



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Flexibilidad Psicológica y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Psicología de la Universidad de Flores

Estudiante: Labbate, Paola Irma

Legajo: 30.454

Director/es: Lic. Prozzillo, Paola

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en psicología

2025

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [19 de setiembre de 2025]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha: Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 19 de setiembre de 2025

Firma y aclaración del autor:



Paola Irma Labbate

Índice

1. Resumen	5
2. Introducción.....	6
2.1 Delimitación del objeto de Estudio.....	6
2.2 Planteo del problema.....	9
2.3 Objetivos.....	13
2.4 Hipótesis.....	14
3. Estado del arte.....	14
4. Marco Teórico.....	19
4.1 Tercera Ola de terapias de la Conducta.....	19
4.2 Terapia de Aceptación y Compromiso.....	21
4.3 Flexibilidad psicológica	24
4.4 Bienestar	28
4.5 Bienestar subjetivo	30
4.6 Bienestar psicológico	31
4.7 Flexibilidad psicológica y Bienestar psicológico	36
4.8 Estudiantes universitarios	38
5. Método.....	40
5.1 Diseño.....	40
5.2 Participantes.....	40
5.3 Muestra.....	40
5.4 Técnicas de recolección de datos.....	41
5.5 Procedimiento.....	42
5.6 Utilización del consentimiento informado.....	43
6. Resultados	43
6.1 Análisis de las variables sociodemográficas.....	43

6.2 Análisis descriptivos de las variables.....	49
6.3 Análisis de correlacional de las variables.....	52
7. Discusión.....	54
8. Conclusión.....	58
9. Aportes y contribuciones a la investigación.....	59
10. Limitaciones de la investigación.....	60
11. Líneas de investigación futuras.....	61
12. Propuestas de intervención	62
13. Referencias.....	63
14. Anexo.....	77

Flexibilidad Psicológica y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Psicología de la Universidad de Flores

1. Resumen

El presente trabajo de investigación se ha centrado en el estudio de la flexibilidad psicológica y su relación con el bienestar psicológico, en una muestra de estudiantes de psicología de la Universidad de Flores.

En los últimos años, la educación universitaria ha experimentado una notable expansión, que se refleja en el crecimiento sostenido del número de estudiantes en las distintas ofertas académicas. Empezar una carrera de nivel superior representa un desafío significativo, ya que implica responder a múltiples tareas y exigencias que se suman a la vida cotidiana. Esta situación puede generar un impacto considerable en la salud mental de los estudiantes. En este contexto, resulta relevante el estudio de aquellos factores que, desde la perspectiva de la psicología de la salud, permitan potenciar la capacidad de afrontamiento y favorezcan tanto el logro de los objetivos académicos como el desarrollo de una vida satisfactoria.

El diseño del estudio fue de carácter cuantitativo no experimental, descriptivo, de corte transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 85 estudiantes con edades comprendidas entre los 19 y 60 años, todos con matrícula activa en el año 2025, de la carrera Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores. A estos fines, se administró el Inventario Multidimensional de Flexibilidad Psicológica (MPFI; Rolffs et al., 2018) adaptada al español y validado en Argentina por Simkin et al. (2023) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptada al español por Díaz et al. (2006) y validada para población argentina por García et al. (2024).

Los resultados obtenidos respaldan la hipótesis principal, mostrando que existe una correlación positiva y significativa entre flexibilidad psicológica y las seis dimensiones que componen el bienestar psicológico. Asimismo, se encontraron en esta muestra de estudiantes, valores moderados altos tanto en flexibilidad psicológica ($M = 4.16$, $DE = 0.65$); como en bienestar psicológico ($M = 4.69$, $DE = 0.60$). Destacándose las habilidades de acción comprometida ($M = 4.87$) y conexión con valores ($M = 4.61$) para la primera y la dimensión de crecimiento personal ($M = 5.23$) para la segunda.

Estos hallazgos señalan que el entrenamiento de las habilidades que conforman la Flexibilidad psicológica, son una herramienta efectiva para el logro de un mayor bienestar psicológico. Contribuyendo este estudio al diseño de intervenciones que promuevan el desarrollo de la flexibilidad psicológica, así como al conocimiento de sus implicancias sobre la salud mental, el bienestar y la eficacia académica.

Palabras Claves: Flexibilidad psicológica – Bienestar psicológico – Estudiantes Universitarios –Psicología- Terapia de Aceptación y compromiso

2. Introducción

2.1 Delimitación del Objeto de Estudio

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) define a la salud como “un estado de completo bienestar, físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” reconociendo así, ya desde 1946, las falencias del modelo médico y dando el inicio al desarrollo de una comprensión positiva de la salud (Gancedo, 2008). Sin embargo, pasaron varios años hasta que tomara relevancia para la psicología el estudio de las distintas variables psicológicas y su relación con el bienestar (Fernández González et al., 2014).

Conforme al modelo médico hegemónico, históricamente, la psicología se había orientado principalmente a la reducción del dolor, el sufrimiento y las enfermedades psíquicas, menospreciando el estudio de los aspectos psicológicos positivos relacionados con las potencialidades de desarrollo humano (Vázquez et al., 2009).

En este marco, y dado que una reducción de las emociones negativas, no implica necesariamente un incremento de las positivas, se hizo necesario incorporar un enfoque salutogénico a la psicología. Es decir, una rama de esta ciencia que ponga el foco en el desarrollo e incremento de la salud y vaya más allá de la enfermedad. Este cambio se produce fuertemente en los años 90 al surgir la psicología positiva, cuyo propósito es fomentar la investigación académica sobre temas como la felicidad, la vida plena, las emociones positivas y el crecimiento psicológico saludable (Seligman, 2011).

Se ha expandido desde entonces el interés de la psicología sobre el funcionamiento psicológico óptimo y comienza a tener mayor énfasis los temas relacionados con la salud y el bienestar en el estudio, la investigación y la actuación de la psicología. Al mismo tiempo que se ha podido resaltar la importancia tanto de la prevención como de la recuperación de enfermedades siendo su propósito el logro de una mejor calidad de vida para las personas (Vázquez et al., 2009).

Desde esta mirada salutogénica de la psicología, cabe resaltar los estudios empíricos de Ryff (1989) y su conceptualización del bienestar psicológico, en la línea eudaimónica, como el despliegue del potencial humano que colma de sentido y orienta la vida. Más aún, esta investigadora, diseña un instrumento para la medición del bienestar asumiendo su característica multidimensional y enuncia entonces, seis áreas que en conjunto llevarían al logro del bienestar psicológico, a saber: auto aceptación, relaciones positivas con otros, dominio del entorno, autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal.

Por otro lado, más recientemente, con el surgimiento y consolidación de las terapias de

tercera ola de la conducta, se produce un viraje en la lógica de la psicología clínica, por lo cual la eliminación del síntoma deja de ser el propósito principal de intervención y pasa a tener preponderancia la aceptación y la reconducción de la vida en función de los propios valores. Es por ello que, ante estas terapias, se puede hablar de un cambio de modelo; se deja atrás el modelo médico y adviene el modelo contextual (Pérez Álvarez, 2006). Entonces, desde esta perspectiva se propone el abandono de protocolos para cada síndrome y en su lugar, se pone énfasis en los procesos de cambio a través de modelos transdiagnósticos (Hayes y Hofmann, 2017).

La terapia de aceptación y compromiso es uno de los modelos de tercera generación de terapias conductuales con mayor respaldo de evidencia científica (Barbero Rubio, 2022). La flexibilidad psicológica surge como el objetivo principal perseguido por este modelo terapéutico. Hayes et al. (2004) lo definen como la habilidad de contactar el momento presente de forma completa y consciente, pudiendo cambiar o persistir en función de fines valiosos.

La flexibilidad psicológica es un constructo complejo conformado por diversas capacidades humanas las cuales pueden ser aprendidas y entrenadas. De modo tal, que su desarrollo posibilita una mejor adaptación a los cambios ambientales y la toma de decisiones en línea con los propios valores, incluso en los momentos más duros, manteniendo un sentido de coherencia y propósito en la vida (Hayes, 2020).

Por otra parte, se ha dado en los últimos años un fenómeno de expansión de la educación superior lo que significa una convocatoria masiva, mucho más amplia y diversa del alumnado. Esto ha puesto de manifiesto nuevas problemáticas en relación a temas como la inclusión y la igualdad de oportunidades en el entorno académico. En consecuencia, aspectos como la deserción, la cronificación en la carrera o el fracaso en los estudios se han incorporado actualmente a los desafíos de las instituciones educativas (Capelari, 2014).

Asimismo, el entorno universitario implica para los alumnos el afrontamiento de

diversidad de dificultades y presiones los cuales usualmente incrementan los niveles de estrés, lo que podría repercutir en posibles problemas de salud mental (Araoz et al., 2024). A la vez que el bienestar psicológico podría tener efectos protectores ante estas situaciones desacelerando la acumulación de carga alostática y con consecuencias positivas sobre la salud física y mental (Fredrickson, 2009). Por otro lado la flexibilidad psicológica favorecería el rendimiento, previniendo la deserción (Hayes et.al., 2006)

Siguiendo con esta línea de análisis, toma especial importancia investigar desde la psicología de la salud constructos que podrían ser predictores de éxito (Lyubomirsky et al., 2005) y de salud mental, como el bienestar psicológico (Araoz et al., 2024), y facilitadores de salud psíquica (Kashdan y Rottenberg, 2010) y de un mejor rendimiento académico (Hayes et al., 2006) como la flexibilidad psicológica, en estudiantes universitarios.

Es así, que el presente trabajo empírico se enfoca en conocer la relación entre flexibilidad psicológica (FP) y bienestar psicológico (BP) en estudiantes de psicología de la Universidad de Flores. Se busca de este modo sumar evidencia empírica que posibilite una mejor comprensión de aquellas variables que facilitan la adaptación al entorno universitario y el logro de un óptimo desempeño académico. Con intención de contribuir al diseño de futuras intervenciones en prevención y promoción en salud mental y el desarrollo de potencialidades, así como ser la base para el avance hacia futuras investigaciones.

2.2. Planteo del Problema

El bienestar psicológico es un constructo central en la psicología positiva. En el contexto de esta rama del conocimiento y desde una visión salutogénica, se alude con este concepto al óptimo funcionamiento psíquico, mediante el cual la persona alcanza el desarrollo de sus potencialidades en el marco de una vida plena y con sentido. Así pues, constituye uno de los objetivos más relevantes en los procesos de atención psicológica y trasciende la idea

tradicional de salud limitada a la mera ausencia de enfermedad (Vázquez et al., 2009).

Además, potenciar el bienestar psicológico cobra relevancia no solo como meta individual en términos de felicidad, sino porque su logro conlleva importantes efectos sobre la salud física y mental, así como una mayor estabilidad y satisfacción en las relaciones interpersonales y éxito laboral (Lyubomirsky et al., 2005). Incluso, el bienestar psicológico podría tener efectos sobre la salud física al ser protector ante la carga alostática acumulada al exponerse a situaciones de estrés, y con esto se presenta como preventivo de enfermedades cardiovasculares y deterioro cognitivo (Fredrickson, 2009). Entonces, el bienestar psicológico tiene efectos tanto sobre la salud mental como sobre la salud física, siendo un agente que favorece y ayuda al aumento de la esperanza de vida. Es por ello que promover el bienestar e identificar aquellos constructos, herramientas e instrumentos que resulten de utilidad para su desarrollo es de suma importancia para la psicología (Vázquez et al., 2009).

