento esotérico*, mantiene correlaciones positivas débiles con el *bienestar subjetivo, material y laboral*, indicando así la poca influencia de esta en las facetas mencionadas. Sin embargo, existe una correlación muy débil negativa en cuanto al relacionamiento con la pareja, dando a entender que a menor presencia de pensamiento esotérico se experimentaría una mejor convivencia en pareja, aunque la correlación negativa sea poco significativa.

Finalmente, la *ilusión* correlaciona de forma directa positivamente con el bienestar subjetivo y el bienestar laboral, cuyos coeficientes son  $>$  a 0,80, es decir una correlación muy fuerte, indicando así que a mayor presencia de la ilusión se experimenta mayor bienestar en estas facetas. Sin embargo, la correlación es significativa de forma negativa con el bienestar material, ya que su coeficiente indica -0,652. Concluyendo que a mayor presencia de la *ilusión* se presentaría menor *bienestar material*. En cuanto al relacionamiento con la pareja el coeficiente no es significativo.

**2. Prueba de hipótesis.**

**Tabla #3.**

**Prueba de hipótesis**

		Pensamiento constructivo	Bienestar Psicológico
Pensamiento constructivo	Correlación de Pearson	1	,989**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar Psicológico	Correlación de Pearson	,989**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** (\*\*) Valor significativo. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

En la tabla #3 se evidencia la razón de la investigación en cuanto se puede determinar la correlación casi perfecta entre las variables pensamiento constructivo y bienestar psicológico, indicando correlación mayor a 0,95. Aceptando la hipótesis y concluyendo así que *a mayor presencia de pensamiento constructivo mayor será la experimentación de bienestar psicológico.*

### 3. Graficas de resultados

**Tabla #4.**

**Tabla de frecuencias. Prevalencia del tipo de pensamiento según la edad de la población de estudio**

		Estadísticos descriptivos				
Edades		N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
18 a 20	Emotividad	51	57	113	90,27	14,016
	Eficacia	51	42	67	55,20	6,226
	Rigidez	51	25	56	38,08	7,954
	Superstición	51	7	26	15,22	4,584
	Pensamiento esotérico	51	22	32	28,18	2,455
	Ilusión	51	43	52	48,45	1,942
	Edades	51	1	1	1,00	,000
	N válido (por lista)	51				
21 a 23	Emotividad	38	48	110	90,13	15,598
	Eficacia	38	29	64	55,00	7,480
	Rigidez	38	21	51	38,61	7,582
	Superstición	38	7	24	15,16	4,553
	Pensamiento esotérico	38	22	31	28,13	2,612
	Ilusión	38	43	51	38,39	2,200
	Edades	38	2	2	2,00	,000
	N válido (por lista)	38				
24 a 27	Emotividad	24	46	116	87,38	22,286
	Eficacia	24	27	68	54,13	10,691

	Rigidez	24	21	62	38,87	12,005
	Superstición	24	7	30	15,75	7,066
	Pensamiento esotérico	24	21	34	27,96	3,736
	Ilusión	24	42	53	28,21	3,107
	Edades	24	3	3	3,00	,000
	N válido (por lista)	24				
28 a 30	Emotividad	19	65	118	103,26	11,883
	Eficacia	19	45	70	61,74	5,801
	Rigidez	19	27	65	47,79	9,554
	Superstición	19	8	32	11,11	6,054
	Pensamiento esotérico	19	24	35	20,79	2,485
	Ilusión	19	45	54	20,42	2,036
	Edades	19	4	4	4,00	,000
	N válido (por lista)	19				
Más de 30	Emotividad	6	71	118	97,67	15,693
	Eficacia	6	47	70	59,00	7,642
	Rigidez	6	28	65	44,33	12,176
	Superstición	6	9	32	7	7,600
	Pensamiento esotérico	6	25	35	29,83	3,312
	Ilusión	6	46	54	21,67	2,658
	Edades	6	5	5	5,00	,000
	N válido (por lista)	6				



**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado Prevalencia del tipo de pensamiento según la edad de la población de estudio.

Figura #8. Fuente: Elaboración propia.

**Tabla #4.**

**Estadísticos descriptivos sobre el tipo de pensamiento constructivo según el sexo**

		<b>Estadísticos descriptivos</b>				
Sexo		N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Femenino	Emotividad	95	46	118	90,08	16,503
	Eficacia	95	27	70	55,09	7,851
	Rigidez	95	21	65	28,61	8,942
	Superstición	95	7	32	15,54	5,224
	Pensamiento esotérico	95	21	35	28,22	2,787
	Ilusión	95	42	54	48,47	2,273
	Sexo	95	1	1	1,00	,000
	N válido (por lista)	95				
Masculino	Emotividad	43	57	118	75,72	16,094
	Eficacia	43	42	70	58,07	7,421
	Rigidez	43	25	65	42,98	10,313
	Superstición	43	7	32	17,91	6,524
	Pensamiento esotérico	43	22	35	19,30	3,098

Ilusión	43	43	54	49,26	2,536
Sexo	43	2	2	2,00	,000
N válido (por lista)	43				

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado “Prevalencia del tipo de pensamiento según el sexo” de la población de estudio. Véase Figura #8. Fuente: Elaboración propia.

## Correlaciones

Tabla #5.

### 1. Emotividad y sub escalas de bienestar psicológico

#### Emotividad y Bienestar Laboral.

#### Correlaciones

		Emotivida d	Bienestar laboral
Emotividad	Correlación de Pearson	1	,835**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar laboral	Correlación de Pearson	,835**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado correlaciones de la población de estudio. Véase tabla #2. Fuente: Elaboración propia.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #6.**

**Emotividad y Bienestar Material.**

**Correlaciones**

		Emotivida d	Bienestar material
Emotividad	Correlación de Pearson	1	,841**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar material	Correlación de Pearson	,841**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado correlaciones de la población de estudio. Véase tabla #2. Fuente: Elaboración propia.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #7.**

**Emotividad y Bienestar Subjetivo.**

**Correlaciones**

		Emotivida d	Bienestar subjetivo
Emotividad	Correlación de Pearson	1	,918**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar subjetivo	Correlación de Pearson	,918**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado correlaciones de la población de estudio. Véase tabla #2. Fuente: Elaboración propia.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #8**

**Emotividad y Relaciones de Pareja.**

**Correlaciones**

		Emotivida d	Relaciones de pareja
Emotividad	Correlación de Pearson	1	,961
	Sig. (bilateral)		,959
	N	138	88
Relaciones de pareja	Correlación de Pearson	,961	1
	Sig. (bilateral)	,959	
	N	88	88

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado correlaciones de la población de estudio. Véase tabla #2. Fuente: Elaboración propia.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**2. Correlaciones Eficacia y sub escalas de bienestar psicológico.**

**Tabla #9**

**Eficacia y Bienestar Laboral.**

**Correlaciones**

		Eficacia	Bienestar laboral
Eficacia	Correlación de Pearson	1	,819**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar laboral	Correlación de Pearson	,819**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado correlaciones de la población de estudio. Véase tabla #2. Fuente: Elaboración propia.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #10**  
**Eficacia y Bienestar Material.**

**Correlaciones**

		Eficacia	Bienestar material
Eficacia	Correlación de Pearson	1	,823**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar material	Correlación de Pearson	,823**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado correlaciones de la población de estudio. Véase tabla #2. Fuente: Elaboración propia.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).



