

## **Análisis de Variables de personalidad, bienestar psicológico y pensamiento constructivo en estudiantes de Ciencias de la Salud**

María Paz Quevedo-Aguado y María H. Benavente  
Universidad Pontificia de Salamanca (España)

Algunas de las líneas de investigación más potenciadas actualmente en el campo de la Psicología de la Personalidad, ponen el acento en el estudio de lo que se ha venido en llamar, desde la Psicología Positiva, el ámbito de las *emociones positivas* (Fernández-Abascal, 2011; Vázquez y Castilla, 2007). Entendemos que el desarrollo de dichas emociones potenciarán, no sólo el bienestar personal, sino además la eficacia del trabajo profesional de quienes se dedican al campo de la Salud (Vázquez et al., 2009). El trabajo que se presenta, se ha realizado sobre una muestra de 280 estudiantes universitarios Psicología y Enfermería, evaluando el grado de Bienestar (Escala de Bienestar Psicológico (EBP; Ryff, 1989), las dimensiones de Personalidad (Taxonomía Léxica en Español "5G"; Iraegui, y Quevedo-Aguado, 2002) y características de Pensamiento Constructivo (Epstein, 1998). Los resultados arrojan diferencias significativas en algunas de las subescalas, más basadas en la variable sexo que en las diferencias de edad o titulación; pero, además nos informan de tendencias comportamentales que vinculan a determinados factores de personalidad, con escalas de Bienestar y con tipo de pensamiento, que nos hacen plantear la continuidad de esta línea de trabajo para profundizar en sus interrelaciones.

*Palabras Clave:* Personalidad, bienestar psicológico, Pensamiento Constructivo.

*Analysis of personality variables, psychological well-being and constructive thinking in students of Sciences of Health.* Some of the most current research lines in the field of personality psychology, focus on the study of what has come to be called, from Positive Psychology, the field of *positive emotions* (Fernández-Abascal, 2011; Vazquez, & Castilla, 2007). We understand that the development of these emotions will enhance, not only the personal well-being, but also the effectiveness of the professional work of those who dedicate themselves to the field of Health (Vázquez et al., 2009). The work that is presented has been done on a sample of 280 university students Psychology and Nursing, evaluating the degree of Wellbeing (Psychological Wellbeing Scale (EBP, Ryff, 1989), the dimensions of Personality (Lexicon Taxonomy in Spanish "5G", Iraegui, & Quevedo-Aguado, 2002) and characteristics of Constructive Thinking (Epstein, 1998). The results show significant differences in some of the subscales, more based on the variable Sex than in the differences of Age or Degree; but, in addition, they inform us of behavioral tendencies that link certain personality factors, with scales of Wellbeing and with type of thinking, which make us propose the continuity of this line of work to deepen their interrelationships.

*Keywords:* Personality, psychological well-being, Constructive Thinking.

El creciente interés de los últimos años en relación a la *inteligencia emocional* y al *bienestar psicológico* o búsqueda de la felicidad, nos lleva a preguntarnos sobre su posible interrelación, y la vinculación existente con las variables estructurales de la *personalidad* de los individuos.

A lo largo de las últimas décadas se han desarrollado distintas teorías acerca de la inteligencia humana en las que se enfatiza el componente emocional y de la personalidad para la realización de una actuación inteligente (Contreras, Chávez, Aragón, y Velázquez, 2011), comprobando que la inteligencia académica no se relaciona de manera estrecha con el desempeño emocional en la vida real (García, 2005).

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 preconscientes, 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. En la teoría se habla de dos tipos de inteligencia, diferenciando la *racional* (la más conocida que se mide con el CI), y la *experiencial* (la inteligencia relacionada con las emociones, que incluye la inteligencia emocional, social y práctica).

El sistema experiencial (Epstein, 2001) es un medio de aprendizaje que obtiene sus esquemas de la experiencia vivida, y que luego aparecen de manera automática ante cualquier suceso. Estos esquemas o creencias implícitas, actúan automáticamente, independientemente de la atención, y sin esfuerzo consciente; trabajan de manera rápida, preconsciente, específica, holística y sobre todo imitativa, asociada con la experiencia emocional y apoyada en el corto plazo. Suele ser adaptativa en la mayoría de situaciones, y su finalidad es la de buscar sensaciones positivas. En cambio, el sistema racional, opera de manera inferencial mediante la comprensión de las reglas culturalmente aceptadas y transmitidas de unos a otros de razonamiento y evidencia.