En este sentido, la flexibilidad psicológica es un concepto que parte de la terapia de aceptación y compromiso, y busca promover estados de salud mental a través de la aceptación y la acción. Esta línea terapéutica propone tomar contacto con el momento presente, incluso cuando esto implique malestar y dolor; y frente a esto, emprender acciones hacia aquello que realmente es importante para la persona. Por consiguiente, el individuo incrementa su capacidad para afrontar retos y dificultades, avanzando en el camino de sus anhelos (Hayes, 2020). Se entiende entonces que el desarrollo de flexibilidad psicológica es de gran contribución para la salud mental y su mantenimiento a lo largo del tiempo (Kashdan y Rottenberg, 2010).

El informe de Sapien Labs (2024) señala que existe una marcada tendencia de deterioro del bienestar mental en relación a mediciones efectuadas años atrás. La puntuación media en 2023 fue de 65 puntos sobre una escala que va de -100 a +200 donde valores menores a cero indican un estado de bienestar mental significativamente negativo que llega a

afectar la capacidad y el funcionamiento de la persona. En este contexto, en Argentina la puntuación promedio fue de 71 puntos.

En concordancia con lo que ocurre a nivel mundial, los últimos estudios estadísticos realizados por el observatorio de salud mental de la Universidad de Buenos Aires (OPSA, 2023) revelan datos preocupantes en Argentina. De acuerdo a los mismos, el 9.4% de las personas presentan riesgos de padecer un trastorno mental, el 28,20% se encuentra en tratamiento psicológico y un 37.12% de los encuestados, aunque no están en tratamiento, considera necesitarlo (Etchevers et al., 2023).

A la luz de estos estudios es que se evidencia la necesidad de profundizar el trabajo en salud mental desde la promoción y prevención, siendo esta la perspectiva abordada por la psicología positiva que busca fortalecer y fomentar una mejor calidad de vida (Vázquez et al., 2009).

Los estudiantes universitarios no están ajenos a estas estadísticas. El entorno universitario implica afrontar distintas presiones, demandas y tareas en exceso que pueden incrementar los niveles de estrés y generar posibles problemas de salud mental (Araoz et al., 2024). En efecto, las dificultades e impedimentos en el estudio se han asociado al desarrollo de estados de Burnout y mayor probabilidad de abandono del proyecto académico (Martínez et al., 2005).

Con todo esto, la expansión y masividad de la educación superior de los últimos años ha puesto de manifiesto distintas problemáticas en cuanto a la inclusión, la democratización y la igualdad de oportunidades en el desarrollo académico. En consecuencia, temas como las dificultades en el ingreso, la permanencia y la graduación se han incorporado a los desafíos de las distintas instituciones educativas (Capelari, 2014), que se suman al afán por brindar un aprendizaje de calidad a través de sus procesos de enseñanza. Entonces, revelar variables facilitadoras u obstaculizadoras de los desafíos estudiantiles resulta de particular importancia

(Martínez et al., 2005).

En este camino, recientemente Amaya y Ramos (2024) realizaron una investigación con el objeto de conocer la relación entre flexibilidad psicológica y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. Los autores concluyen que, a mayor flexibilidad psicológica, mayor variedad de estilos de afrontamiento al estrés se utilizan. Del mismo modo, Martínez et al. (2005) sostienen que un mayor bienestar psicológico se relaciona de modo revelador con una mayor satisfacción, felicidad, compromiso y eficacia en los estudios, al mismo tiempo que disminuye la inclinación al abandono.

Siguiendo con esta línea de análisis, toma especial importancia investigar constructos que se consideran predictores de éxito (Lyubomirsky et al., 2005), y de salud mental como el bienestar psicológico (Araoz et al., 2024) y facilitadores de salud psíquica, como la flexibilidad psicológica (Kashdan y Rottenberg, 2010). En este sentido, investigar sobre la existencia de una relación entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico y comprender la misma, podría contribuir al desarrollo de programas de promoción e intervención que mejoren la salud psíquica de las personas.

Asimismo, el estudio de la relación entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Flores puede brindar información de importancia sobre la salud mental de esta población. A la vez, podría permitir el desarrollo de propuestas de acompañamiento y tutorías universitarias que faciliten una mejor adaptación al entorno y el logro de metas académicas, a través del fortalecimiento y el desarrollo de las variables implicadas en este estudio. En esta línea, Hayes et al. (2006) aseguran que la flexibilidad psicológica, además de estar asociada con una mejor salud psíquica, en estudiantes contribuye a un mejor rendimiento académico.

Al mismo tiempo, se resuelve trabajar con esta muestra, estudiantes de psicología de la Universidad de Flores, ya que se cuenta con accesibilidad, lo cual brinda viabilidad al desarrollo

de la presente investigación.

Desde una perspectiva teórica, el presente estudio podría sumar evidencia científica al modelo de la Terapia de Aceptación y Compromiso en contextos no clínicos en Argentina; así mismo, metodológicamente, la utilización del Inventario Multidimensional de Flexibilidad Psicológica (MPFI) (Rolfes et al., 2018) junto con la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989), ambos instrumentos validados recientemente en población argentina por Simkin et al. (2023) y García et al. (2024) respectivamente, podría adicionar evidencia científica a su aplicación en contextos de investigación.

Por otro lado, se ha realizado una revisión bibliográfica y no se han encontrado publicaciones recientes que aborden el estudio de la relación entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en el país, por lo cual esta investigación implicará un aporte inicial y punto de partida a ampliar y profundizar en futuras investigaciones.

Entonces, la presente investigación busca contribuir al conocimiento científico, académico y profesional, planteándose la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe relación entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de la Universidad de Flores?

La viabilidad del proyecto se garantiza y está dada, tanto en relación a la disponibilidad de tiempo y recursos humanos, como a los materiales y acceso a la muestra.

2.3. Objetivos

2.3.1 Objetivo General

Analizar la relación entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Flores.

2.3.2 Objetivos Específicos

Describir las características sociodemográficas de la muestra

Evaluar los niveles de flexibilidad psicológica en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Flores.

Medir los niveles de bienestar psicológico en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Flores.

2.4. Hipótesis

Existe una relación positiva entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en alumnos de la carrera de psicología de la Universidad de Flores.

Los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Flores presentan altos niveles de flexibilidad psicológica.

Los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Flores presentan altos niveles de bienestar psicológico.

3. Estado del Arte

Dado el desarrollo y relevancia de la terapia de Aceptación y Compromiso en los últimos años, diversos estudios han indagado el vínculo entre la flexibilidad psicológica, la salud mental y el bienestar.

Guerrini Usubini et al. (2021) realizaron un estudio transversal para evaluar la relación entre la flexibilidad psicológica y el bienestar psicológico general en adultos afectados con obesidad. Como instrumentos de medición los autores implementaron el cuestionario de aceptación y acción (AAQ-II) y el inventario de bienestar psicológico general (PGWBI).

Participaron de este estudio 220 adultos italianos con obesidad ($IMC \geq 30$), 122 mujeres (55,4%) y 98 hombres (44,50%), de edades entre 18 y 87 años quienes fueron estudiados en el Instituto Auxologico Italiano, Ospedale S. Giuseppe, Piancavallo, ubicado en el norte de Italia, al comienzo de una hospitalización de un mes para perder peso. Como resultado el AAQ-II resultó significativamente relacionado y negativo con todas las subescalas del PGWBI. Los autores concluyen con esta investigación que existe una asociación estadísticamente significativa entre la flexibilidad psicológica, bienestar y salud psicológica. Esto significa que una menor flexibilidad psicológica está relacionada con niveles más bajos de bienestar psicológico.

Por otro lado, Wasowicz et al. (2021) mediante un estudio transversal, investigaron sobre la relación entre salud mental, bienestar y flexibilidad psicológica en tiempos estresantes de la pandemia de COVID-19. Utilizaron para medir bienestar el perfilador PERMA, para medir flexibilidad psicológica, la escala de aceptación y acción II (AAQ-II) y la escala de depresión, ansiedad y estrés (DOS-21) para evaluar salud mental. Participaron de este estudio 358 polacos adultos, no infectados por Covid -19 y sin tratamientos psiquiátricos al momento de la muestra. Los investigadores encontraron que un mayor nivel de depresión, ansiedad y estrés se asociaba con una menor flexibilidad psicológica, concluyendo que las emociones negativas están relacionadas con la pérdida de flexibilidad psicológica. Al mismo tiempo, hallaron que la depresión, ansiedad y el estrés están relacionados con el bienestar general a través de la flexibilidad psicológica presentándose a menor flexibilidad psicológica un menor bienestar general.

En otra investigación Twiselton et al. (2020) mediante un estudio de tipo transversal, exploraron los vínculos entre la flexibilidad psicológica, el bienestar individual y la calidad de las relaciones sentimentales. Se utilizó el CompACT T para calificar flexibilidad psicológica; la Escala de afecto positivo y negativo (PANAS) para medir bienestar hedónico, la Escala de satisfacción con la vida de Diener et al. (1984); y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

(1989), finalmente los participantes respondieron a la calidad general de su relación utilizando los Componentes de la Calidad Percibida de la Relación (PRQC). La muestra estuvo compuesta por 1176 personas de entre 18 y 76 años de edad que mantuvieron relaciones románticas entre 1 mes y 54 años. El estudio arrojó correlaciones moderadas a grandes entre la flexibilidad psicológica, varios componentes del bienestar individual y la calidad de la relación. Es decir, las personas que eran psicológicamente más flexibles midieron niveles más elevados de afecto positivo y niveles más bajos de afecto negativo, que a su vez se asociaron con una mayor calidad de la relación. A través de estos hallazgos los autores sugieren que la flexibilidad psicológica cumple un papel en las relaciones sentimentales de calidad, siendo mediadores claves el afecto positivo y el afecto negativo en la vinculación entre las mismas.

Así mismo, Marais et al. (2020) realizaron un estudio longitudinal para conocer los efectos de un programa basado en mindfulness sobre la flexibilidad psicológica, la salud mental y el bienestar, así como la gestión del tiempo; en el mismo participaron 43 miembros del personal de un departamento de investigación de biología de una Universidad de Francia, los mismos se dividieron en dos grupos, 21 personas participaron de la intervención y 22 en el grupo de control. Se utilizaron instrumentos autoinformados para medir flexibilidad psicológica utilizaron el cuestionario de flexibilidad psicológica multidimensional (MPFI), midieron niveles de depresión, ansiedad y estrés mediante la escala DASS-21, el bienestar se midió utilizando la escala de bienestar mental de Warwick-Edimburgo (WEMWBS), finalmente midieron el uso del tiempo mediante el inventario de uso del tiempo óptimo. En los resultados se observó que el grupo que participó del entrenamiento en mindfulness, comparado con el grupo de control mostró una mejor flexibilidad psicológica, bienestar y gestión eficiente del tiempo, como así también niveles reducidos de síntomas de depresión.

Por otro lado, Lim et al. (2024) llevaron adelante una investigación sobre el bienestar psicológico en la generación Z y sobre cómo influyen en esta variable la alfabetización de los

nuevos medios, la auto aceptación incondicional y la flexibilidad psicológica. De este estudio de tipo transversal participo una muestra de 233 jóvenes de entre 18 y 25 años de edad de los cuales el 79.8% fueron mujeres. El método de muestreo fue intencional dirigido específicamente a estudiantes universitarios. Los instrumentos utilizados fueron la escala de alfabetización de nuevos medios (NMLS), el cuestionario AAQ-II para flexibilidad psicológica, la escala de bienestar psicológico de Riff (PWBS) y para aceptación incondicional se utilizó el cuestionario de autoaceptación Incondicional (USAQ). Los resultados mostraron que la flexibilidad psicológica mejora directa y significativamente el bienestar psicológico independientemente del nivel de alfabetización en nuevos medios. Además, este estudio mostró que la alfabetización en nuevos medios mejora la flexibilidad psicológica.