**Tabla #11.**

**Eficacia y Bienestar Subjetivo.**

**Correlaciones**

		Eficacia	Bienestar subjetivo
Eficacia	Correlación de Pearson	1	,902**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar subjetivo	Correlación de Pearson	,902**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado correlaciones de la población de estudio. Véase tabla #2. Fuente: Elaboración propia.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #12.**

**Eficacia y Relaciones de Pareja**

**Correlaciones**

		Eficacia	Relaciones de pareja
Eficacia	Correlación de Pearson	1	,013
	Sig. (bilateral)		,907
	N	138	88
Relaciones de pareja	Correlación de Pearson	,013	1
	Sig. (bilateral)	,907	
	N	88	88

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado correlaciones de la población de estudio. Véase tabla #2. Fuente: Elaboración propia.

\*\* . La correlación no es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**3. Correlaciones Rigidez con sub escalas de bienestar psicológico.**

**Tabla #13.**

**Rigidez y Bienestar Laboral.**

**Correlaciones**

		Rigidez	Bienestar laboral
Rigidez	Correlación de Pearson	1	,910**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar laboral	Correlación de Pearson	,910**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado correlaciones de la población de estudio. Véase tabla #2. Fuente: Elaboración propia.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #14.**

**Rigidez y Bienestar Material.**

**Correlaciones**

		Rigidez	Bienestar material
Rigidez	Correlación de Pearson	1	,114
	Sig. (bilateral)		,290
	N	138	88
Bienestar material	Correlación de Pearson	,114	1
	Sig. (bilateral)	,290	
	N	88	88

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado correlaciones de la población de estudio. Véase tabla #2. Fuente: Elaboración propia.

\*\* . La correlación no es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #15.**

**Rigidez y Bienestar Subjetivo.**

**Correlaciones**

		Rigidez	Bienestar subjetivo
Rigidez	Correlación de Pearson	1	,860**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar subjetivo	Correlación de Pearson	,860**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado correlaciones de la población de estudio. Véase tabla #2. Fuente: Elaboración propia.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #16.**

**Rigidez y Relaciones en Pareja**

**Correlaciones**

		Rigidez	Relaciones de pareja
Rigidez	Correlación de Pearson	1	,124
	Sig. (bilateral)		,250
	N	138	88
Relaciones de pareja	Correlación de Pearson	,124	1
	Sig. (bilateral)	,250	
	N	88	88

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado correlaciones de la población de estudio. Véase tabla #2. Fuente: Elaboración propia.

\*\* . La correlación no es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**4. Correlaciones Superstición con sub escalas del bienestar psicológico.**

**Tabla #17.**

**Superstición y Bienestar Laboral**

**Correlaciones**

		Superstición	Bienestar laboral
Superstición	Correlación de Pearson	1	,823**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar laboral	Correlación de Pearson	,823**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado Resultados en base al segundo objetivo de la investigación. Véase tabla #2.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #18.**  
**Superstición y Bienestar Material**  
**Correlaciones**

		Superstición	Bienestar material
Superstición	Correlación de Pearson	1	,116
	Sig. (bilateral)		,281
	N	138	88
Bienestar material	Correlación de Pearson	,116	1
	Sig. (bilateral)	,281	
	N	88	88

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado Resultados en base al segundo objetivo de la investigación. Véase tabla #2.

\*\* . La correlación no es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).



**Tabla #19.**

**Superstición y Bienestar Subjetivo.**

**Correlaciones**

		Superstición	Bienestar subjetivo
Superstición	Correlación de Pearson	1	,803**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar subjetivo	Correlación de Pearson	,803**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado Resultados en base al segundo objetivo de la investigación. Véase tabla #2.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #20.**  
**Superstición y Relaciones De Pareja**

**Correlaciones**

		Superstición	Relaciones de pareja
Superstición	Correlación de Pearson	1	,089
	Sig. (bilateral)		,410
	N	138	88
Relaciones de pareja	Correlación de Pearson	,089	1
	Sig. (bilateral)	,410	
	N	88	88

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado Resultados en base al segundo objetivo de la investigación. Véase Tabla #2.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**5. Correlaciones Pensamiento esotérico y sub escalas del bienestar psicológico.**

**Tabla #21.**

**Pensamiento esotérico y Bienestar Laboral.**

**Correlaciones**

		Pensamiento esotérico	Bienestar laboral
Pensamiento esotérico	Correlación de Pearson	1	,118**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar laboral	Correlación de Pearson	,118**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado Resultados en base al segundo objetivo de la investigación. Véase Tabla #2.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #22**

**Pensamiento esotérico y Bienestar Material.**

**Correlaciones**

		Pensamiento esotérico	Bienestar material
Pensamiento esotérico	Correlación de Pearson	1	,194
	Sig. (bilateral)		,382
	N	138	88
Bienestar material	Correlación de Pearson	,194	1
	Sig. (bilateral)	,382	
	N	88	88

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado Resultados en base al segundo objetivo de la investigación. Véase Tabla #2..

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #23.**

**Pensamiento esotérico y Bienestar Subjetivo.**

**Correlaciones**

		Pensamiento esotérico	Bienestar subjetivo
Pensamiento esotérico	Correlación de Pearson	1	,424
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar subjetivo	Correlación de Pearson	,424	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado Resultados en base al segundo objetivo de la investigación. Véase Tabla #2..

\*\* . La correlación no es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #24.**

**Pensamiento esotérico y Relaciones de Pareja.**

**Correlaciones**

		Pensamiento esotérico	Relaciones de pareja
Pensamiento esotérico	Correlación de Pearson	1	-,114
	Sig. (bilateral)		,290
	N	138	88
Relaciones de pareja	Correlación de Pearson	-,114	1
	Sig. (bilateral)	,290	
	N	88	88

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado Resultados en base al segundo objetivo de la investigación. Véase Tabla #2.

\*\* . La correlación no es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**6. Correlaciones Ilusión con sub escalas del bienestar psicológico.**

**Tabla #25**

**Ilusión y Bienestar Laboral.**

**Correlaciones**

		Ilusión	Bienestar laboral
Ilusión	Correlación de Pearson	1	,803**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar laboral	Correlación de Pearson	,803**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado Resultados en base al segundo objetivo de la investigación. Véase Tabla #2.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #26.**  
**Ilusión y Bienestar Material.**

**Correlaciones**

		Ilusión	Bienestar material
Ilusión	Correlación de Pearson	1	-,652**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	88
Bienestar material	Correlación de Pearson	-,652**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	88	88

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado Resultados en base al segundo objetivo de la investigación. Véase Tabla #2.