Contreras et al. (2011), afirman que el pensamiento constructivo se equipararía con esta inteligencia experiencial y en consecuencia con la emocional, social y práctica. Además, la inteligencia emocional incluye la capacidad para relacionarnos de forma efectiva y satisfactoria con las personas de nuestro entorno; la inteligencia social representa la capacidad de solucionar los conflictos interpersonales y por último, la inteligencia práctica se refiere a la solución eficaz de los problemas diarios. Desde este planteamiento, el pensamiento constructivo permite comprender la naturaleza del sentido común y de la sabiduría intuitiva de las personas, con el objetivo de hacer una resolución efectiva de los problemas (García, 2005).

Otro de los componentes a analizar en este trabajo, tiene relación con uno de los temas más tratados a lo largo de la historia del pensamiento humano: cómo alcanzar la felicidad. Debido a la orientación inicial de la ciencia basada en el Modelo Médico, no es hasta los 60 cuando empieza a aparecer el concepto de bienestar de manera más notoria, y

con ello un cambio en el modelo de salud; y no será hasta los 80, cuando el enfoque salugénico de promoción de la salud se consolide, dando respuesta a aquello que el Modelo Médico no podía contestar (Del Valle, Hormaechea, y Urquijo, 2015; Vázquez-Valverde y Hervás, 2009).

En 2013 la OMS (Organización Mundial de la Salud), definió la salud mental como “*un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad*”. Así hablamos también de una dimensión positiva de la salud, considerando necesario el completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. En relación a ello, la Psicología positiva que se postula como una psicología actual y contemporánea, reconoce la salud como algo inherente al ser humano (Rosa y Quiñones, 2012).

Seligman (2005) ha sido el precursor de la Psicología positiva, integrando conceptos de la psicología como el bienestar y la felicidad, unido a enfoques más positivos y optimistas; se inicia pues, la orientación hacia la salud mental desde estados positivos, y no desde la ausencia de psicopatología, como se venía haciendo tradicionalmente. Empieza a hablarse de una nueva subdisciplina que se encarga, no simplemente de aliviar los males, sino de ofrecer a los consumidores de psicología guías para estar bien o ser felices (Vázquez-Valverde y Hervás, 2009).

Se ha propuesto organizar el bienestar en dos grandes tradiciones: *Hedónica* y *Eudaimónica*; la primera relacionada más con la felicidad y referida al bienestar subjetivo, y la segunda ligada al potencial de desarrollo humano y llamada bienestar psicológico (Romero, Brustad, y García-Mas, 2007). En ese sentido, Díaz et al. (2006), afirman que a pesar de la gran importancia teórica de todos estos conceptos, ninguno llegó a tener un gran impacto en posteriores estudios sobre el bienestar, quizás debido a la ausencia de instrumentos con buena fiabilidad y validez que midieran adecuadamente el constructo. Sin embargo, mediante el análisis de los puntos comunes de las anteriores formulaciones, Ryff (1995) ideó un modelo de bienestar psicológico que se compone de seis dimensiones que puede medirse con el instrumento que desarrolló posteriormente, llamado “Escala de Bienestar Psicológico”.

En base a todo lo expuesto, podemos afirmar (Rangel y Alonso, 2010), que a pesar de las controversias respecto a las distintas perspectivas de bienestar que han podido generar conflicto de intereses de investigación en determinados momentos, no se ha impedido el gran desarrollo y profundización sobre el tema; este hecho, desemboca en la idea de poder aprender de manera consciente y autónoma el estar y sentirnos bien en el presente, trabajando y actuando para estarlo también en un futuro, y así poder influir desde nosotros en el bienestar del resto, teniendo en cuenta la salud psíquica desde las relaciones con su entorno cercano, con la sociedad y por ende, con la humanidad.