Igualmente, Parker et al. (2024) estudiaron las relaciones entre flexibilidad psicológica, los procesos de inflexibilidad psicológica, bienestar y distrés. El estudio fue cuantitativo, transversal correlacional con un diseño exploratorio basado en análisis de redes. Participaron del estudio 276 estudiantes universitarios. Las técnicas de recolección de datos fueron el inventario multidimensional de Flexibilidad Psicología e Inflexibilidad (MPFI), cuestionarios relacionados con el bienestar psicológico, social, ambiental y salud física, y otras medidas de distrés psicológico. Los resultados arrojaron vínculos positivos sólidos entre Flexibilidad psicológica y bienestar, a su vez, la inflexibilidad psicológica mostro vínculos aún más fuertes con las mediciones de distrés.

Nguyen y Morris (2024) realizaron una investigación sobre el papel mediador de la flexibilidad e inflexibilidad psicológica y de la autocompasión, en la relación entre el perfeccionismo clínico y la angustia, y entre el perfeccionismo clínico y el bienestar. El tipo de estudio utilizado fue cuantitativo, correlacional transversal, la muestra estuvo compuesta por 210 residentes australianos de entre 18 y 65 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de perfeccionismo clínico (CPQ), la escala de depresión, ansiedad y estrés

(DASS-21), el inventario multidimensional de flexibilidad psicológica (MPFI), la escala de autocompasión (SCSSF) y la escala corta de bienestar mental de Warwick-Edimburgo (SWEMWBS). Los resultados mostraron asociación entre un mayor perfeccionismo clínico, un menor bienestar y un mayor estrés. Mediante modelos de regresión se reveló una mediación significativa de los procesos de inflexibilidad psicológica y la autocompasión, mientras que la autocompasión y la inacción mediaron la relación entre perfeccionismo clínico y bienestar psicológico.

Otra investigación examinó la relación entre el conflicto trabajo-ocio, la autoeficacia de afrontamiento, la flexibilidad psicológica y el bienestar psicológico. La investigación fue de tipo transversal y la muestra estuvo compuesta por 159 docentes de la Universidad Estatal Delta, Abraka, los instrumentos de recolección de datos fueron la escala multidimensional de Tsaur et al. (2012) que mide el conflicto trabajo-ocio, el cuestionario de flexibilidad psicológica (PFQ), la escala CSE para la autoeficacia de afrontamiento y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los hallazgos sugieren que el conflicto trabajo-ocio basado en la tensión es mediador de la relación entre el conflicto trabajo-ocio basado en el tiempo y el bienestar psicológico. Además, la autoeficacia de afrontamiento modera el efecto indirecto del conflicto trabajo-ocio basada en el tiempo sobre el bienestar psicológico a través del conflicto trabajo-ocio basada en la tensión, mientras que la flexibilidad psicológica no modera dicho efecto (Omreore y Nwanzu, 2022).

Calvo et al. (2022) realizaron un estudio con el objetivo de conocer el papel mediador de la atención plena, la inflexibilidad psicológica y la resiliencia y el vínculo entre estilos de apego y el bienestar psicológico. El diseño fue de tipo cuantitativo transversal y participaron 96 adultos. Los instrumentos de medición utilizados fueron el ECR-R para características de apego, FFMQ para atención plena, AAQ-II para inflexibilidad psicológica, RSA para resiliencia y PWB midió bienestar psicológico. Mediante análisis correlacional, los autores hallaron, que a

niveles más altos de ansiedad y evitación del apego se asociaron niveles más bajos de bienestar psicológico. Además pudieron observar que el vínculo entre tipo de apego y bienestar está mediado por la atención plena, la inflexibilidad psicológica y la resiliencia. Concluyen que tanto la ansiedad como la evitación del apego pueden reducir significativamente el bienestar de las personas al aumentar su inflexibilidad psicológica y disminuir su resiliencia y capacidad de atención plena.

Finalmente, cabe comentar el estudio realizado por Pyszkowska y Rönnlund (2021) en el cual se analiza la flexibilidad psicológica y la autocompasión como predictores de bienestar. De este estudio de tipo cuantitativo participaron 421 adultos de nacionalidad polaca. Se utilizó el cuestionario AAQ-II para medir flexibilidad psicológica, el SCS para autocompasión, dos medidas de aspectos positivos del bienestar (Satisfacción con la Vida, Calidad de Vida) y el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI). Los resultados arrojaron una correlación positiva significativa entre flexibilidad psicológica y bienestar. A su vez, se concluyó que una perspectiva temporal equilibrada que integre una visión positiva del pasado, presente y futuro, actúa como mediador entre estas variables.

4. Marco Teórico

4.1 Tercera Ola de Terapias de la Conducta

Hayes (2004) propone reorganizar las numerosas terapias psicológicas de tradición conductual surgidas sobre fin del milenio pasado. Ante la complejidad de clasificarlas dentro de alguna de las corrientes existentes al momento, plantea la utilización del término “tercera Ola de Terapias de Conducta” retomando esta categoría que ya había sido utilizada por O’Donohue (1998). En consecuencia, se establece una continuidad desde el conductismo clásico, como la primera Ola; la incorporación de la terapia cognitiva y el desarrollo de las terapias cognitivas – conductuales, como la segunda Ola; y las terapias contextuales en auge durante los últimos

años, definidas como tercera Ola.

Este conjunto de terapias de base empírica está especialmente enfocado en el contexto y en las funciones de los procesos psicológicos. Es decir, el análisis se centra en comprender cuál es la función del comportamiento y de los procesos psicológicos en la trama contextual en la cual suceden, poniendo el énfasis en los procesos en lugar de guiarse por diagnósticos psicopatológicos. Además, los modelos de esta nueva ola incluyen estrategias de cambio de tipo experienciales. El objetivo es generar un repertorio conductual vasto, flexible y efectivo, en lugar de enfocarse en la eliminación del síntoma o problema (Hayes, 2004).

En efecto, con esta tercera ola de terapias de la conducta, se produce un viraje en la lógica de la psicología clínica, por lo cual la eliminación del síntoma deja de ser el propósito y pasa a tener preponderancia la aceptación y la re conducción de la vida. Se modifica la visión psicopatológica, y se incluye el análisis del contexto y las interacciones de este con el malestar psicológico. Es por ello que, ante estas terapias, se puede hablar de un cambio de modelo; se deja atrás el modelo médico y adviene el modelo contextual (Pérez Álvarez, 2006).

Entonces, estos nuevos avances y modelos terapéuticos están centrados en procesos como el mindfulness, la aceptación o el enfoque en valores. Adicionalmente, se prioriza la función de los procesos psicológicos inmersos en el contexto, y no su contenido, validez o frecuencia, es por ello que a las terapias de tercera ola, también se las puede denominar “terapia cognitivo conductual contextual”. La finalidad en estas corrientes terapéuticas es que el consultante logre una vida más consciente y activa (Hayes et al., 2011).

Así, el abandono de protocolos para cada síndrome es una diferencia distintiva de la tercera ola. En su lugar, se pone énfasis en los procesos de cambio a través de modelos transdiagnósticos. De esta manera, la persona deja de ser rotulada mediante una psicopatología y se adopta una visión más humanista, aspirando a su crecimiento integral. Esta mirada es posible, desde una concepción de salud mental distinta y más abarcativa y no

solo como la mera ausencia de enfermedad (Hayes y Hofmann, 2017).

Por otro lado, las terapias contextuales, con bases en las filosofías de Oriente han incorporado como herramientas la práctica meditativa a sus modelos terapéuticos. En base a la misma es que se desarrolla el Mindfulness como versión adaptada, sistematizada y protocolizada para Occidente, convirtiéndose en una práctica valiosa en el logro e incremento del bienestar. Principalmente, las terapias de tercera ola resaltan la importancia de su práctica por su eficacia en la reducción del estrés, así como en favorecer el autoconocimiento, la aceptación y la resiliencia (Luna-Álvarez et al., 2025).

Siguiendo a Pérez Álvarez (2006) dentro de esta tercera ola de terapias de conducta se destacan la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes et al., 1991), la Psicoterapia Analítica Funcional (Kohlenberg y Tsai, 1991), la Terapia de Conducta Dialéctica (Linehan, 1993), la Terapia de Activación Conductual (Jacobson y Christensen, 1996) y la Terapia Cognitiva con base en Mindfulness (Segal et al., 2004).

4.2 Terapia de Aceptación y Compromiso

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) es, dentro de las terapias de tercera ola, la que cuenta con mayor respaldo de evidencia empírica en la actualidad y una de las más relevantes dentro de esta corriente. Se origina sobre los fundamentos filosóficos del contextualismo funcional y sobre el análisis experiencial del lenguaje, tomando los principios de la Teoría del Marco Relacional (RFT) (Barbero Rubio, 2022).

El contextualismo funcional es una filosofía científica cuyo objeto de estudio es la persona y su conducta inmersa en el ambiente. Con bases conductuales, incorpora al análisis funcional el contexto cultural y los usos y costumbres sociales propios del lugar donde se desarrolle (Paliza Olivares, 2023). La unidad de análisis del contextualismo es definida por Pepper (1942) como el acto-en-contexto. En este caso, el contexto incluye tanto la situación

como la historicidad en la cual ese acto ocurre; por ende, se considera el todo del acto en forma holística. El contextualismo funcional tiene como fin predecir e influenciar el acto en contexto para poder lograr los cambios buscados por la persona. Desde esta base, ACT busca comprender el propósito y sentido de vida del consultante y cómo estos se expresan en sus eventos privados y en su conducta (Hayes et al., 2014) para influir en favor de sus valores y cambiar la función de sus pensamientos y emociones sin alterar esencialmente su contenido (Luciano Soriano y Valdivia Salas, 2006).

La teoría del Marco Relacional (RFT) se centra en el análisis funcional del lenguaje y la cognición, los cuales son incorporados y aprendidos desde niños, en interacción con el medioambiente a través de relacionar estímulos. Estas relaciones, aprendidas como eventos condicionados, son trasladadas a eventos distintos, lo que les otorga nuevas funciones y relaciones (Luciano Soriano y Valdivia Salas, 2006). De este modo, al adquirir el lenguaje, se conforman redes de relaciones derivadas de combinar, implicar y transformar funciones del evento operante sin necesidad de un nuevo aprendizaje directo (Hayes et al. 2014). Los marcos relacionales, una vez conformados, van a ser reguladores del comportamiento, permitiendo la interacción con el ambiente. Por un lado, son sumamente útiles para el ser humano, ya que permiten, por ejemplo, la comunicación y el desarrollo de habilidades de resolución de problemas. Pero, a su vez, al ser inevitablemente determinantes de la conducta, cuando los marcos son limitados, reducidos o poco amplios, pueden ser causantes de problemas psicológicos (Maero, 2015).

Como modelo terapéutico, ACT está orientado a la modificación de la conducta y el cambio para el logro de un mayor bienestar. Cumple un papel fundamental en esta terapia el concepto de aceptación, el mindfulness y el compromiso hacia la acción. Su objetivo no es eliminar el malestar, sino lograr que la persona pueda actuar en dirección a sus valores y en la construcción de una vida con sentido y propósito (Hayes, 2020).