\*\* . La correlación es significativa negativa en el nivel 0,01 (2 colas).



**Tabla #27.**  
**Ilusión y Bienestar Subjetivo.**

**Correlaciones**

		Ilusión	Bienestar subjetivo
Ilusión	Correlación de Pearson	1	,906**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar subjetivo	Correlación de Pearson	,906**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado Resultados en base al segundo objetivo de la investigación. Tabla #2.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #28.**  
**Ilusión y Relaciones de Pareja.**

**Correlaciones**

		Ilusión	Relaciones de pareja
Ilusión	Correlación de Pearson	1	,116
	Sig. (bilateral)		,281
	N	138	88
Relaciones de pareja	Correlación de Pearson	,116	1
	Sig. (bilateral)	,281	
	N	88	88

**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado Resultados en base al segundo objetivo de la investigación. Véase Figura #8.

\*\* . La correlación no es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

**Tabla #29.**

**1. Comprobación de hipótesis**

**Correlaciones**

		Pensamiento constructivo	Bienestar Psicológico
Pensamiento constructivo	Correlación de Pearson	1	,989**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	138	138
Bienestar Psicológico	Correlación de Pearson	,989**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	138	138

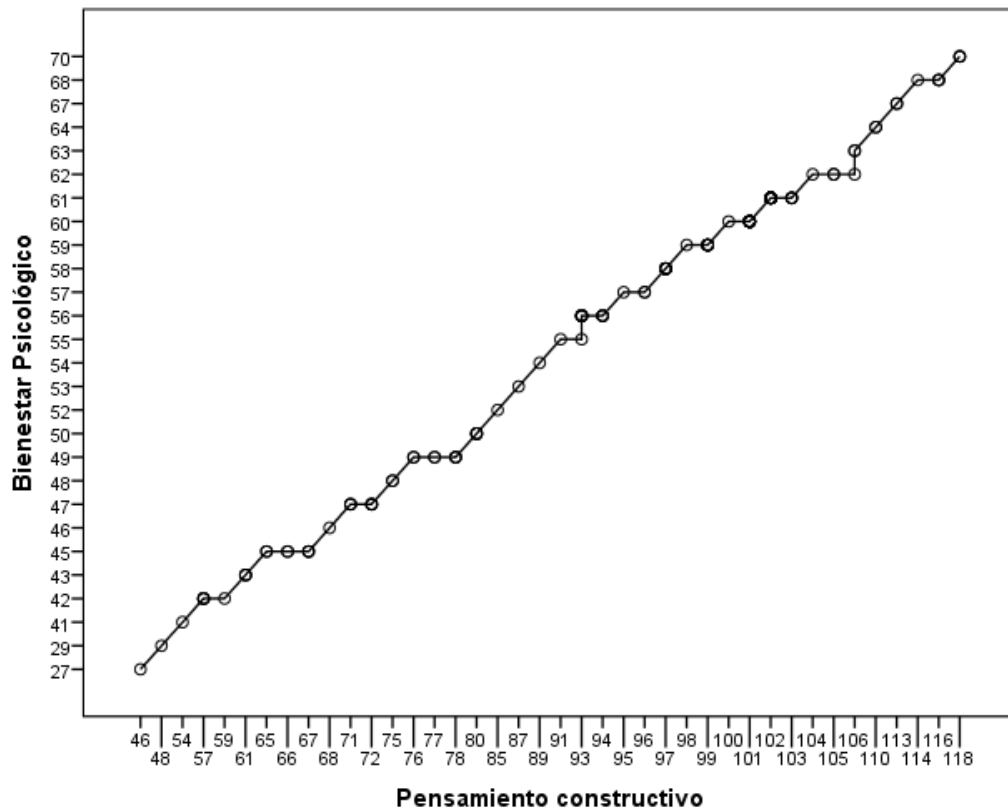
**Nota:** La tabla indica el sustento estadístico del apartado “Comprobación de la hipótesis”. Véase Tabla #3.

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Se acepta la hipótesis y concluyendo así que a *mayor presencia de pensamiento constructivo mayor será la experimentación de bienestar psicológico.*

Figura #12.

Diagrama de dispersión.



**Nota:** La tabla representa un Diagrama de dispersión. De este modo, permite estudiar las relaciones que existen entre dos factores, problemas o causas relacionadas con la calidad, o un problema de calidad y su posible causa. (Sampieri, 2013).

Fuente: Elaboración propia.

En la Figura #12 se ilustra una relación positiva muy fuerte, ya que una variable en este caso el Pensamiento Constructivo aumenta, a medida que el Bienestar Psicológico aumenta, en una relación lineal positiva muy fuerte.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **I. CONCLUSIONES**

Los resultados obtenidos, junto a la descripción del planteamiento del problema arrojan, por un lado, que: los datos sociodemográficos evidencian que el mayor porcentaje de estudiantes pertenecían al intervalo de edad de 18 a 23 años, donde el predominó el género femenino ante el masculino, 69% y 31% de la población respectivamente, donde solamente el 30% vive en la ciudad de El Alto, en contraste al 70 que vive en la ciudad de La Paz.

Los datos revelan que el tipo de pensamiento con mayor prevalencia es la emotividad, seguida de la ilusión y eficacia entendiéndose a éstas como la capacidad enfrentarse a las situaciones potencialmente estresantes, optimismo ingenuo y tendencia de pasar del pensamiento a la acción eficaz, respectivamente, por lo que experimentarían menos estrés. Esto de forma indirecta estaría asociada a la resolución de problemas que los estudiantes atraviesan en la universidad, como la adaptación y continuo avance de las materias de forma virtual. Esto podría demostrarse con las calificaciones que tendrán al final del año y contrastarse con el índice de deserción de la carrera.

Los tipos de pensamiento menos prevalentes fueron la rigidez, superstición y pensamiento esotérico. En cuanto a la rigidez se observó un descenso de su presencia a medida que aumentaba la edad. Esto favorecería enormemente al desarrollo profesional, ya que al encontrarse en una carrera con un gran número de fenómenos subjetivos que analizar e interpretar, la apertura a la absorción de conceptos subjetivos sugiere ese descenso en la rigidez.

En cuanto a la superstición y el pensamiento esotérico se observó una mínima prevalencia, y está más asociada al conocimiento y la creencia de seres astrológicos y mágicos, más que en fenómenos paranormales. La superstición en menor medida se caracterizó por la presencia de la deseabilidad.

No se observó diferencias significativas en cuanto al sexo, en el caso de los hombres existe un mayor grado de rigidez y en el caso de las mujeres un mayor grado

de emotividad, esto indicaría que los hombres se basan en la solución asociada a la acción simplista y eficaz y las mujeres con tendencia a la solución basada en la emoción y también de forma eficaz de los problemas.

En relación al bienestar psicológico el 65% de la población experimenta un grado alto de bienestar. Esto hace referencia a la felicidad o sensación de bienestar percibida por la vida. Ya que las puntuaciones altas indican un grado de funcionamiento óptimo en relación a las adversidades y la tranquilidad mental. El 15% de la población experimentó un grado moderado de bienestar psicológico, esto de debería a las variables que median en la consecución de las mismas como la condición sociodemográfica, ingreso económico o estatus social. (Sánchez, C., 2007).