Finalmente, desde el ámbito de la Psicología de la personalidad, nos centraremos en la perspectiva de la psicología ingenua (Hampson, 1986), la cual, se focaliza en la Teoría de la atribución, área de la Psicología social que hace referencia a las explicaciones causales que hace la gente atribuyendo características de personalidad a nosotros y a los demás, para explicar su conducta. Se va a entender por Teoría Implícita de la Personalidad el lenguaje especializado de rasgos y las creencias que elaboramos sobre cuáles son los rasgos que parecen co-ocurrir en el mismo individuo y cuáles no (Bruner y Tagiuri, 1954; Schneider, 1973, Hampson, 1986). Partiendo del enfoque constructivista, el proceso de construcción de la personalidad se forma a través de la interacción e influencia recíproca entre actor, observador y autoobservador (Quevedo-Aguado, 2013).

En ese sentido, en primer lugar, el componente actor, hace referencia a las características que la persona lleva a la situación social en la que se construye la personalidad del sujeto. De acuerdo con este enfoque, la personalidad estaría dentro del individuo y su estudio se basaría en las diferencias individuales de la personalidad, enfatizando la estabilidad de la personalidad después de que ésta haya sido construida. El segundo componente, observador, se refiere a la manera en que el actor ha sido percibido por otra gente. Durante la situación social, los observadores utilizarán el comportamiento del actor para construir la impresión del acto. Esto se produce añadiendo significado e intencionalidad social al comportamiento observado. Y, por último, el autoobservador, es la consecuencia directa de la capacidad de autoconciencia humana. El actor, al ser consciente de que es observado por los demás, intenta verse como piensa que la otra gente lo está viendo; así infiere la significación social de sus propias acciones, y crea hipótesis acerca de la impresión que causa en otros, construyendo teorías acerca de nosotros mismos, de la misma forma que hacemos la de los demás.

La pregunta más importante a responder es: ¿los humanos compartimos un conjunto similar de creencias sobre la personalidad? Si es así, los seres humanos tendríamos un conjunto de teorías uniformes respecto a una u otra persona, y entonces las Tips tendrían un gran interés en el estudio; es este sentido, todas las investigaciones, demuestran la existencia de una estructura dimensional subyacente común sobre las creencias de la coocurrencia de rasgos. Además, en general, en prácticamente todos los estudios, salvo algunas peculiaridades, las dimensiones que tienen lugar presentan gran similitud con las dimensiones del significado de las palabras. Es decir, la evaluación del léxico de personalidad que se hace en la calle a modo de psicólogos lega, coincide con la evaluación de los expertos teóricos de personalidad sobre las dimensiones de la personalidad. Valoramos a los demás usando palabras referidas a estas cinco dimensiones.

La investigación en español, arrojó las siguientes dimensiones y orden de factores de personalidad (Iraegui y Quevedo-Aguado, 2002): factor I (estabilidad emocional), factor II (agradabilidad), factor III (integridad), factor IV (responsabilidad) y

factor V (extraversión). Éstos serán desarrollados posteriormente en instrumentos para así poder profundizar más en la aplicación de las Tips en relación a esta investigación.

Por tanto, la existencia de las Tips, parece responder a nuestra necesidad de formar impresiones globales sobre personas que acabamos de conocer, usando nuestros esquemas cognitivos generales acerca de cómo son las personas; esto nos permite poder comprender, registrar y predecir el comportamiento de las personas con las que interactuamos, pertenecientes a nuestro contexto social. En base a ello, y, a pesar de la universalidad y semejanza de las dimensiones de personalidad, las Tips van a depender de cada individuo, ya que durante el proceso de construcción de la personalidad del otro, cada persona se fijará en determinados rasgos relevantes para su autoconcepto (Estrada, Oyarzún, y Yzerbyt, 2007).

Para concluir esta introducción conceptual, diremos que el objetivo central de nuestra investigación, es definir la relación entre el pensamiento constructivo, el bienestar psicológico y las variables estructurales de personalidad que confluyen en los sujetos, con el fin de valorar cuáles de las dimensiones de cada constructo es más significativo y predictor de la salud de los universitarios de la muestra, y qué vinculación tienen con características sociológicas.