Un concepto relevante de ACT es el de normalidad destructiva, que propone una mirada

crítica al modelo médico tradicional y su forma de concebir la salud. Bajo este paradigma se ha trasladado el binomio salud- enfermedad al ámbito de la salud mental y se considera al sufrimiento de forma análoga al síntoma. De hecho, los esfuerzos terapéuticos en psicología confluyen en el objetivo de su eliminación; de este modo, la normalidad saludable da por sentado que lo natural en el ser humano es la ausencia de sufrimiento, es decir, la felicidad. Focalizadas las ciencias de la salud mental en la enfermedad y la reducción del síntoma, se han relegado estudios, investigaciones y desarrollos sobre las funcionalidades positivas en salud mental, llegando a patologizar emociones naturales como el miedo o la tristeza. En desacuerdo con esta línea, la normalidad destructiva plantea que muchos estados de malestar provienen de procesos psicológicos normales (Hayes et al., 2014).

En lugar de un sistema diagnóstico basado en clasificaciones sindrómicas, Hayes et al. (1996) proponen dimensiones diagnósticas funcionales, entre las que se describe, principalmente, la evitación experiencial. A través de esta, se agrupan diversas formas de patologías, conceptualizándose como el esfuerzo de evitar o escapar de eventos internos, emociones, recuerdos o pensamientos.

Es lógico que el ser humano busque evitar el dolor y el malestar; sin embargo, muchas estrategias utilizadas en ese sentido pueden paradójicamente incrementar aún más el problema (Andino, 2017). Cuando las estrategias de afrontamiento se basan en huir o evadir sentimientos y emociones dolorosas, a largo plazo los resultados son contraproducentes, ya que dificultan la capacidad de enfrentar problemas, aprender cosas nuevas y de lograr y disfrutar intimidad. Es decir, al evitar el malestar y el dolor, estos comportamientos también evitan situaciones que podrían ser positivas (Hayes, 2020). A su vez, en lo inmediato, estas estrategias son efectivas y, por lo tanto, son reforzadas negativamente, incrementándose su probabilidad de reiteración. De ahí que se adoptan como patrones de comportamiento que en el mediano y largo plazo obstaculizan la conducta dirigida hacia aquello que es importante para la persona (Luciano y Hayes, 2001).

En resumen, ACT considera el dolor psíquico como algo natural e inevitable en el devenir de la vida, ya que este surge de procesos psicológicos que involucran el lenguaje, sin embargo, cuando la rigidez psicológica impide a la persona adaptarse a su contexto se genera un sufrimiento adicional que podría ser eludido (Hayes et al., 2014).

ACT propone desmontar patrones ineficientes de comportamiento que responden a estos modos de control y evitación experiencial mediante intervenciones dirigidas a modificar la manera en que las personas se relacionan con sus pensamientos y emociones, con el objeto de ampliar su repertorio y reducir las estrategias de evitación (Andino, 2017). Vale decir, lo que se busca es disminuir la influencia y el impacto que los contenidos verbales tienen sobre la conducta (Maero, 2022). Para lograr este propósito, la terapia de aceptación y compromiso incorpora como proceso central el desarrollo de la flexibilidad psicológica. De modo que el fin último de esta terapia es modificar las conductas inflexibles que generan sufrimiento a la vez que se incrementa la conducta flexible (O'Connell, 2019).

Por consiguiente, la salud es entendida desde esta perspectiva como la capacidad de sostener patrones conductuales valiosos para las áreas significativas de la vida. En suma, la ACT es un modelo terapéutico centrado en valores, que impulsa a las personas a desplegar sus vidas en consonancia con sus ideales (Páez-Blarrina et al., 2006).

4.3 Flexibilidad Psicológica

El constructo flexibilidad psicológica surge de la terapia de aceptación y compromiso como el objetivo principal perseguido. Hayes et al. (2004) lo define como la habilidad de contactar el momento presente de forma completa y consciente, pudiendo cambiar o persistir en función de fines valiosos. Este constructo está conformado por diversas capacidades humanas que permiten al sujeto reconocer y adaptarse a demandas cambiantes del ambiente; modificar recursos mentales o modos de comportamiento cuando afecten el funcionamiento

personal o social; propiciar el equilibrio entre distintos aspectos importantes para la vida; y asumir compromiso con conductas que sean congruentes con sus valores en forma consciente.

Desde esta perspectiva, la flexibilidad psicológica es un concepto complejo de definir, ya que incluye diversos procesos dinámicos que se desarrollan a lo largo del tiempo en interacción de la persona con sus contextos ambientales (Kashdan y Rottenberg, 2010). Implica tomar consciencia sobre pensamientos y sentimientos internos y actuar en función a los propios valores, aun cuando estos pensamientos y sentimientos sean contrarios y desanimen ese actuar (Biglan et al., 2012). Esto supone tener disponibilidad a interactuar con las experiencias privadas que surgen en el momento presente sin evitarlas y adaptar el accionar de acuerdo a la situación, de modo que permita avanzar en dirección de aquello que es importante para la persona (Hayes et al., 2012). Es decir, la persona acciona sobre la conducta guiada por valores y de forma adaptada a aquello que la situación permita (Biglan y Hayes, 2015).

El modelo de flexibilidad psicológica ha sido desarrollado mediante investigaciones científicas de índole inductiva experimental, principalmente a través de la observación de procesos básicos y universales. De este modo, se ha definido, por un lado, seis procesos conductuales que generan rigidez o inflexibilidad psicológica que derivan en psicopatologías, y por otro, seis procesos que conducen a la salud psíquica a través de la flexibilidad psicológica. Los procesos que integran la flexibilidad psicológica se contraponen y equilibran a los procesos que generan rigidez; por lo tanto, el objetivo de intervención de este modelo es el desarrollo de las seis habilidades que totalizan la flexibilidad psicológica. Se ha logrado desplegar así un modelo clínico integrado que comprende tanto un esquema teórico explicativo de los procesos de salud y enfermedad psíquica como un método práctico de intervención psicológica (Hayes et al., 2014).

Siguiendo esta línea, la flexibilidad psicológica es un constructo conformado por seis procesos que se interrelacionan entre sí; estos son: aceptación, contacto con el momento presente, y

como contexto, defusión, conexión con valores y acción comprometida. Estos seis procesos se corresponden con otros seis procesos que generan rigidez; respectivamente son: evitación experiencial, atención inflexible, yo como concepto, fusión cognitiva, quiebra de los propios valores e inactividad o impulsividad (Hayes et al., 2004).

Aceptación implica vivir la experiencia de pensamientos y emociones sin tratar de evitarlos o modificarlos, de manera voluntaria, sin juzgar, con apertura, disposición y flexibilidad. A la vez, este proceso tiene una connotación activa y de disponibilidad para la acción, considerando estas vivencias cuando tenga sentido hacerlo (Hayes et al., 2004).

La dimensión contacto con el momento presente se refiere a la atención plena y la capacidad de permanecer en el aquí y ahora. ACT considera el tiempo como una medida del cambio, donde el presente es el único momento temporal real, sobre el cual se puede accionar. Esta habilidad implica fijar de modo intencional y flexible la atención, a la vez que se sostiene una actitud activa y centrada (Hayes et al., 2004).

Por su parte, la defusión consiste en la habilidad de distanciarse de los pensamientos y emociones para poder observarlos como eventos mentales y no como verdades absolutas. Esto implica tomar perspectiva de los pensamientos, para comprenderlos y observarlos como un proceso, en lugar de asumir las representaciones mentales como equivalentes a la realidad (Hayes et al., 2004).

Yo como contexto es el proceso que implica adoptar una perspectiva que permita verse a sí mismo más allá de los propios pensamientos y sentimientos; de este modo, el yo pasa a ser el lugar desde el cual se observa la actividad verbal (Hayes et al., 2004).

La conexión con valores consiste en poder identificar lo que realmente es importante para la persona, de modo tal que se constituya en una brújula en su vida y sean motivadores para enfrentar la adversidad. Vivir en conexión con los propios valores conduce a una vida rica y significativa (Hayes et al., 2004).

Finalmente, la acción comprometida consiste en llevar a cabo acciones concretas que reflejen los valores personales. Comprende el acto en contexto, en dirección a los propios valores (Hayes et al., 2004).

Estos seis procesos se representan gráficamente mediante un diagrama llamado “hexaflex”; esto es un hexágono cuyos vértices están interconectados, del mismo modo que los seis procesos que lo componen, los cuales, si bien se presentan de manera separada para una mejor comprensión, están siempre interrelacionados, ya que son diferentes facetas de la flexibilidad psicológica, que componen un todo (Andino, 2017), de tal modo que uno solo de los procesos tomado individualmente y aislado del resto, no tiene sentido alguno en el modelo general (Hayes et al., 2004).

La combinación de estas seis habilidades conjuntas conforman la flexibilidad psicológica, y a través de esta se puede lograr la amplitud mental suficiente para aprender a aceptar el dolor y acercarse al sufrimiento y al malestar sin juzgar, con curiosidad y compasión. Poder hacer esto permite construir una vida valiosa y con propósito, ya que aquello que más importa es con frecuencia también aquello que mayor dolor puede causar. Estas habilidades son factibles de ser aprendidas y entrenadas (Hayes, 2020).

En definitiva, favorecer la flexibilidad psicológica tiene un efecto compensador sobre los patrones de evitación experiencial y la rigidez psicológica. Estos repertorios conductuales han sido aprendidos mediante procesos verbales que responden a la búsqueda de satisfacción inmediata y al rehuir del dolor, ya que han sido incorporados en entornos culturales cuyos discursos sobrevaloran la felicidad, incentivando y aumentando estas conductas (Luciano Soriano y Valdivia Salas, 2006). Esto es así, dado que el repertorio de respuestas está influenciado por la comunidad socio verbal en la cual se haya desarrollado la persona y en su mayor parte aprendido durante el proceso de adquisición del lenguaje (Mareo, 2022).

Entonces, otra forma de entender a la flexibilidad psicológica es como un modelo

integral de cambio conductual y funcionamiento humano (Hayes et al., 2014). Sucede que, al incrementar la flexibilidad psicológica, se toma perspectiva sobre la conducta, lo que posibilita un re encuadre más amplio e inclusivo, el comportamiento se transforma y se dirige hacia acciones valiosas (Luciano, 2016). Se adquiere con este proceso, al tomar distancia, mayor posibilidad de elección sobre el propio accionar y una libertad de respuesta que permite una mejor adaptación y eficacia en la construcción de una vida con sentido (O'connell, 2019).

Las seis habilidades que componen el hexaflex pueden agruparse en tres tipos básicos de respuesta. En este caso, la flexibilidad psicológica se interpreta como un estilo de respuesta abierto, centrado y comprometido. La respuesta abierta incluye la aceptación y la defusión; el estar centrado implica contactar con el momento presente y la observación desde el yo como contexto, y finalmente, al estar comprometido, subyace el conocer los propios valores y el accionar en consecuencia de forma dinámica y consciente (Hayes et al., 2004). Con esto, cabe aclarar que la flexibilidad psicológica es un concepto conductual y contextual, dado que es una característica de ciertos patrones de comportamiento que se dan en forma inseparable del ambiente en el que ocurre y que les otorga sentido (Maero, 2023).

En síntesis, la flexibilidad psicológica es la tendencia a responder a situaciones ambientales y a las problemáticas actuales, en función del logro de objetivos esenciales y prioritarios para la persona. Esta habilidad es especialmente útil para poder actuar ante contextos difíciles, que generan sensación de angustia y malestar. De hecho, desde la terapia de aceptación y compromiso se busca la flexibilidad psicológica como objetivo, al considerarse mediadora para el logro de una mejor salud y bienestar emocional (Doorley et al., 2020).