El 20% de la población de estudio experimenta un bajo nivel de bienestar psicológico. Según Sánchez Cánovas (1998), esto podría deberse a la presencia de malestares físicos, psicológicos o factores psicosociales que estarían obstruyendo en la consecución de la misma, como la ausencia de trabajo, pobreza o precariedad, exclusión social o enfermedades degenerativas. Esto en función al análisis de los factores que impiden la experimentación de bienestar psicológico se encontraban la poca estimulación laboral y el futuro económico incierto que estarían atravesando. Esto, apertura la posibilidad de profundizar acerca del ingreso económico que obtienen.

En cuanto a las correlaciones obtenidas entre las dimensiones de las variables, se evidenció que a mayor emotividad, eficacia e ilusión se experimentaría, un mayor grado de bienestar psicológico global. En contraste de la rigidez que sólo aportaría positivamente en la percepción del bienestar laboral y subjetivo. Las diferencias negativas recaen sobre ilusión y el bienestar material, donde a mayor optimismo ingenuo o euforia no se estaría experimentado la percepción subjetiva de la acumulación de bienes materiales o mejora en el ingreso económico.

El pensamiento esotérico es la sub escala que menor relación tiene con el bienestar, ya que sus coeficientes carecen de significancia.

Al obtener una correlación positiva fuerte entre las variables pensamiento constructivo y bienestar psicológico, esta se interpreta mejor en función a la situación global actual. La mayoría de los universitarios en este estudio se encuentran en el

intervalo superior (“bienestar psicológico alto”) lo cual podría relacionarse con la percepción de que las diferentes áreas de su vida están bien. Según (Diener, 2006) estos estudiantes son capaces de disfrutar la vida en las condiciones actuales, sin que esto vaya en contraste de su búsqueda de oportunidades de cambio y crecimiento, las cuales son también componentes de su experiencia académica.

Asimismo, el bienestar les estaría confiriendo efectos protectores para su salud física, que son factores importantes después de pasar una etapa crítica a nivel mundial como lo fue la pandemia. (Vázquez et al., 2009) y disminuyendo su riesgo de mortalidad, ya que la percepción de bienestar se basa en función al pensamiento que tienen de su entorno.

Particularmente en poblaciones jóvenes, los puntajes que se ubican en el intervalo de alta satisfacción con la vida se asocian de manera positiva con altos niveles de apoyo social y autoestima y con rendimiento académico superior; y correlacionan negativamente con ansiedad, estrés y depresión (Proctor, Linley y Maltby, 2009).

Finalmente, la investigación responde y concuerda al hallazgo obtenido por Quevedo-Aguado y Benavente, 2018, que asociaron al pensamiento constructivo y el bienestar, la estabilidad emocional, concluyendo que a mayor pensamiento constructivo mayor experimentación de bienestar. (Quevedo-Aguado & Benavente, 2018).

Cuando toma un valor próximo a  $-1$ , la correlación es fuerte y negativa. Si el valor es cercano a  $+1$ , la correlación es fuerte y positiva. En este caso el coeficiente de correlación lineal presenta un valor próximo a 1 siendo 0,989 indicado que la correlación es muy fuerte. A mayor pensamiento constructivo mayor bienestar psicológico.

El bienestar subjetivo es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio. Está demostrada la asociación entre algunos estados emocionales y respuestas de enfrentamiento al estrés, los datos indican la relación existente entre percepción de salud y satisfacción vital<sup>13</sup>.

Se plantea que mayores niveles de bienestar psicológico suponen a nivel colectivo mayor desarrollo económico, una cultura que promueve las libertades personales, una preocupación por la igualdad social y la legitimación de relaciones sociales igualitarias<sup>14</sup>. Por el contrario, menores niveles de bienestar subjetivo se relacionarían con mayor número de problemas de salud mental, de integración social, bajo autoconcepto, entre otros.



## II. RECOMENDACIONES

El proceso general de esta investigación recomienda:

1. Continuar con la investigación ya sea por el propio autor u otros, tomando en cuenta más poblaciones, comparando datos con personas que no pertenecen a la universidad o incluso con profesores universitarios.
2. Indagar a profundidad la causa de la limitación de la experimentación del bienestar psicológico en la población identificada, realizar estudios de prevalencia de enfermedades orgánicas o psicológicas en la Carrera de Psicología para determinar causantes o abordar la situación.
3. Incentivar a las generaciones futuras a emplear el conocimiento científico y abordar problemáticas a nivel investigativo promoviendo la labor y compromiso social de la Psicología.
4. Bajo esta mirada, resulta relevante poner atención en el bienestar psicológico de los y las estudiantes de primer año de universidad. Se requiere en este contexto que las Universidades constituyan redes de trabajo para que desde un enfoque preventivo se potencien acciones de autocuidado en jóvenes. Se promueva además un trabajo interdisciplinario para apoyar este proceso de adaptación.
5. Finalmente, el gran desafío de las Universidades a través de sus Direcciones o Unidades de asuntos estudiantiles, Direcciones de Recursos Humanos o de Desarrollo Organizacional es promover una cultura de bienestar en sus diferentes dimensiones: psicológico, social, física, en armonía con el medio, en toda la comunidad universitaria involucrando a estudiantes, directivos, académicos y funcionarios.

## **BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA**

Aulagnier, P. (1976). El trabajo de la interpretación, la función del trabajo analítico. Glosario de Psicología. Obtenido de <https://glosarios.servidor-alicante.com/psicología/pensamiento>

Barra, E., Soto, O., & Schimdt, K. (2013). Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos. *Revista de Psicología*, 7-18. Obtenido de <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/2358>

Caballero, C. A. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 98-111.

Carr, A. (2007). *Psicología Positiva: la ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós. Chávez Becerra, M., Contreras Gutiérrez, O., & Velázquez Ortiz, M. (2014).

Contreras Gutiérrez, O., Chávez Becerra, M., Aragón Borja, L. E., & Velázquez Ortiz, A. (2014). Afrontamiento y depresión: su relación con pensamiento constructivo y no constructivo en universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 31-49. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/802/80231541003.pdf>

Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Facultad de Psicología, Universidad Santo Tomás*, 311 - 319. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v2n2/v2n2a11.pdf>

Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 311-319. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>

Coppari, N. (2012). Nivel de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de Asunción. *Centro de Documentación. Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología*. Obtenido de <https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-9-1-12-12.pdf>

De la Cruz-Sánchez, E.; Feu, S. y Vizquete-Carrizosa, M. (2013). El nivel educativo como factor asociado al bienestar subjetivo y la salud mental en la población española. *Universitas Psychologica*, 12 (1), 31-40.

Diener, E.; (2006). Understanding Scores on the Satisfaction with Life Scale.

<http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding%20S WLS%20Scores.pdf>

Esptein, S. (1994). Inventario de pensamiento constructivo: una medida de la inteligencia emocional. TEA Ediciones S.A.