## MÉTODO

### *Participantes*

En el estudio participaron 280 estudiantes universitarios de distintas carreras como Enfermería (122), Psicología (143) u otros Grados (15). El 88.3% están en segundo y tercer curso, mientras que el 11.8% restante cursan primero y cuarto. La distribución en la variable sexo fue de un 22.1% hombres (62 sujetos) y el 77.9% mujeres (218 participantes); evidentemente el perfil de los Grados cursados (Ciencias de la Salud), justifica la mayor proporción de estudiantes femeninas. Respecto a la variable edad, los datos confirman que más del 75% de los sujetos están en el intervalo de entre 19-22 años, y, entre 23-25 años el 12.5% lo que avala claramente un segmento poblacional típicamente universitario.

### *Instrumentos*

La aplicación completa de la prueba, ha constado de los siguientes instrumentos:

- Cuestionario Sociodemográfico: edad, sexo, titulación universitaria y curso.
- Escalas: Pensamiento constructivo, los 5G de personalidad en español, y Bienestar Psicológico.

El Inventario de Pensamiento constructivo (CTI), es un instrumento diseñado por Epstein en 1987, y posteriormente adaptado por Tea Ediciones, S.A. (Epstein, 2001).

Está formado por 108 ítems, puntuados de uno a cinco en escala Likert en función del grado de acuerdo o desacuerdo. También está constituido por una dimensión general (Pensamiento Constructivo General), y se divide en seis escalas: Afrontamiento emocional, Afrontamiento conductual, Pensamiento mágico, Pensamiento categórico, Pensamiento esotérico y Optimismo ingenuo, que, a su vez, se forman por diferentes subescalas. Además se incluyen dos escalas de validación, la de deseabilidad y validez. La fiabilidad de las escalas presenta un alfa superior a 0.7. Aunque en algunas de ellas, como responsabilidad, intransigencia, pensamiento estereotipado e ingenuidad, está levemente por debajo de 0.7, sin duda debido a que el número de ítems es menor (Epstein, 2001).

La escala de los Factores de Personalidad (5G español) ha partido de la taxonomía léxica en español (Iraegui y Quevedo-Aguado, 2002), del que se han seleccionado los diez adjetivos (minimarcadores) más representativos (cinco por polo positivo y negativo) de cada factor de personalidad, obteniendo así un total de cincuenta adjetivos distribuidos entre las cinco dimensiones: Estabilidad emocional, Agradabilidad, Integridad, Responsabilidad y Extraversión. Los índices de fiabilidad de todos los factores, arrojan Alfas por encima de .80.

Finalmente, la escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptada al castellano por Díaz et al. (2008). Se compone de seis escalas: Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósitos en la Vida y Crecimiento Personal. Consta de 39 ítems, los cuales se responden en escala Likert, señalando con posiciones que abarcan desde totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo. Las escalas cuentan con valores de alfa de Cronbach comprendidos entre 0.71 y 0.83, salvo en crecimiento personal (0.68). Y por último, en cuanto a validez, ésta fue comprobada a través de varios análisis factoriales confirmatorios en distintos modelos teóricos (Díaz et al. 2006).

#### *Procedimiento*

Con la totalidad del material se creó un cuadernillo que fue aplicado a los estudiantes de forma colectiva, y en una única aplicación para cada curso. En el aula estaba presente un miembro del equipo de investigación que explicó detalladamente cómo responder a la prueba, y resolvió todas las dudas surgidas a los participantes.

#### *Análisis de datos*

El estudio que se presenta parte de un muestreo incidental con metodología trasversal, al que se han aplicado técnicas cuantitativas. Los datos han sido tratados con el programa estadístico SPSS (Delgado, 2014).

## RESULTADOS

Iniciaremos la presentación de resultados presentando las correlaciones encontradas entre las variables a estudio.

### *Correlaciones de las subescalas con las variables sociológicas y entre subescalas*

Las correlaciones entre las diferentes subescalas y las variables sociológicas, aunque significativas estadísticamente, han resultado ser muy insignificantes en su intensidad (oscilan entre  $r_{xy}=.16$  y  $.26$ ). Quizás merezca únicamente resaltar que, por un lado, sólo aparecen correlaciones con los factores de personalidad Agradabilidad, y Extraversión en relación a la variable sexo; y Responsabilidad respecto a la variable Titulación; en cuanto a la escala de Bienestar, sólo aparecen correlaciones significativas al relacionar la titulación con Relaciones Positivas y Propósito en la vida, y sexo con Crecimiento Personal. Finalmente, las más elevadas aparecen con algunas variables del CTI y, sobre todo en relación a la variable curso, presentando correlaciones inversas con las escalas referidas al Pensamiento esotérico.