4.4 Bienestar

Según el breve diccionario etimológico de la lengua castellana (Corominas, 1987) la palabra bienestar proviene del latín y está compuesta por los vocablos “bene” y “stare”, que se

traducen como “bien”, “bueno” (p. 95) y “estar”, “estar en pie”, “estar firme”, “estable” (p. 254), respectivamente. Por otra parte, el Diccionario de la Real Academia Española define tres acepciones para la palabra bienestar, a saber: 1) “conjunto de las cosas necesarias para vivir bien”; 2) “vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad”; 3) “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica” (Diccionario de la lengua española [DRAE], 2024). Desde su uso coloquial en el lenguaje castellano, se puede entender entonces el bienestar en un contexto económico que implique necesidades materiales satisfechas, como una vida abundante de placer y calma o como un estado relacionado con un óptimo funcionamiento psicofísico.

Estas diversas formas de entender el bienestar quedan abarcadas cuando se utiliza este concepto en referencia a un funcionamiento psíquico favorable y a una experiencia interna inmejorable. Aunque de esta forma pueda parecer sencillo de entender, su complejidad ha generado controversias históricas desde las perspectivas filosóficas antiguas, y más recientemente entre la comunidad científica. Tal es así que el estudio del bienestar en la psicología está dividido tradicionalmente en dos líneas teóricas que representan a su vez dos históricas orientaciones filosóficas: la hedónica, relacionada con la felicidad a través del logro de placer y evitar el dolor, y la eudaimónica, que se corresponde con el desarrollo del potencial humano, la autorrealización y la búsqueda de significado (Ryan y Deci, 2001). Ciertos autores (Keyes et al., 2002) utilizan el constructo bienestar subjetivo asociado a la línea hedónica y el constructo de bienestar psicológico a la línea eudaimónica.

Si se tiene en cuenta la temporalidad en relación a estas dos definiciones sobre el bienestar, se puede entender que el bienestar subjetivo está vinculado a un estado presente, es decir, a la percepción de la persona en relación a su situación actual y la satisfacción más inmediata o en relación a un pasado reciente; en cambio, el bienestar psicológico está en concordancia con la mirada del propio individuo sobre la existencia y el sentido que le otorga a la misma, con lo cual sería la resultante de un estado previo, profundo y reflexivo en relación a

su satisfacción con la vida (Vielma Rangel y Alonso, 2010).

4.5 Bienestar Subjetivo

Desde la corriente hedónica sobre el bienestar, Diener (1994) lo define considerando tres aspectos: el afecto positivo (AP), el afecto negativo (AN) y los juicios cognitivos sobre el bienestar. De ahí que la evaluación del bienestar subjetivo considera dos dimensiones, una afectiva y otra cognitiva. La dimensión afectiva hace referencia a afectos positivos en alusión a las emociones y sensaciones que generan placer, en tanto el afecto negativo implica malestar, sufrimiento o displacer. Por otro lado, la dimensión cognitiva se vincula con el grado de satisfacción con la vida y surge como resultado de la evaluación que la persona hace sobre su vida, tanto en el presente como en el pasado.

El bienestar subjetivo se refiere a la forma en que una persona considera la vida en su conjunto de manera positiva. Entonces, el bienestar adviene cuando la persona se encuentra satisfecha con su propia experiencia vital. Sin embargo, se debe tener en cuenta que este tipo de evaluaciones es tanto un proceso mental como anímico y emocional. Y en este sentido, en la consideración global del existir, se relacionan los logros alcanzados con las propias expectativas respecto a las metas, así como el sentir con predominio de las experiencias placenteras (Veenhoven, 1991).

En estos términos, bienestar subjetivo, felicidad y satisfacción con la vida son sinónimos. Lo relevante de la subjetividad deviene en que, en todos los casos, es un producto mental personal, distinto y característico de cada individuo en relación a cómo evalúa la experiencia de vivir (Veenhoven, 1991). Entonces, una persona logra alto nivel de bienestar hedónico cuando se encuentra dichoso con su vida, tiene buen estado de ánimo y sus emociones negativas o displacenteras son poco habituales. Esto implica que desde el bienestar subjetivo se enfatiza la necesidad de eliminar los acontecimientos desagradables y priorizar o

dar lugar principalmente a la presencia de eventos positivos generadores de placer (Kahneman et al., 1999).

En resumen, esta visión del bienestar está basada en la felicidad como objetivo y pone en oposición las experiencias de placer con aquellas que generan displacer (Ryan y Deci, 2001); se focaliza en el logro de satisfacción con la vida, los afectos positivos y las experiencias de placer, así como las valoraciones cognitivas favorables, en relación a un estado actual y vivencial presente (Vielma Rangel y Alonso, 2010).

4.6 Bienestar Psicológico

Los orígenes del bienestar en términos eudaimónicos, pueden ubicarse en la antigua Grecia. Aristóteles (384 a C – 322 a C) consideraba que la búsqueda de la felicidad hedónica hacía a las personas esclavas de sus deseos, volviendo sus ideas vulgares. Para él, el objetivo de todo ser humano debía ser la felicidad eudaimónica que estaba relacionada con la razón y la virtud. Es decir, lograr cualidades como la templanza, la valentía, la justicia y la prudencia conducía a una existencia plena. Del mismo modo, se refiere a la búsqueda de sabiduría originada en una vida contemplativa como forma elevada de existencia que permite el desarrollo humano óptimo y una vida virtuosa.

Desde la psicología, son los movimientos humanistas a partir del siglo XX quienes comienzan a dar mayor relevancia a los estudios salutogénicos. Su referente más importante fue Maslow (1954), quien propone el estudio de la mente humana no solo desde las falencias y patologías, sino también desde sus capacidades y potencialidades. Introduce el concepto de autorrealización como un estado de bienestar pleno y de satisfacción personal, el cual implica una vida en consonancia con los propios valores y creencias, el cultivo de habilidades y la búsqueda de un propósito significativo para la vida. Asimismo, para lograr el estado de autorrealización, se deben satisfacer previamente las necesidades básicas y sociales, como las

necesidades fisiológicas, de seguridad, afiliación y reconocimiento.

Siguiendo con la línea eudaimónica, Ryff (1989) no acuerda con los estudios sobre bienestar existentes hasta entonces, argumentando que los mismos poseen poca base teórica y, por lo tanto, descuidan aspectos relevantes que debieran tomarse en cuenta. Considera que es limitada la definición de bienestar en relación a la ausencia de malestar, ya que tal definición es unidimensional e ignora las teorías de autorrealización, las teorías del ciclo vital y la comprensión del bienestar individual, así como otros componentes que se relacionan con el buen funcionamiento psíquico y mental. Así, define el bienestar psicológico en relación al desarrollo del real potencial de la persona y lo diferencia del bienestar subjetivo, al considerarlo independiente de los componentes hedónicos que lo caracterizan. Argumenta que la principal motivación de una persona y el criterio central del bienestar no sería la felicidad, sino el consecuente de una vida vivida con sentido. De esta forma, desarrolla un modelo multidimensional de bienestar psicológico llamado “modelo integrado de desarrollo personal”, basado y combinando conceptos de otras teorías, como la autorrealización de Maslow, la autoactualización de Rogers, la teoría del ciclo vital de Erikson, el concepto de persona madura de Allport y las definiciones de salud mental desarrolladas por Jahoda.

En el marco de esta teoría, Ryff (1989) incluye el desarrollo de un instrumento para medir bienestar psicológico, el cual abarca distintas dimensiones que se presentan como desafiantes en el camino hacia un funcionamiento positivo. Las dimensiones propuestas son seis, a saber: autoaceptación, las relaciones positivas con otros, dominio del entorno, autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal.

Ryff (1989) define la autoaceptación como una característica salutógena central, de autorrealización, funcionamiento óptimo y madurez; implica reconocer y admitir tanto las cualidades positivas como otros aspectos de la propia personalidad; incluye la aceptación del pasado manteniendo actitudes positivas hacia uno mismo.

Las relaciones positivas con otros refieren a la capacidad para el desarrollo de vínculos cálidos y confiables, la capacidad de lograr relaciones interpersonales de calidad en forma estable, contar con empatía y poder identificarse con los demás o lograr amistades profundas, completas e íntimas (Ryff, 1989).

Dominio del entorno implica manejarse en forma efectiva en el medio y en la propia vida; incluye la capacidad del individuo para elegir o crear entornos adecuados a sus condiciones psíquicas. La persona adquiere una sensación de competencia, control y seguridad sobre sus actividades, a la vez que es hábil para identificar oportunidades y crear nuevos contextos (Ryff, 1989).

Autonomía es el desarrollo libre de la propia identidad e individualidad y no la búsqueda de la aprobación de los demás, sino la evaluación de sí mismo con estándares personales, de manera natural e independiente, conforme a las propias convicciones (Ryff, 1989).

Propósito en la vida es la capacidad de proponerse metas y objetivos que dotan a la propia vida de sentido, direccionando de esta manera sus esfuerzos hacia un propósito definido; brinda una sensación de camino o rumbo de la propia vida a la vez que otorga significado tanto a su pasado como a sus acciones actuales (Ryff, 1989).

Finalmente, crecimiento personal se define como la capacidad de aprender y potencializar las propias fortalezas y capacidades, reconociendo sus propios logros (Ryff, 1989).

Cada una de las seis dimensiones descritas son constructos teóricos que señalan diferentes aspectos del funcionamiento positivo de la persona. Queda planteado así el estudio del bienestar psicológico como un constructo multidimensional y complejo (Ryff y Keyes, 1995).

Otro de los autores pioneros en el trabajo sobre el constructo bienestar psicológico es Waterman (1993), quien inicialmente lo llamó sentimiento de expresividad personal, relacionando tal estado con actividades que la persona lleva a cabo de forma comprometida,

sintiéndose plena y realizada, sumado a la sensación de que lo que está haciendo tiene sentido. Liga, de esta forma, el bienestar con la expresión del propio ser y el hecho de poder llevar una vida en concordancia. Es decir, el bienestar se encuentra mediante la realización de actividades acordes a los propios valores, que implican un compromiso pleno, con el cual las personas se sienten identificadas y lo vivencian como auténtico. Es de destacar que la expresividad personal está a su vez relacionada con el esfuerzo y la realización de tareas desafiantes.

En esta línea, Csikszentmihalyi (1997) propone que el bienestar surge en la propia realización de la tarea, y no por el logro de una meta o por la satisfacción que alcanzar un objetivo pudiera brindar. De esta manera incorpora el concepto de flujo, y lo define como un estado en el cual las personas logran tal implicancia y foco que quedan inmersos en la actividad que están realizando de tal modo que ninguna otra cosa cobra importancia. Siguiendo a este autor, cada persona en forma individual puede preparar y cultivar su felicidad, al ser un estado mental que se logra cuando se controla la propia experiencia interna, lo cual afecta en forma directa la calidad de vida. Entonces, la felicidad no es algo que simplemente acontece por azar, o que se pueda obtener a través de bienes materiales, sino que cada persona debe desarrollar este estado mental. Focalizar la energía psíquica hacia una meta, utilizar las propias destrezas oportunamente y centrar totalmente la atención en la tarea que se emprende crea un orden en la consciencia que impacta en la calidad de vida; la experiencia se vuelve placentera y la persona logra desarrollarse a sí misma.

Desde otra perspectiva, se ha relacionado el bienestar psicológico con un potencial vital, en consonancia con la habilidad y responsabilidad de una persona para el cuidado de la propia salud mental, a través de crear vivencias y experiencias positivas en forma consciente y deliberada. De esta manera, se desarrolla la madurez psicológica y se orienta la vida en forma positiva (Fierro, 2000). Entonces, este autor coincide con Csikszentmihalyi (1997) en que el

bienestar no sería algo dado, que simplemente ocurre por azar; sin embargo, en este caso se afirma que es una construcción planificada e intencional sobre el devenir de la propia existencia.