Estrada López, H. H., De la Cruz Almanza, S. A., Bahamón, M. J., Pérez Maldonado, J., & Cáceres Martelo, A. M. (2017). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*.

Fincias, T., & Perez Escoda, N. (2014). Pensamiento constructivo y desarrollo emocional en los estudiantes. I Congreso Internacional d'Educació Emocional, 220-234. Obtenido de [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/58744/1/C220\\_234.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/58744/1/C220_234.pdf)

Friedman, E.M., Hayney, M.S., Love, G.D., Urry, H.L., Rosenkranz, M.A., Davidson, R.J., Singer, B.H., & Ryff, C.D. (2005). Social relationships, sleep quality, and interleukin-6 in aging women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 102, 18757-18762

García, H. D. (2005). El pensamiento constructivo y su relación con la visión de sí mismo, del mundo y del futuro en ingresantes de la facultad de ciencias humanas de San Luis. *Fundamentos en Humanidades*, 199-219. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18411612.pdf>

García-Álvarez, D., & Hernández-Lalinde, J. (2020). Alternativa psicométrica para la escala de bienestar psicológico de Casullo con base en una muestra de adolescentes de Maracaibo, Venezuela. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*. Obtenido de <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/8886>

Gerra, G., Zaimovic, A., Franchini, D., Palladino, M., Giucastro, G., Reali, N., Maestri, D., Caccavari, R., Delsignore, R., & Brambilla, F. (1998). Neuroendocrine responses of healthy volunteers to “techno-music”: Relationships with personality traits and emotional state. *International Journal of Psychophysiology*, 28, 99–111.

Gómez-Bustamante, E. M., & Cogollo, Z. (2010). Factores predictores

relacionados con el bienestar general en adolescentes estudiantes de Cartagena, Colombia. Facultad de Enfermería, Universidad de Cartagena, 61-70. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v12n1/v12n1a06.pdf>

Madge, C. (2006). Exploring online research methods in a virtual training environment. University of Leicester.

Mogollón Portillo, J. A. (2012). El pensamiento constructivo bajo la visión de la inteligencia emocional en personas alcohólicas. Quito - Ecuador. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/2544>

Proctor, C. L.; Linley, P. A. y Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10 (5), 583-630. doi: 10.1007/s10902-008-9110-9

Quevedo-Aguado, M. P., & Benavente, M. H. (2018). Análisis de Variables de personalidad, bienestar psicológico y pensamiento constructivo en estudiantes de Ciencias de la Salud. Facultad de Psicología. Universidad Pontificia de Salamanca.

Ryff, C.D., Singer, B.H., & Love, G.D. (2006). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B*, 359, 1383-1394.

Salud, O. M. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.

Sánchez Cánovas, J. (2013). EBP Escala De Bienestar Psicologico (3ra ed.). TEAEdiciones.

Sheldon, K., & King, L. (2001). Porque la psicología es necesaria. *American Psychologist*, 216-217. Obtenido de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=629268&pid=S1794-9998200600020001100045&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=629268&pid=S1794-9998200600020001100045&lng=pt)

Stover, J. B., Bruno, F., Uriel, F., & Fernández Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología*, 105-115. Obtenido de <http://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/332#:~:text=Se%20presenta%20una%20revisi%C3%B3n%20de,comportamientos%2C%20incluyendo%20intenciones%20y%20acciones.>

Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Psicología*. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322019000100004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322019000100004&script=sci_arttext)

Torrez Acuña, W. J. (2003). Utilización de Internet y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de alto y bajo nivel de acceso a la tecnología de información por computadora. Universidad Nacional Mayor San Marcos. Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/558/Torres\\_aw.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/558/Torres_aw.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Valle, M.; Beramendi, M. y Delfino, G. (2011). Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología*, 7 (14), 7-26.

Vázquez, C., & Hervás, G. (Eds.), (2008). *Psicología Positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brower.

Vazquez, C., Hervas, G., & Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 401-432.

Vázquez, C.; Hervás, G.; Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.

Vázquez, C.; Duque, A. y Hervás, G. (2013). Satisfaction with life scale in a representative sample of Spanish adults: Validation and normative data. *Spanish Journal of Psychology*. 16 (82), 1–15. doi: 10.1017/sjp.2013.82

Véliz, A. (2012). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas*. Obtenido de <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/196>

Vera Villa, J. (2011). José Manuel Esteve y sus aportaciones a la Pedagogía. Distrito Federal, México: Innovación Educativa. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1794/179421429005.pdf>

Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). Artículo Extranjero El Estudio Científico Del Bienestar Psicológico Subjetivo. Universidad de los Andes, 265-275. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>

Zabaleta Ajalcuña, P. K. (2015). Bienestar psicológico en madres menopaúsicas y no menopaúsicas de los estudiantes de una institución educativa particular de Trujillo.

Watanuki S., & Kim Y.K. (2005). Physiological responses induced by pleasant stimuli. *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*, 24, 135-138.

Zubieta, E. M. y Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277-283.

## ANEXOS

### Carta de Consentimiento Informado.



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE PSICOLOGÍA

#### CARTA DE CONSENTIMIENTO:

**Título de la investigación:** "Pensamiento constructivo y Bienestar psicológico en estudiantes universitarios"

**Actividad:** Tests psicológicos debidamente llenados. Tiempo de administración: 15 a 20 minutos.

**Instrumentos de medición psicológica:** Inventario de Pensamiento Constructivo (IPC) de S., Epstein. (1994) y Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de J., Sánchez Cánovas (1998).

La participación en esta investigación es de carácter confidencial. Los datos obtenidos serán utilizados con fines investigativos, respetando la integridad e identidad de la población estudiantil.

He entendido que mi participación es de forma voluntaria y para ello accedo al siguiente enlace:

<https://forms.gle/5StobbvEDbAZEwRc7>

o bien haciendo **click** en el siguiente:



## Inventario de Pensamiento Constructivo, (S., Epstein 1994)



### INSTRUCCIONES

Por favor no escriba nada en este Cuadernillo. Marque todas sus contestaciones en la Hoja de respuestas que se le ha proporcionado.

Escriba su nombre, edad y sexo en la cabecera de la Hoja de respuestas.

A continuación encontrará una serie de frases que describen ciertos comportamientos, creencias o sentimientos. Lea cada una de ellas con atención y marque la alternativa (A a E) que refleje mejor su forma de pensar o actuar. Señale:

- A** si la frase es completamente falsa en su caso, si está **en total desacuerdo** con ella.
- B** si la frase es frecuentemente falsa, si está **en desacuerdo** con ella.
- C** si la frase es tan cierta como falsa, si no puede decidirse, o si se considera **neutral** en relación con lo que se dice en ella.
- D** si la frase es frecuentemente cierta, si está **de acuerdo** con ella.
- E** si la frase es completamente cierta, si está **totalmente de acuerdo** con ella.

Vea los dos ejemplos (E1 y E2) que vienen aquí debajo y cómo se han contestado.