*Tabla 1. Correlaciones entre las tres escalas superiores a .50 y significativas al nivel 0.01*

	Estabilidad Emocional (P)	Estabilidad Emocional (N)	Responsabilidad (P)	(BP) Autoaceptación	(BP) Autonomía	(BP) Dominio del entorno	(BP) Propósito en la vida
BP Autoaceptación	.58	-.56					
PCG	.59	-.64		.61	.52	.59	
EMO	.57	-.69		.62	.57	.54	
Sobregeneralización		-.58		.55	.51	.50	
Hipersensibilidad		-.63		.51	.57		
Rumiaciones	.52	-.63		.57		.51	
CON						.55	.54
Acción						.60	.53
Responsabilidad			.51				
MAG		.54					

Como puede observarse en la tabla 1, ninguna de las dimensiones globales de personalidad, presentan índices de correlación superiores a .50; tan sólo, en relación al bienestar, aparecen correlaciones con la dimensión 1 (Estabilidad Emocional) en la escala de Autoaceptación. Y es éste mismo factor, es el que correlaciona con más subescalas del CTI (con la puntuación global, componente emocional, sobregeneralización, hipersensibilidad, rumiaciones y pensamiento mágico), es decir con los aspectos más vinculados a la emocionabilidad cognitiva. Por otro lado, la escala de pensamiento constructivo, sí parece interrelacionarse con más escalas de Bienestar, excluyendo solamente la dimensión de Relaciones Positivas.

*ANOVAS relacionando las variables sexo, edad y titulación con las puntuaciones en todas las escalas*

Se presentarán los resultados más relevantes de acuerdo a cada una de las variables sociológicas seleccionadas.

*Variable sexo*

Como puede observarse en la tabla 2, aparecen diferencias significativas en agradabilidad y extraversión, siendo los hombres ligeramente más agradables y extravertidos que las mujeres. En el bienestar psicológico, las mujeres experimentan un mayor bienestar ligado al crecimiento personal; y, en cuanto al pensamiento constructivo, los resultados presentan que las mujeres tienen mayor afrontamiento conductual, pensamiento mágico, pensamiento esotérico, pensamiento supersticioso e ingenuidad; mientras que los hombres tienen una mayor ausencia de hipersensibilidad y mayor intransigencia.

Tabla 2. Anova Sexo-5G, bienestar y CTI

		Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Sig.
F2total	Inter-grupos	.960	1	.960	5.732	.017
	Intra-grupos	46.209	276	.167		
	Total	47.168	277			
F5total	Inter-grupos	.533	1	.533	5.376	.021
	Intra-grupos	27.240	275	.099		
	Total	27.773	276			
BPrec.personal	Inter-grupos	2.153	1	2.153	8.140	.005
	Intra-grupos	72.193	273	.264		
	Total	74.346	274			
Hipersensibilidad	Inter-grupos	5.997	1	5.997	13.828	.000
	Intra-grupos	118.403	273	.434		
	Total	124.401	274			
CON	Inter-grupos	9.138	1	9.138	4.532	.034
	Intra-grupos	534.323	265	2.016		
	Total	543.461	266			
MAG	Inter-grupos	123.038	1	123.038	4.890	.028
	Intra-grupos	6919.489	275	25.162		
	Total	7042.527	276			
Intransigencia	Inter-grupos	2.003	1	2.003	4.394	.037
	Intra-grupos	125.822	276	.456		
	Total	127.826	277			
ESO	Inter-grupos	11.610	1	11.610	6.690	.010
	Intra-grupos	465.079	268	1.735		
	Total	476.689	269			
Supersticioso	Inter-grupos	6.890	1	6.890	12.706	.000
	Intra-grupos	148.033	273	.542		
	Total	154.923	274			
Ingenuidad	Inter-grupos	2.586	1	2.586	8.517	.004
	Intra-grupos	83.503	275	.304		
	Total	86.090	276			



*Variable edad*

En la tabla 3, vemos que hay diferencias significativas entre distintos grupos de edad en relación al pensamiento esotérico y las creencias paranormales de la escala de Pensamiento Constructivo.