Deci y Ryan (2001) proponen la teoría de la autodeterminación y distinguen otros conceptos adicionales en la conformación del bienestar psicológico. Para estos autores, la satisfacción de tres necesidades básicas, autonomía, competencia y realización, son las determinantes del bienestar psicológico. A la vez, se incluye también en este modelo la autorregulación de la conducta, lo que implica contar con un sistema de metas y objetivos consistentes entre sí y con los propios valores y necesidades. Entonces, necesidades básicas y objetivos claros articulan las motivaciones intrínsecas y extrínsecas. Siguiendo con esta línea, la perspectiva eudaimónica se centra en la idea de bienestar como vivencia plena, realización y desarrollo del potencial humano más valioso (Ryan et al., 2008).

Sin embargo, Seligman (2003) distingue el bienestar proveniente del placer que se asocia a ciertas emociones y sensaciones, del bienestar proveniente de las gratificaciones, siguiendo la línea eudaimónica y relacionado con la abstracción que se genera en la acción contemplativa. La gratificación proviene de la contemplación en sí misma, sin una emoción separada que la explique, a la vez que no puede inducirse a través de estímulos externos que generan placer. Es una actividad que implica el despliegue de fortalezas y habilidades en forma comprometida y en relación a un propósito franco y desinteresado. Las gratificaciones son la esencia de una buena vida, a diferencia de los placeres que son efímeros y muchas veces conllevan consecuencias negativas.

Años más tarde el mismo autor introduce un modelo de bienestar que comprende cinco elementos: emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros, por sus siglas en inglés lo llama modelo PERMA. Cada uno de estos conceptos contribuye al bienestar; sin embargo, el desarrollo de estas competencias deben ser elegidas de forma independiente y

autónoma, y no forzada, teniendo en cuenta aquellas con las cuales la persona siente una mayor identificación. El modelo PERMA tiene como base el crecimiento y desarrollo personal, y busca impulsar el florecimiento como medio para lograr bienestar (Seligman, 2011)

4.7 Flexibilidad Psicológica y Bienestar Psicológico

Si bien la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) define a la salud como “un estado de completo bienestar, físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Históricamente, las ciencias cuyo objeto de estudio es la salud se han orientado principalmente en lograr reducir el dolor, el sufrimiento y las enfermedades más que en el desarrollo de las potencialidades humanas (Vázquez et al., 2009). Fue en la década del 90 cuando comienza a tomar mayor relevancia para la psicología el estudio de los distintos factores psicológicos y su relación con el bienestar (Fernández González et al., 2014). En este contexto surge la psicología positiva, que amplía esta visión e incorpora elementos relacionados con la salud y el bienestar humanos al estudio, la investigación y actuación de la psicología, resaltando su importancia tanto en la prevención como en la recuperación de enfermedades, a la vez que busca aumentar la calidad de vida de las personas. Sus estudios destacan el factor protector de los estados psicológicos positivos tanto para la salud mental como física (Vázquez et al., 2009). Más allá de la sensación de felicidad, el bienestar psicológico es predictor de un mayor éxito en diversas áreas significativas de la vida, como las relaciones interpersonales, el rendimiento laboral, la pareja e incluso la salud física (Lyubomirsky et al., 2005). En este sentido, el bienestar psicológico se constituye como una de las aspiraciones y objetivos fundamentales de las intervenciones psicológicas y, en consecuencia, lo son también aquellas herramientas que sean útiles para comprenderlo y promoverlo (Guerrini Usubini et al., 2021).

La terapia de aceptación y compromiso propone como objetivo el logro de bienestar a

través de incrementar la flexibilidad psicológica. Es decir, la flexibilidad psicológica promueve la salud mental y ambas son mediadoras de satisfacción vital (Fonseca et al., 2020). Así mismo, bajos niveles de bienestar psicológico están asociados con una menor capacidad de afrontamiento y, por ende, una mayor vulnerabilidad en relación a problemas de salud mental, como depresión y ansiedad, con disminución en la productividad y eficiencia laboral (Russo y Terraneo, 2020). Sumado a esto, la rigidez psicológica causa sufrimiento al interferir en la capacidad de adaptación a contextos tanto internos como externos. Desde la ACT se postula que las personas incrementan su malestar y dolor cuando creen firmemente en los contenidos de sus pensamientos e ideas a la vez que se fusionan con sus cogniciones; es por esto que se presenta la flexibilidad psicológica como objetivo para lograr un mayor bienestar (Hayes et al., 2004). Si bien desde esta perspectiva se considera al dolor como algo natural e inherente al vivir, cuando la rigidez psicológica es elevada, las personas adicionan sufrimiento que podría evitarse. (Hayes et al., 2012). En este sentido, una mayor flexibilidad psicológica posibilita la gestión de emociones en forma efectiva, lo cual impacta positivamente sobre el bienestar psicológico (Kashdan, et al., 2020) una mayor adaptación emocional beneficia las relaciones sociales, ya que permite una respuesta emocional equilibrada a los requerimientos relacionales, contribuyendo a mejorar la calidad en los vínculos, todo lo cual favorece el bienestar (Twiselton et al., 2020) dado que el bienestar psicológico, incluye un enfoque relacional positivo, además de aspectos como el propósito y sentido de vida y el desarrollo de potencialidades y el control de adversidades a las que deben hacer frente las personas para su logro (Ryff, 1989).

Por otro lado, Hayes et al. (2006) desde el modelo teórico de la flexibilidad psicológica, afirman que las personas con alto bienestar psicológico cuentan con mayores capacidades y actitudes para tomar contacto con el presente de forma flexible y abierta, observar sus eventos privados y ambientales y decidir permanecer o cambiar y tomar acciones en dirección a sus

valores.

En definitiva, el contar con mayor flexibilidad psicológica y bienestar psicológico implica una mayor disponibilidad de recursos para afrontar los retos de la vida (Lim et al., 2024).

4.8 Estudiantes Universitarios

La expansión de la educación superior en los últimos años ha puesto de manifiesto distintas problemáticas en cuanto a la inclusión y la igualdad de oportunidades en el desarrollo académico (Capelari, 2014). Según el informe Síntesis de información Estadísticas Universitarias 2021-2022 del Ministerio de Educación de la República Argentina, la nómina de nuevos inscriptos universitarios se ha incrementado entre el año 2012 y 2021 un 67,6%, incluyendo universidades de gestión pública y privada. Sin embargo, los egresados verifican un incremento solo del 29.4% en el mismo periodo. En efecto, el mismo estudio revela que solo el 62.4% de los nuevos inscriptos continúan sus estudios un año después; asimismo, aquellos estudiantes que logran egresar a tiempo de acuerdo a lo programado en los planes de estudios ascienden solo 27.7%. En consecuencia, temas como la deserción, la cronificación en la carrera o el fracaso en los estudios se han incorporado a los desafíos de las distintas instituciones educativas (Capelari, 2014).

En este marco, enfrentar una carrera universitaria implica afrontar distintas presiones, demandas y tareas en exceso que pueden incrementar los niveles de estrés y generar posibles problemas de salud mental (Araoz et al., 2024). El malestar psicológico puede aparecer como sensaciones de desmotivación, descontento, desazón e inquietud, y generar problemas como falta de concentración, disminución en la capacidad para memorizar y dificultades en las habilidades de estudio, con el consecuente impacto en el rendimiento académico (Mozqueda-Díaz et al., 2019). A su vez, el estrés puede afectar no solo los recursos implicados en el proceso de aprendizaje, sino también la calidad de vida y el bienestar de los estudiantes

(Matalinares, 2017). Así mismo, las dificultades e impedimentos en el estudio se han asociado al desarrollo de estados de burnout y mayor probabilidad de abandono del proyecto académico.

Es por eso que la prevención en salud mental se convierte en un elemento fundamental para evitar la progresión de los niveles de estrés y otros trastornos mentales, a la vez que estas intervenciones pueden aminorar su gravedad y mejorar el rendimiento académico, así como el desempeño en otras áreas de la vida (Mosqueda–Díaz et al., 2019).

En relación a esto, Martínez et al. (2005) sostienen que un mayor bienestar psicológico se relaciona de modo elocuente con una mayor satisfacción, felicidad, compromiso y eficacia en los estudios, al mismo tiempo que disminuye la inclinación al abandono. Y Matalinares et al. (2017) identificaron correlaciones positivas entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. En tanto que Estrada López et al. (2018) observaron una relación negativa estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y síndrome de burnout académico. Hernández et al. (2019) encontraron en sus investigaciones en estudiantes universitarios altos niveles de bienestar psicológico asociado a sentir que dominan su entorno, tener un propósito de vida y verse exitosos en sus estudios. Además, estos autores pudieron observar relaciones positivas y significativas entre bienestar psicológico y el rendimiento académico; específicamente, un mayor bienestar estaría asociado a mejores calificaciones, mayor número de materias aprobadas y considerarse exitoso en los estudios.

Por su parte, Vences Camacho et al. (2023) hallaron en sus investigaciones niveles de bienestar psicológico moderados altos en la mayor parte de una muestra de estudiantes universitarios, a la vez que observaron que los alumnos con menor bienestar psicológico fueron los pertenecientes al primer año, requiriendo estos de apoyo a través de tutorías académicas y talleres para favorecer el rendimiento y evitar la deserción.

En este camino, recientemente, Gavilanes y Rubio (2023) hallaron que un aumento de la flexibilidad psicológico implica una mayor autoeficacia académica y ambas llevan a un alto

desempeño en los estudios, que a su vez disminuye la deserción y abandono universitario. Por su lado, Amaya y Ramos (2024) realizaron una investigación con el objeto de conocer la relación entre flexibilidad psicológica y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. Los autores no solo encontraron altos niveles de flexibilidad psicológica en esa población, sino que también concluyen que, a mayor flexibilidad psicológica, mayor variedad de estilos de afrontamiento al estrés utilizan.

5. Método

5.1 Diseño

Para la presente investigación se utilizó un diseño de tipo cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional. En este sentido, la recolección de datos se realizó en un solo momento; asimismo, la medición obtenida se cuantificó, de modo de expresar las variables en forma numérica. Luego se buscó, mediante la utilización de herramientas estadísticas, la existencia de vínculo, relación o asociación entre ellas, en función de las hipótesis establecidas. (Hernández Sampieri et al., 2010).

5.2 Participantes

Del universo de todos los estudiantes universitarios de la República Argentina, se trabajó sobre la población de estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad de Flores, año 2025. Se obtuvo una muestra de 85 estudiantes pertenecientes a esta población, mayores de 18 años, con matrícula activa para el año 2025. La participación fue gratuita y voluntaria, habiendo aceptado el consentimiento informado la totalidad de los participantes.

5.3 Muestra

La muestra constó de 85 estudiantes de la carrera de psicología, todos pertenecientes a la Universidad de Flores con matrícula activa para el año 2025, de los cuales 78 fueron de género femenino y 7 masculino. Las edades oscilaron entre los 19 y 60 años, siendo la edad media de 35. El método de muestreo empleado fue de tipo no probabilístico incidental por conveniencia, dada la selección de los casos por la accesibilidad. La participación en todos los casos fue voluntaria, habiéndose aceptado previamente el consentimiento informado.

Se establecieron como criterios de inclusión, ser mayor de 18 años y ser estudiante de psicología de la Universidad de Flores con matrícula activa 2025.

Se excluyeron estudiantes de otras carreras o universidades y menores de edad o que hubieran suspendido su matrícula durante el año 2025.