- |           |   |   |                                  |   |   |                                  |
|-----------|---|---|----------------------------------|---|---|----------------------------------|
| <b>E1</b> | Conduzco a grandes velocidades                | A | <input checked="" type="radio"/> | C | D | E                                |
| <b>E2</b> | A la hora de vestir prefiero los tonos claros | A | B                                | C | D | <input checked="" type="radio"/> |

La persona que ha contestado a estos ejemplos ha indicado que **está en desacuerdo con** (letra B) que conduzca a grandes velocidades y que es **completamente cierto** (letra E) que prefiere vestir con tonos claros.

Este cuestionario tiene algunas frases «tontas», como por ejemplo, «*nunca he visto a nadie que tenga los ojos azules*». La finalidad de estas frases es detectar si alguien ha contestado distraídamente o se ha equivocado de línea. Por favor, conteste adecuadamente a estas frases.

También hay frases destinadas a detectar si alguna persona trata de dar una imagen excesivamente buena de sí. La prueba resultará invalidada si usted trata de elegir las «mejores» respuestas en vez de contestar sinceramente. No se preocupe si alguna frase le parece algo extraña porque no son importantes aisladamente, sino en conjunto.

Trate de responder con sinceridad y rapidez.

**NO EMPIECE HASTA QUE SE LO INDIQUE EL EXAMINADOR**



Autor: Seymour Epstein.  
Copyright © 2001 by TEA Ediciones, S. A.  
Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados.  
Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino Sahagún, 24; 28036 Madrid.  
Printed in Spain, Impreso en España.



**A** En total desacuerdo

**B** En desacuerdo

**C** Neutral

**D** De acuerdo

**E** Totalmente de acuerdo

**1** Creo que la mayor parte de las personas tienen buen corazón.

**2** A veces pienso que cuando quiero con muchas ganas que algo ocurra, puedo estar contribuyendo a impedirlo.

**3** Cuando tengo mucho trabajo que hacer con fecha límite, pierdo mucho tiempo preocupándome en vez de limitarme a hacerlo.

**4** Creo que algunas personas tienen la capacidad de leer los pensamientos de los demás.

**5** Cuando me sucede algo bueno tiendo a pensar que es probable que se compense con algún acontecimiento malo.

**6** Cuando obtengo un buen resultado en una prueba, lo considero un hecho aislado y no me hace sentir una persona competente de una forma general.

**7** Creo que hay gente que es capaz de proyectar sus pensamientos e introducirlos en las mentes de otras personas.

**8** Tiendo a clasificar a los demás entre los que están a mi favor y los que están en mi contra.

**9** Cuando tengo que hacer tareas pesadas trato de distraerme con pensamientos agradables o interesantes.

**10** Creo que cuando la gente te trata mal debes comportarte de la misma manera.

**11** Cuando me entero de que una persona que me gusta me corresponde, me siento muy valioso y capaz de conseguir todo lo que pretenda.

**12** Cuando me ocurre algo bueno tiendo a pensar que ha sido un golpe de suerte.

**13** Cuando he tenido un gran susto su recuerdo me vuelve a la mente muchas veces.

**14** No dejo que las cosas pequeñas me abrumen.

**15** No creo que la astrología sea capaz de explicar nada.

**16** Considero que los retos, más que amenazas peligrosas, son oportunidades de probarme y aprender.

**17** Creo que todo el mundo debería querer a sus padres.

**18** Acepto muy mal los fracasos.

**19** No me preocupa en absoluto lo que otros piensen de mí.

**20** Creo que si tengo pensamientos terribles sobre otras personas se verá afectado su bienestar.

**21** Paso mucho más tiempo analizando mis fracasos que recordando mis éxitos.

**22** A veces me irrita la gente que tiene opiniones ilógicas.

**NO SE DETENGA. CONTÍNE EN LA PÁGINA SIGUIENTE**

**A** En total desacuerdo

**B** En desacuerdo

**C** Neutral

**D** De acuerdo

**E** Totalmente de acuerdo

**23** Creo que casi siempre es mejor tomar decisiones firmes que buscar términos medios.

**24** Si una persona que conozco es convocada a una importante entrevista de trabajo, tiendo a pensar que esa persona siempre sería capaz de conseguir un buen trabajo.

**25** Soy muy sensible al rechazo.

**26** He aprendido a no desear las cosas muy intensamente porque generalmente mis deseos no se cumplen.

**27** La mayoría de las aves pueden correr más velozmente que cuando vuelan.

**28** Creo que la luna o las estrellas pueden influir sobre los pensamientos de las personas.

**29** Si al hablar a un grupo yo dijera una tontería, lo consideraría como una anécdota y no le daría importancia.

**30** Cuando me enfrento a una gran carga de trabajo pendiente, pienso que nunca seré capaz de acabarlo y me dan ganas de abandonarlo.

**31** Cuando me ocurre algo malo tiendo a pensar que es probable que me ocurran más cosas malas.

**32** La más ligera señal de desaprobación es capaz de abatirme.

**33** No he conseguido aprender a leer.

**34** Si hago un gran esfuerzo y fracaso, me produce tanta frustración que rara vez pongo todo mi empeño en conseguir algo.

**35** Creo que la mayor parte de la gente sólo se interesa por sus propios asuntos.

**36** Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.

**37** Cuando me doy cuenta de que he cometido un error, suelo actuar de forma inmediata para corregirlo.

**38** Si obtengo un resultado malo en un examen importante lo considero un fracaso total y pienso que no conseguiré triunfar en la vida.

**39** Creo que puedo conseguir que algo ocurra si lo deseo con suficiente intensidad.

**40** Confío mucho en mis primeras impresiones.

**41** Cuando me enfrento a una tarea difícil me concentro en pensamientos estimulantes que me ayudan a rendir al máximo.