*Tabla 3. Anova Edad-5G, bienestar y CTI*

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
ESO	Inter-grupos	38.950	12	3.246	1.906	.034
	Intra-grupos	437.739	257	1.703		
	Total	476.689	269			
Paranormales	Inter-grupos	11.910	12	.992	1.965	.028
	Intra-grupos	131.823	261	.505		
	Total	143.733	273			

Partiendo de la franja de edad en la que se concentra mayor muestra (de los 19 a los 24 años), los grupos de edad con la media más alta en pensamiento esotérico son los de 21 y 19 años, y con la media más baja son los de 23 y 24. Y para las creencias paranormales los grupos de 21 y 19 años son los que más alta media tienen, al contrario que los de 23 y 20 con la media más baja.

*Variable titulación*

Aparecen diferencias significativas entre el Grado de Enfermería y el de Psicología en relación a las tres escalas (Tabla 4).

*Tabla 4. Anova titulación-5G, bienestar y CTI*

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
F4total	Inter-grupos	.627	2	.313	3.220	.041
	Intra-grupos	26.670	274	.097		
	Total	27.296	276			
BPpropósitovida	Inter-grupos	4.140	2	2.070	4.534	.012
	Intra-grupos	122.795	269	.456		
	Total	126.934	271			
Autoestima	Inter-grupos	2.958	2	1.479	3.492	.032
	Intra-grupos	113.507	268	.424		
	Total	116.465	270			
MAG	Inter-grupos	178.844	2	89.422	3.570	.029
	Intra-grupos	6863.683	274	25.050		
	Total	7042.527	276			
Polarizado	Inter-grupos	12.697	2	6.348	12.164	.000
	Intra-grupos	141.953	272	.522		
	Total	154.650	274			
ESO	Inter-grupos	13.227	2	6.613	3.810	.023
	Intra-grupos	463.462	267	1.736		
	Total	476.689	269			
Supersticioso	Inter-grupos	5.842	2	2.921	5.330	.005
	Intra-grupos	149.080	272	.548		
	Total	154.923	274			

Los estudiantes de Enfermería tienen mayor responsabilidad, mayor puntuación en a escala de bienestar centrada en los propósitos que tienen en la vida, y más pensamiento mágico, polarizado, esotérico y supersticioso. En cambio los estudiantes de Psicología destacan por tener más alta autoestima.

## **DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

Haciendo un análisis global de los resultados obtenidos en las correlaciones, cabe destacar que es muy poca la información obtenida al relacionar las variables sociológicas con los datos de las subescalas; sin embargo, cuando correlacionamos entre sí las escalas, podemos decir que la variable de personalidad más relevante en relación al pensamiento constructivo y el bienestar, es la estabilidad emocional. Comparando estos resultados con otras investigaciones, podemos ver cómo González-Villalobos y Marrero (2017), además de relacionar el bienestar psicológico con la estabilidad emocional, lo asociaron en mayor medida con un componente más cognitivo/valorativo reflejado en la responsabilidad, la apertura a la experiencia y la autoestima; por tanto nuestros resultados confirman en parte la hipótesis de éste trabajo. Y, en esa misma dirección, en el estudio sobre bienestar y personalidad de universitarios chilenos, de Barra, Soto, y Schimdt (2013), obtuvieron 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).

Respecto al resto de escalas, los resultados parecen demostrar que aceptarse a uno mismo y aceptar a los demás favorecería un pensamiento flexible y adaptarse a las situaciones con mayor facilidad. Además, ser independiente beneficiaría una actitud resiliente, experimentar las situaciones como desafíos y pensar de manera flexible. Por otro lado, el control del contexto estaría influido por poner en marcha acciones efectivas para la solución de problemas, adaptando el pensamiento y las emociones a las circunstancias del momento. Que una persona sea optimista, enérgico, acepte a los demás y ponga en práctica acciones eficaces para superar los problemas, podría favorecer un desarrollo personal. Y, finalmente, tener una meta fija y objetivos a cumplir en la vida facilitarían que se pongan en marcha acciones dirigidas a ese propósito, ayudándose de la planificación y reflexión. Con estos resultados, se puede concluir que a mayor pensamiento constructivo, se experimentará un mayor bienestar psicológico. Conclusión a la que se llega también en la investigación de Bermúdez, Teva, y Sánchez (2003), al relacionar la inteligencia emocional con el bienestar.