5.4 Técnicas de Recolección de Datos

Se utiliza como instrumento de medición para flexibilidad psicológica el Inventario de Flexibilidad Psicológica Multidimensional (MPFI) (Rolffs et al., 2018), adaptado al español por Simkin et al. (2023). Se utiliza la versión abreviada que consta de 24 ítems, a los cuales se responde haciendo uso de una escala Likert de 6 puntos que indican: 1 nunca, 2 pocas veces, 3 algunas veces, 4 varias veces, 5 casi siempre, 6 siempre. La versión en español fue validada en población argentina por Simkin et al. (2023), con resultados de validez interna y consistencia adecuados.

Asimismo, para bienestar psicológico se utiliza el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptado al español por Díaz et al. (2006), constituido por 29 ítems que abarcan las 6 dimensiones propuestas por el autor, utilizando una escala de tipo Likert con seis opciones de respuesta que va desde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 parcialmente en desacuerdo, 4 parcialmente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Este cuestionario ha sido validado por García et al. (2024), mostrando un buen ajuste

y confiabilidad en las 6 dimensiones, siendo un instrumento útil para medir bienestar psicológico desde la perspectiva eudaimónica en la población argentina.

Se administra también un cuestionario de datos sociodemográficos con el fin de relevar información respecto a la identidad sexual, edad, estado civil, cantidad de hijos, ocupación, carga horaria laboral, clase social percibida y año de la carrera que se encuentra cursando los participantes.

5.5 Procedimiento

Se procedió a la distribución de los instrumentos a través de formularios de Google, enviando el links y solicitud de participación correspondiente a los distintos grupos de WhatsApp de alumnos de la carrera Psicología de la Universidad de Flores. Así mismo, se utilizaron como canales de comunicación los e-mails que provee la universidad y otros medios electrónicos facilitados por la plataforma virtual de esta institución. El acceso a la muestra estuvo facilitado por la condición de alumno regular de la investigadora.

La participación de este estudio en todos los casos fue voluntaria; en este sentido se, incluyó en la solicitud de participación y en el acceso al link de Google Forms, el formulario de consentimiento informado (Losada, 2014). Solo en los casos en que se aceptó el mismo se pudo acceder y responder los cuestionarios de relevamiento de información. De este modo, se informó expresamente que los datos obtenidos en la presente investigación son utilizados con fines científicos bajo la ley nacional N° 25.326 de protección de datos personales, garantizando la confidencialidad de los datos y el resguardo de la privacidad. De igual manera, se aclaró que los resultados se utilizarán solo a fines estadísticos y se presentarán en forma global, preservando la identidad de los participantes. El tiempo estimado en la administración de los instrumentos fue de 10 minutos.

Luego, se procesaron los datos y se calcularon las mediciones de las subescalas de

bienestar psicológico, del mismo modo que los totales para las escalas de flexibilidad psicológica e inflexibilidad psicológica; finalmente, con estos resultados se procedió a realizar los cálculos estadísticos y correlacionales.

5.6 Utilización del Consentimiento Informado

Conforme a las normas éticas establecidas por la Federación de Psicólogos de la República Argentina (Fe.P.R.A., 2013), se ha redactado e incluido un consentimiento informado, cuya aceptación fue condición previa a toda participación en la presente investigación. Es decir, solo aquellas personas que de forma voluntaria aceptaron dicho consentimiento han podido completar los cuestionarios, pudiendo además, en cualquier momento, desistir y retirarse sin ninguna consecuencia negativa. En la prosa del mismo se explicó en forma clara y detallada los objetivos y alcances del estudio, así como la garantía de confidencialidad y anonimato de la información, acorde a la ley nacional N° 25.326 de protección de datos personales; además, se expresó que los mismos se utilizarán exclusivamente a fines académicos y en la presente investigación (Losada, 2014).

6. Resultados

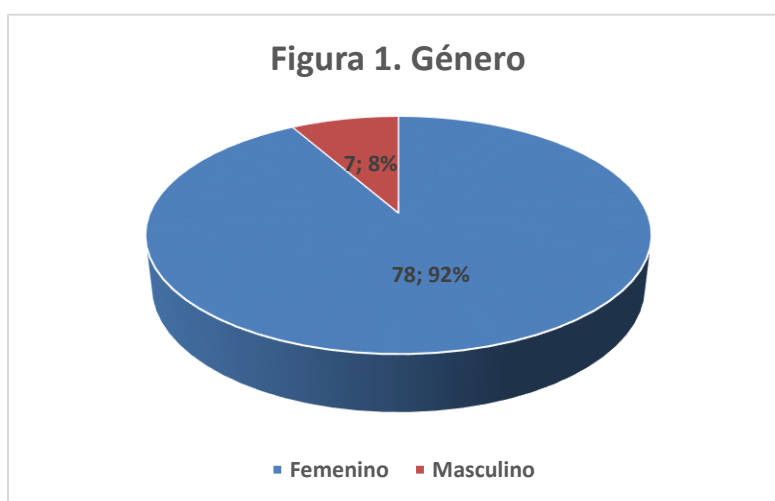
6.1 Análisis de las Variable Sociodemográficas

Inicialmente se realizó un análisis de las variables sociodemográficas de la muestra.

Participaron del presente estudio 85 estudiantes de psicología, todos pertenecientes a la Universidad de Flores, de los cuales 78 (91.8%) fueron de género femenino y 7 (8.2%) masculino. Las edades oscilaron entre los 19 y 60 años, siendo la edad media de 34.82 con un desvío estándar de 11.05

Tabla 1. Género

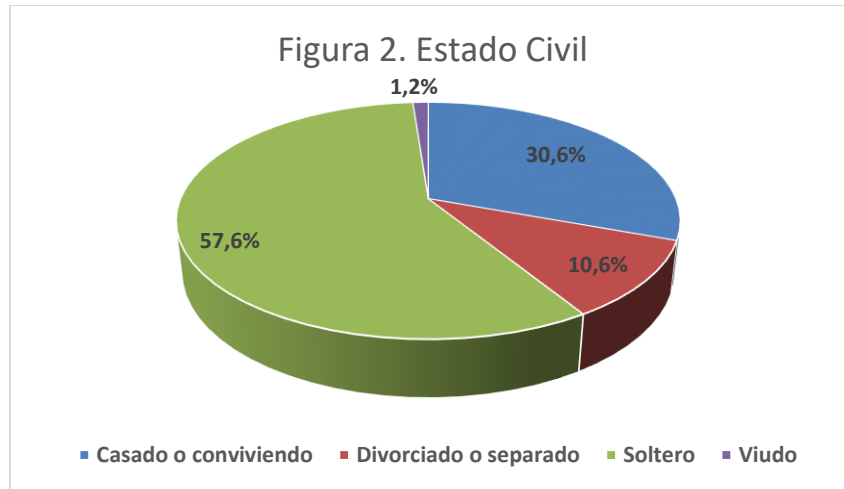
Género	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Femenino	78	91.8 %	91.8 %
Masculino	7	8.2 %	100.0 %



En relación al estado civil, se pudo saber que el 57.6% de los participantes son solteros, mientras que un 30.6% se encuentra casado o en convivencia con su pareja, un 10.6% se ha divorciado o separado y un 1% enviudó.

Tabla 2. Estado Civil

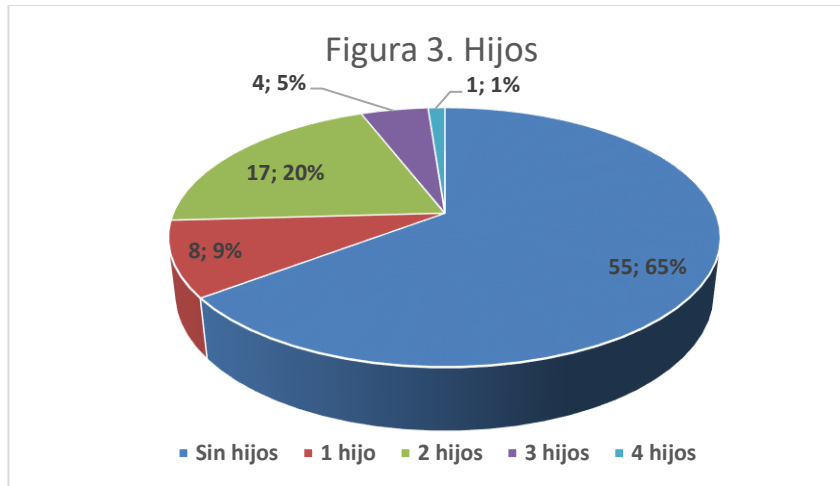
Estado Civil	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Casado o conviviendo	26	30.6 %	30.6 %
Divorciado o separado	9	10.6 %	41.2 %
Soltero	49	57.6 %	98.8 %
Viudo	1	1.2 %	100.0 %



El 64,7 % de las personas que conformaron la muestra dijeron no tener hijos, mientras que el 20 % dijo tener dos; ocho personas, el 9.4% tienen un solo hijo; el 4.7% tienen 3 hijos y solo uno de los participantes tiene 4 hijos representando el 1.2% de la muestra.

Tabla 3. Hijos

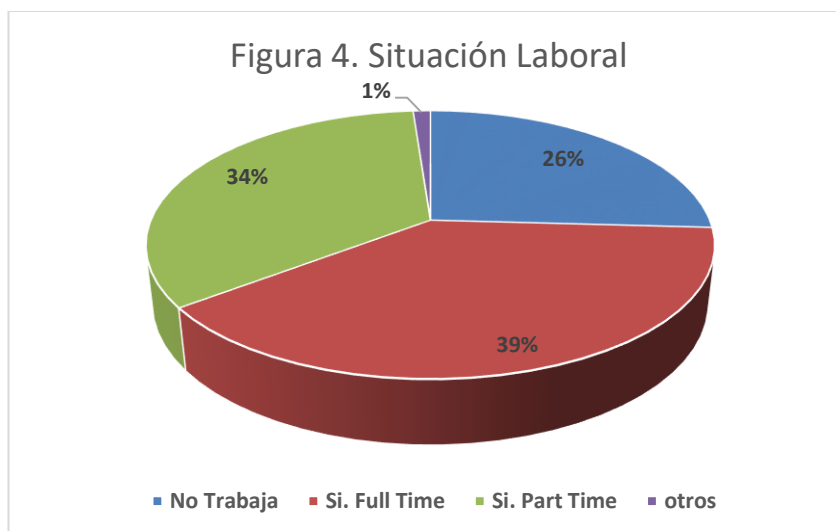
Hijos	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
0	55	64.7 %	64.7 %
1	8	9.4 %	74.1 %
2	17	20.0 %	94.1 %
3	4	4.7 %	98.8 %
4	1	1.2 %	100.0 %



En relación a su situación laboral al momento de la encuesta, el 38.8% respondió trabajar full time, el 34.1% trabaja menos de 40 horas semanales, el 25.9% no trabaja y uno respondió trabajar en forma independiente.