**42** Creo que mucha gente que usa gafas vería mejor si se las quitase.

**43** Creo que algunas personas pueden hacer que piense en ellas sólo con pensar en mí.

**44** Con frecuencia mi mente se enfrasca en hechos desagradables del pasado.



**A** En total desacuerdo

**B** En desacuerdo

**C** Neutral

**D** De acuerdo

**E** Totalmente de acuerdo

- 45 Soy ese tipo de persona que prefiere actuar en vez de quedarse pensando o quejándose de la situación.
- 46 Todo problema tiene dos soluciones posibles: una correcta y otra equivocada.
- 47 Creo que en la mayor parte de las situaciones es preferible destacar el lado positivo de las cosas.
- 48 Si una persona conocida tiene éxito en una prueba importante, tiendo a pensar que esa persona tendrá éxito en todo lo que se proponga en la vida.
- 49 No me preocupo demasiado de los problemas sobre los que no puedo hacer nada.
- 50 Durante el último mes, por lo menos una vez me lavé las manos antes de comer.
- 51 Si tengo que hacer algo desagradable, trato de aceptarlo lo mejor posible pensando en los aspectos positivos.
- 52 Si se me da bien un examen importante, lo considero un éxito completo y una prueba de que triunfaré en mi vida.
- 53 Creo en los fantasmas.
- 54 Cuando no consigo los objetivos que me he marcado, lo considero un completo fracaso.
- 55 En este mundo hay dos clases de personas: los triunfadores y los fracasados.
- 56 Si me convocan a una importante entrevista de trabajo, me considero importante y capaz de conseguir un buen trabajo.
- 57 Si no soy capaz de hacer un trabajo perfecto, lo considero un fracaso.
- 58 Cuando hago un examen, generalmente pienso que lo he hecho mucho peor de lo que ha sido en realidad.
- 59 Cuando me ocurre algo favorable, pienso que va a seguir la buena racha.
- 60 Soy tolerante con mis errores porque creo que son una parte necesaria del aprendizaje.
- 61 Cuando me ocurren cosas desagradables trato de olvidarlas enseguida.
- 62 La mayor parte de las personas piensan que soy una persona tolerante y que perdona con facilidad.
- 63 Si no me aceptan en una entrevista de trabajo importante, pienso que no valgo nada y que no seré capaz de encontrar un buen trabajo.
- 64 Cuando no soy capaz de hacer algo bien pero considero que he hecho lo que he podido, no me preocupo lo más mínimo.
- 65 Tiendo a tomarme las cosas de forma personal.
- 66 Tengo por lo menos un amuleto de la suerte.

NO SE DETENGA, CONTÍNE EN LA PÁGINA SIGUIENTE

**A** En total desacuerdo

**B** En desacuerdo

**C** Neutral

**D** De acuerdo

**E** Totalmente de acuerdo

67 Nunca he visto a nadie que tuviese los ojos azules.

68 No necesito conseguir resultados fantásticos para considerarme una persona valiosa.

69 La gente debería tratar de parecer feliz con independencia de cuáles sean sus verdaderos sentimientos.

70 Rechazo los retos difíciles para evitar la decepción que me produce el no conseguirlos.

71 Sólo confío de verdad en mí mismo.

72 No me importa que la gente que sabe menos que yo actúe como si fuese superior y me dé consejos.

73 Soy muy sensible a las burlas de otros.

74 Aunque es cierto que las mujeres en ocasiones llevan pantalones, por regla general no los llevan tan a menudo como los hombres.

75 He comprobado que hablar mucho de los éxitos que estoy esperando alcanzar puede contribuir a evitar que se consigan.

76 Siempre que me ocurren cosas favorables pienso que lo he merecido.

77 Pienso que siempre hay muchas formas incorrectas, y sólo una correcta, de hacer las cosas.

78 Paso mucho tiempo pensando en los errores que he cometido, incluso cuando soy consciente de que no puedo hacer nada para corregirlos.

79 Me gusta tener éxito en lo que acometo, pero si fracaso no lo tomo como un desastre.

80 En algunas ocasiones, cuando estoy cansado o enfermo, tengo ganas de irme a la cama muy temprano.

81 Confiar plenamente en otra persona es insensato porque puede hacerte daño.

82 Cuando tengo muchas cosas de las que ocuparme suelo hacer un plan y lo respeto al máximo.

83 Si una persona a la que quiero me rechaza, me siento abatido y pienso que nunca lograré nada importante en la vida.

84 Se puede llegar a morir por no comer.

85 Acostumbro a recrearme más en los acontecimientos agradables del pasado que en los desagradables.

86 Creo en augurios o presagios; tanto en los buenos como en los malos.

87 Cuando alguien me insulta sin razón no me molesta lo más mínimo.

88 Cuando algún conocido mío ama a otra persona y es correspondido, pienso que se trata de gente estupenda y que pueden conseguir lo que se propongan.

89 Cuando me doy cuenta de que estoy haciendo alguna tarea de forma poco adecuada, me altero tanto que tiendo a hacerla cada vez peor.



**A** En total desacuerdo

**B** En desacuerdo

**C** Neutral

**D** De acuerdo

**E** Totalmente de acuerdo

**90** Trato de aceptar a las personas como son, sin juzgar sus comportamientos.

**91** Cuando me ocurre alguna cosa desagradable, no permito que me ronde mucho por mi cabeza.

**92** Si tengo un resultado desfavorable en un examen o una prueba pienso que se trata de una única prueba y no considero que sea una persona incompetente.

**93** Creo que el criminal será siempre un criminal.

**94** Creo que algunas personas son capaces de predecir el futuro.

**95** Creo que cualquier persona que no sea perezosa es capaz de conseguir un puesto de trabajo.

**96** Cuando he tomado una decisión me cuesta mucho cambiar de opinión.

**97** No creo en supersticiones de ninguna clase.

**98** Cuando otras personas cometen errores no me siento alterado sino que trato de afrontar el asunto de una forma constructiva.

**99** Cuando me enfrento a una situación difícil o a un reto complicado, trato de pensar en el éxito que puedo conseguir y evito pensar en todo lo que puede salir mal.

**100** Pienso que si hago buenas acciones me ocurrirán cosas favorables.

**101** Creo en los platillos volantes.

**102** Trato de esforzarme al máximo en todas las cosas que intento.

**103** He aprendido por amargas experiencias que no es de fiar la mayor parte de la gente.

**104** Cuando me enfrento a una situación nueva y desconocida tiendo a pensar en el peor resultado posible.

**105** Cuando se me presentan de repente sucesos desagradables suelo estudiar cuidadosamente cuál es la mejor forma de enfrentarme a ellos.

**106** Dos más dos es igual a cuatro.

**107** Hay dos clases de personas en el mundo: las buenas y las malas.

**108** Cuando me ocurre algo desgraciado, me acuerdo de todas las cosas tristes que me han ocurrido en el pasado y ello me hace sentir más desgraciado.

**FIN DE LA PRUEBA**  
**SI HA TERMINADO**  
**ANTES DEL TIEMPO CONCEDIDO,**  
**COMPRUEBE QUE HA CONTESTADO**  
**A TODAS LAS FRASES**

## Escala de Bienestar Psicológico, (J., Sánchez Cánovas 1998).

1

### INSTRUCCIONES

A continuación encontrará una serie de afirmaciones sobre sentimientos que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestra vida. Por favor, al leer cada frase vea si usted, **EN ESTA ETAPA DE SU VIDA**, se siente así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si usted en estos momentos de su vida se siente o no de esa manera.

Aparecerán frases parecidas a esta que se pone como

#### EJEMPLO:

«Me siento muy ilusionado»

Si usted, en esta etapa de su vida, no se siente así en ninguna ocasión, tendrá que marcar, en la Hoja de respuestas, una cruz en una de las casillas que están a continuación del recuadro donde dice **NUNCA**; si algunas veces sí que se siente ilusionado, pondrá una cruz frente al recuadro de **ALGUNAS VECES**; si esto le ocurre más a menudo, pondrá una cruz frente a **BASTANTES VECES**; si con mucha frecuencia se siente usted así, pondrá una cruz frente a **CASI SIEMPRE**; si, prácticamente, usted se siente de esta forma en casi todos los momentos, pondrá una frente al recuadro **SIEMPRE**.