Por otro lado, y respecto a los resultados obtenidos en los Anovas relacionando la variable sexo con las puntuaciones en las escalas, para las mujeres es más importante entablar relaciones significativas, por lo que dedican más tiempo al área social. Es por esto que son más extravertidas y agradables, lo cual, irá unido a una mayor sensación de

bienestar en crecimiento personal. Al mismo tiempo, son más entusiastas y enérgicas aunque, tienen más pensamientos supersticiosos que pueden llevarlas a tener excesiva confianza en la intuición y en expectativas irreales de futuro. En contraposición, los hombres son mucho más resilientes y capaces de afrontar los contratiempos y la desaprobación, es por esto que no les importa tanto las relaciones sociales ya que confían más en ellos mismos. Esto va a favorecer el que sean más intransigentes, no tolerando los errores ni comportamientos que ellos consideran inadecuados.

Los resultados arrojados en nuestra investigación, son semejantes a los que obtienen Sandoval, Dorner, y Véliz (2017), donde las mujeres obtienen mayor puntuación que los hombres en las dimensiones de bienestar de crecimiento personal, dominio del entorno y relaciones positivas, destacando los hombres con mayor puntuación en autonomía. También en el estudio de Mayordomo et al. (2015) las mujeres obtienen puntuaciones significativamente más altas en crecimiento personal y relaciones con los otros. Además en Contreras et al (2010), en cuanto a pensamiento constructivo, sin encontrar diferencias significativas, pero sí tendencias en las puntuaciones de las mujeres a presentar más predisposición a emprender acciones para resolver los problemas, mientras que los hombres puntúan con más alta autoestima y más intolerancia e inflexibilidad.

Respecto a la variable edad, comprobamos que a medida que aumenta la edad, disminuyen las creencias en fenómenos extraños y mágicos. Esto puede ser debido a que se adquiere experiencia y conocimientos, se desarrolla un mayor pensamiento crítico y mayor desconfianza a las impresiones intuitivas. Estudios previos (García, 2005), no han presentado diferencias significativas en la relación entre variables del CTI y la edad, aunque sí respecto al bienestar, pero siempre refiriéndose a edades más avanzadas, no siendo éste el objetivo de análisis de nuestra investigación.

Finalmente, en el Anova con la variable titulación, encontramos que los estudiantes de Enfermería presentan mayor responsabilidad, quizás debido al desempeño de su profesión, ya que la mala praxis puede desencadenar un mal desenlace más evidente en su profesión; en cuanto a la mayor creencia en fenómenos extraños, esto podría ser explicado desde que en pacientes donde no hay tratamiento posible, algunos se recuperan inexplicablemente, lo que deja la opción de pensar en aspectos desconocidos y no controlados por la propia ciencia.

Por otro lado, puede ser que en estudiantes de Psicología se tenga mayor autoestima y con ello mayor aceptación de uno mismo, ya que su propia profesión potencie y propicie el autoconocimiento y seguridad personal basados en una adecuada autoestima para trabajar con las emociones de los demás. Sin embargo, hemos de decir que estos resultados no pueden contrastarse con investigaciones previas que no han realizado estos contrastes.

En conclusión, nuestra investigación revela la clara relación entre las tres variables estudiadas en universitarios: Personalidad, Bienestar y Pensamiento Constructivo. Parece, sin embargo, que la única variable de personalidad con un peso evidente en la muestra trabajada, es la estabilidad emocional relacionada directamente con los altos niveles de autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida y conocimiento del entorno, aunque también con importantes aspectos del pensamiento constructivo como la autoestima, la energía y entusiasmo y las formas de afrontamiento de situaciones. Además parecería que los estudiantes de enfermería están más centrados en componentes de personalidad relacionados con aspectos instrumentales, mientras los de psicología desarrollan más los emocionales; de la misma manera, respecto al sexo, las mujeres potencian más las características de personalidad vinculadas al contexto social, y los hombres a la autoconfianza y afrontamiento de acontecimientos. Finalmente, respecto a la edad y, puesto que no disponemos de datos comparativos de otras franjas de edad diferentes a las de los universitarios, las diferencias aparecidas son mínimas y centradas en la disminución del pensamiento mágico a medida que los sujetos van cumpliendo más edad.