Suponemos que el que va a contestar jamás se siente ilusionado. Por eso, en la Hoja de respuestas, se ha puesto una cruz en la primera casilla, debajo de la palabra **Ejemplo**.

Marque Vd. una cruz en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases que aparecen en la página siguiente. Fíjese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la Hoja de respuestas en que va a contestar.

**POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR. GRACIAS.**



1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.
3. Me siento bien conmigo mismo.
4. Todo me parece interesante.
5. Me gusta divertirme.
6. Me siento jovial.
7. Busco momentos de distracción y descanso.
8. Tengo buena suerte.
9. Estoy ilusionado/a.
10. Se me han abierto muchas puertas en mi vida
11. Me siento optimista.
12. Me siento capaz de realizar mi trabajo.
13. Creo que tengo buena salud.
14. Duermo bien y de forma tranquila.
15. Me creo útil y necesario/a para la gente.
16. Creo que me sucederán cosas agradables.
17. Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería.
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.
19. Creo que puedo superar mis errores y debilidades.
20. Creo que mi familia me quiere.
21. Me siento «en forma».
22. Tengo muchas ganas de vivir.
23. Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo.
24. Me gusta lo que hago.
25. Disfruto de las comidas.
26. Me gusta salir y ver a la gente.
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.
28. Creo que, generalmente, tengo buen humor.
29. Siento que todo me va bien.
30. Tengo confianza en mi mismo/a.
  
31. Vivo con cierto desahogo y bienestar
32. Puedo decir que soy afortunado/a.
33. Tengo una vida tranquila.
34. Tengo lo necesario para vivir.
35. La vida me ha sido favorable.
36. Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.
37. Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.
38. Las condiciones en que vivo son cómodas.
39. Mi situación es relativamente próspera.
40. Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico.

**NO PASE A LA PÁGINA SIGUIENTE HASTA QUE SE LE INDIQUE**

## 2

### INSTRUCCIONES

Las siguientes frases describen posibles condiciones y efectos que las personas podemos experimentar en nuestro trabajo, sea este trabajo el propio de la casa o el trabajo fuera del hogar. Por favor, al leer cada frase vea si usted, EN SU TRABAJO, se ha sentido así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si lo afirmado en cada frase le sucede o no. Después de leer cada frase marque con una cruz, en la Hoja de respuestas, la casilla correspondiente a la contestación que mejor refleje las condiciones, efectos y sentimientos que usted experimenta en su trabajo.

Aparecerán frases parecidas a esta que se pone como

#### EJEMPLO:

«Mi trabajo me hace feliz»

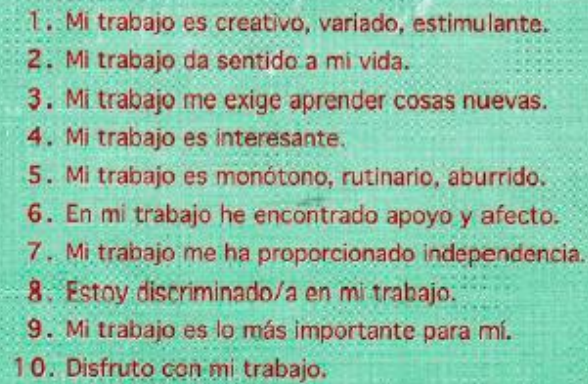
Si usted, no se siente así en ninguna ocasión, tendrá que marcar, en la hoja de respuestas, una cruz frente al recuadro donde dice **NUNCA**; si en alguna ocasión sí que se siente de esta manera, ponga una cruz frente a **RARAS VECES**; si esto le ocurre de vez en cuando, ponga una cruz frente a **ALGUNAS VECES**; si con frecuencia se siente usted así, ponga una cruz frente a **CON FRECUENCIA**; si lo que se afirma en la frase le sucede habitualmente, ponga una cruz frente al recuadro de **CASI SIEMPRE**.

Suponemos que el que va a contestar se siente con frecuencia feliz en su trabajo. Por eso, en la Hoja de respuestas, se ha puesto una cruz en la casilla frente al recuadro **CON FRECUENCIA** bajo la columna **Ejemplo**.

Marque Vd. una cruz en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases que aparecen en la página siguiente. Fijese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la Hoja de respuestas en que va a contestar.

**POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR. GRACIAS.**



- 
1. Mi trabajo es creativo, variado, estimulante.
  2. Mi trabajo da sentido a mi vida.
  3. Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.
  4. Mi trabajo es interesante.
  5. Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrido.
  6. En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.
  7. Mi trabajo me ha proporcionado independencia.
  8. Estoy discriminado/a en mi trabajo.
  9. Mi trabajo es lo más importante para mí.
  10. Disfruto con mi trabajo.

# 3

## INSTRUCCIONES

Las siguientes frases describen actitudes personales en relación con la sexualidad y las relaciones de pareja. Lea cada frase y decida hasta qué punto refleja sus pensamientos, sentimientos o actitudes. No hay respuestas verdaderas o falsas. Sencillamente, unas personas pensamos y sentimos de una manera y otras piensan de forma distinta. Probablemente, estará de acuerdo con algunas frases y en desacuerdo con otras. En algunas de las afirmaciones quizá esté usted en parte de acuerdo pero, a la vez, en parte en desacuerdo. Por favor, exponga su opinión sobre cada frase marcando con una cruz, en la Hoja de respuestas, la casilla que mejor describa su actitud o sentimiento. Ante cada frase puede usted estar **«TOTALMENTE EN DESACUERDO»**, **«MODERADAMENTE EN DESACUERDO»**, **«EN PARTE DE ACUERDO Y EN PARTE EN DESACUERDO»**, **«MODERADAMENTE DE ACUERDO»** o **«TOTALMENTE DE ACUERDO»**.

Fíjese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la Hoja de respuestas en que va a contestar.

**LAS FRASES DESTINADAS A LAS MUJERES  
SE PRESENTAN EN LA PÁGINA SIGUIENTE  
Y LAS DESTINADAS A LOS VARONES  
AL DORSO DE LA DE LAS MUJERES**

**POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR. GRACIAS.**



## mujeres

1. Atiendo al deseo sexual de mi esposo.
2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.
3. Me siento feliz como esposa.
4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.
5. Mi marido manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.
6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi marido en ella todo el día.
7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.
8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.
9. No temo expresar a mi marido mi deseo sexual.
10. A mi marido le cuesta conseguir la erección.
11. Mi interés sexual ha descendido.
12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.
13. Mi esposo y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.
14. Hago con frecuencia el acto sexual.
15. El acto sexual me proporciona placer.



## varones

1. Atiendo al deseo sexual de mi esposa.
2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.
3. Me siento feliz como esposo.
4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.
5. Mi mujer manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.
6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi mujer en ella todo el día.
7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.
8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.
9. No temo expresar a mi mujer mi deseo sexual.
10. Me cuesta conseguir la erección.
11. Mi interés sexual ha descendido.
12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.
13. Mi esposa y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.
14. Hago con frecuencia el acto sexual.
15. El acto sexual me proporciona placer.