## REFERENCIAS

- Amador, B., y Cervelló, E. (S.F). *Actividad física aguda, agotamiento, calidad del sueño y bienestar psicológico*. (Trabajo Fin de Máster). Elche: Universidad Miguel Hernández.
- Barra, E., Soto, O., y Schimdt, K. (2013). Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos. *Revista de Psicología*, 9(17), 7-18.
- Bermúdez, M.P., Teva, I., y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V.J., y Moreno-Murcia, J.A. (2014). Ejercicios, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. *Cuadernos de Psicología el Deporte*, 14(3), 31-38.
- Chávez, M., Contreras, O., y Velázquez, M. (2013). Adaptación y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(30), 311-323.
- Contreras, O., Chávez, M., Aragón, L.E., y Velázquez, M. (2011). Estrategias de pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 10(1), 99-111.
- Del Valle, M.V., Hormaechea, F., y Urquijo, S. (2015). El bienestar psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 6-13.
- Delgado, C. (2014). *Viajando a Itaca por mares cuantitativos*. Salamanca: Amarú.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Epstein, S. (1998). *Constructive thinking. The key of emotional intelligence*. London: Paeger.
- Epstein, S. (2001). *Inventario de pensamiento constructivo (CTI), Una medida de la Inteligencia Emocional*. Madrid: TEA.

- Estrada, C., Oyarzún, M., y Yzerbyt, V. (2007). Teorías Implícitas y Esencialismo Psicológico: Herramientas conceptuales para el estudio de las relaciones entre y dentro de los grupos. *Psyke, 16*(1), 111-121.
- Fontana, S.A., Rimondi, W., y Rizzo, M.L. (2014). Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal. *Medwave, 14*(8). Doi: 10.5867/medwave.2014.08.6015
- 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. *Fundamento en Humanidades, 6*(11), 199-219.
- Goleman, D. (1999). *Inteligencia Emocional*. Madrid: Kairós.
- González-Villalobos, J.A., y Marrero, R.J. (2017). Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Suma Psicológica, 24*, 59-66.
- Hampson, S.E. (1986). *La construcción de la personalidad*. Barcelona: Paidós.
- Iraegui, A., y Quevedo-Aguado, M.P. (2002). Aproximación psicolingüística al estudio de la personalidad en español: una propuesta taxonómica. *Iberpsicología, 7*(1), 3.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., y Meléndez, J.C. (2015). Bienestar psicológico en función de la etapa de la vida, sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico, 14*(2), 101-112.
- Moura de Araújo, M.F., Soares, A.C., Moura de Araújo, T., Lúcia, M., y Coelho, M.M. (2014). Asociación entre factores sociodemográficos y calidad del sueño en estudiantes universitarios de Brasil. *Florianópolis, 23*(1), 176-184. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072014000100021>
- Organización Mundial de la Salud (2003). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)
- Quevedo-Aguado, M.P. (2013). *Apuntes introductorios a la psicología de la Personalidad*. Salamanca: Publicaciones Universidad Pontificia.
- Rangel, J.V., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una pequeña revisión teórica. *Educere: Artículos Arbitrados, 14*(49), 265-275.
- Romero, A.E., Brustad, R.J., y García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 2*(2), 31-52.
- Rosa, Y., y Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot, 5*(1).
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything or its? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C.D., y Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Ryff, C.D., y Singer, B. (2005). From social structure to biology: integrative science in pursuit of human health and well-being. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 541-555). Oxford: Oxford University Press.
- Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). Bienestar Psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Inv Ed Med*. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: B.S.A
- Torrijos, P., y Pérez- Escoda, N. (2014). Pensamiento constructivo y desarrollo emocional en los estudiantes universitarios. *Psicología Positiva i Benestar, 1*(1), 220-234.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences, 36*(3), 629-644.
- Vázquez-Valverde, C., y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar*. Madrid: Alianza Editorial.

Vázquez-Valverde, C., Hervás, G., Rahona, J.J., y Gómez, G. (2009) Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.

Recibido: 21 de noviembre de 2017  
Recepción Modificaciones: 21 de diciembre de 2017  
Aceptado: 30 de diciembre de 2017