Tabla 4. Situación laboral

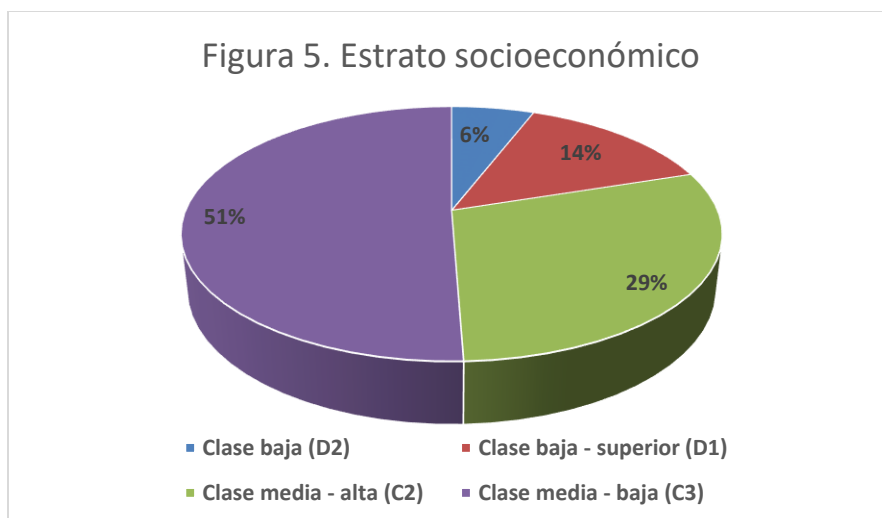
Situación laboral	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Independiente	1	1.2 %	1.2 %
No trabajo	22	25.9 %	27.1 %
Sí - Full time (40 horas semanales o más)	33	38.8 %	65.9 %
Sí- Part time (menos de 40 horas semanales)	29	34.1 %	100.0 %



Se indagó además, sobre la clase social percibida y las respuestas obtenidas indican que 43 personas, el 50.6% se identifica con la clase media baja (C3); el 29.4% representado por 25 participantes considera pertenecer a la clase media alta (C2); mientras que 12, el 14.1% indicó ser de la clase baja superior (D1) y, finalmente, el 5.9% señaló considerarse clase baja (D2).

Tabla 5. Estrato socioeconómico

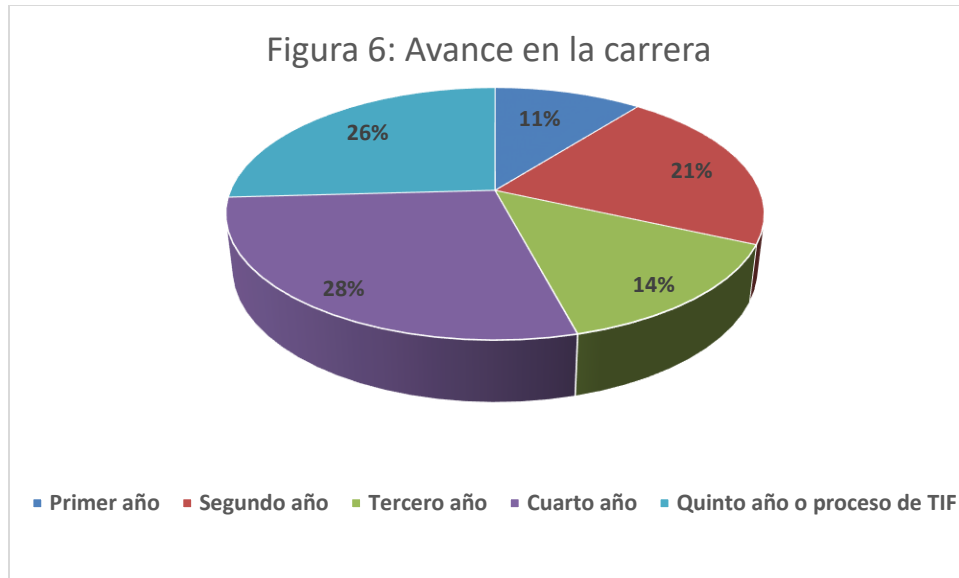
Estrato socioeconómico	Frecuencias	% del Total	% Acumulado	% del Total
Clase baja (D2)	5	5.9 %	5.9 %	5.9 %
Clase baja - superior (D1)	12	14.1 %	20,0%	14.1 %
Clase media - baja (C3)	43	50.6 %	70,6%	50.6 %
Clase media - alta (C2)	25	29.4 %	100,0%	29.4 %



Finalmente, en relación al avance en la carrera y el año que se encuentra cursando, la muestra estuvo distribuida desde el primero al último trayecto de la carrera, con mayoría en los trayectos superiores, dado que el 28.2%, representado por 24 estudiantes se encuentran cursando el cuarto año y el 25.9%, es decir, 22 estudiantes se encuentran en el último año o en proceso de elaboración del trabajo final integrador. Asimismo, en tercer año se relevaron 12 participantes, el 14.1% y en primero y segundo año el 31.8%, siendo 9 y 18 personas respectivamente.

Tabla 6. Frecuencias de Año de carrera

Año de carrera	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Primer año	9	10.6 %	10,6%
Segundo año	18	21.2 %	31,8%
Tercer año	12	14.1 %	45,9%
Cuarto año	24	28.2 %	74,1%
Quinto año o proceso de TIF	22	25.9 %	100,0%



6.2 Análisis descriptivos de las variables

En relación a las variables estudiadas, flexibilidad psicológica (FP) y bienestar psicológico (BP), se presenta a continuación un análisis descriptivo de los resultados relevados.

6.2.1 Flexibilidad Psicológica

El resultado del relevamiento hecho con el inventario multidimensional de flexibilidad psicológica (MPFI) arrojó valores de flexibilidad psicológica medios-altos ($M= 4.16$, $DE= 0.65$, $MD= 4.25$, $MO= 4.33$), mientras que la inflexibilidad psicológica fue moderada ($M= 2.87$, $DE= 0.77$, $MD=2.75$, $MO= 2.5$); esto medido en una escala de 1 a 6.

En este sentido, la población estudiada cuenta con niveles moderados altos de flexibilidad psicológica, con baja dispersión, lo que indica que la mayoría de las medidas se acercan a la puntuación promedio. Lo cual sugiere que la capacidad de estar presentes y adaptarse a las situaciones contextuales en función de los propios valores y objetivos es

elevada en el grupo de participantes.

Tabla 7. Flexibilidad psicológica

	Mínimo	Máximo	Media	Desvió estándar	Mediana	Moda
FP	2,58	5,50	4,16	0,65	4,25	4,33
IFP	1,25	5,17	2,86	0,77	2,75	2,50

Al realizar el análisis por subescalas, se observó que todas las dimensiones muestran puntajes de altos a moderados, siendo las dimensiones con mayor puntuación Acción comprometida ($M = 4.87$) y Conexión con valores ($M = 4.61$), mientras que la dimensión con puntaje más bajo fue Defusión ($M = 3.56$). Esto sugiere que el grupo estudiado tiene una identificación clara de aquello que es importante para su vida, de tal manera que sus valores son una guía para su accionar, existiendo consistencia entre sus actos y aquello que es considerado valioso. Sin embargo, los valores moderados en Defusión podrían indicar mayores dificultades para distanciarse de los pensamientos o emociones y poder observarlos como eventos mentales y no como verdades absolutas. Presentándose esta última dimensión como un área potencial a desarrollar.

Es de destacar que la dispersión en los resultados por subescalas se presenta más alta que la general; esto indica que, aunque existe una mayor variabilidad entre las distintas subescalas, las puntuaciones globales de flexibilidad psicológica tienden a homogenizarse, es decir, existen diferencias individuales sobre las dimensiones de la flexibilidad psicológica que están más o menos desarrolladas en cada caso, pero los puntajes globales tienden a ser similares entre los participantes.

Tabla 8. Flexibilidad psicológica - Subescalas

Dimensión	Mínimo	Máximo	Media	Desvió estándar
Aceptación	2,00	6,00	3,76	0,95
Contacto con el momento presente	2,00	6,00	4,17	0,92
Defusión	2,00	6,00	3,59	0,93
Yo como contexto	2,00	6,00	3,98	0,99
Conexión con Valores	2,00	6,00	4,61	1,00
Acción comprometida	2,50	6,00	4,87	0,99

6.2.2. Bienestar Psicológico

En relación al bienestar psicológico, con el análisis de datos se pudo observar que la muestra presenta un nivel moderado a alto de bienestar psicológico, con una media de 4.69 en una escala de 1 a 6 puntos y mostrando una variabilidad moderada a baja de la muestra (DE = 0.60), lo que indica que la mayoría de los participantes puntuaron un nivel similar de bienestar psicológico general y en torno al valor medio.

Al analizar las subescalas, se encontraron puntajes altos en Crecimiento personal (M = 5.23); por otro lado, la dimensión que arrojó valores más bajos fue Autonomía (M = 4.25), midiendo el resto de las áreas marcas muy similares, oscilando entre una media de 4.52 puntos y 4.77 puntos. Por consiguiente, se infiere que los participantes de este estudio cuentan con altos niveles generales de bienestar en términos eudaimónicos, a la vez que se destaca la dimensión de Crecimiento personal, lo cual sugiere una fortaleza de la muestra en relación a su capacidad de aprender y desarrollar las destrezas, reconociendo los propios logros.

6.3. Análisis Correlacional de las Variables

Tabla 9. Bienestar psicológico

Dimensión	Mínimo	Máximo	Media	Desvió estándar	Mediana	Moda
Auto aceptación	2,25	6,00	4,63	0,75	4,75	5,00
Relaciones Positivas	2,20	6,00	4,74	0,97	5,00	5,00
Autonomía	2,33	5,83	4,25	0,84	4,33	4,33
Dominio del entorno	2,80	6,00	4,52	0,80	4,40	4,20
Propósito en la vida	2,80	6,00	4,77	0,71	4,80	5,00
Crecimiento personal	3,25	6,00	5,23	0,75	5,50	6,00
Bienestar psicológico total	3,42	5,89	4,69	0,60	4,83	4,20

Las correlaciones entre la flexibilidad psicológica y cada una de las dimensiones del bienestar psicológico se muestran en la tabla 10. Para esto se aplicó el coeficiente de Pearson (r), que calcula la relación estadística entre dos variables a partir de las puntuaciones obtenidas en los participantes de una misma muestra, pudiendo variar este coeficiente de -1 a +1, donde el signo indica la dirección de la correlación, ya sea negativa o positiva, mientras que la magnitud de la relación entre variables va a estar dada por el valor numérico (Hernández Sampieri et al., 2010). Del análisis se desprende que la flexibilidad psicológica presenta correlación positiva y significativa con todas las dimensiones del bienestar psicológico; esto indica que una mayor flexibilidad psicológica se asocia a un mayor bienestar psicológico. Así mismo, las dimensiones que mostraron correlaciones más fuertes y significativas son Dominio del entorno ($r = 0.603$, $p < 0.01$); autoaceptación ($r = 0.589$, $p < 0.01$) y propósito en la vida ($r = 0.557$, $p < 0.01$)

Por otro lado, la inflexibilidad psicológica se ha relacionado en forma negativa con todas las dimensiones de bienestar psicológico, y por lo tanto una mayor inflexibilidad

psicológica se relaciona con menor bienestar psicológico.

A su vez, la inflexibilidad psicológica correlacionó en forma negativa con la flexibilidad psicológica ($r = -0.612$, $p < 0.01$), en tanto una mayor inflexibilidad psicológica se vincula con una menor flexibilidad psicológica.

Tabla 10. Matriz de Correlaciones

		Propósito en la vida	Autonomía	Auto-percepción	Dominio del entorno	Relaciones positivas con otros	Crecimiento personal	Flexibilidad Psicológica	Inflexibilidad Psicológica
Flexibilidad Psicológica	R de Pearson	0.557 ***	0.378 ***	0.589 ***	0.603 ***	0.299 **	0.451 ***	—	
	valor p	< .001	< .001	< .001	< .001	0.005	< .001	—	
	N	85	85	85	85	85	85	—	
Inflexibilidad Psicológica	R de Pearson	-0.571 ***	-0.474 ***	-0.538 ***	-0.578 ***	-0.331 **	-0.333 **	-0.612 ***	—
	valor p	< .001	< .001	< .001	< .001	0.002	0.002	< .001	—
	N	85	85	85	85	85	85	85	—

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Se menciona además que los datos relevados no mostraron variaciones significativas o consistentes en los niveles de flexibilidad psicológica, ni en los niveles de bienestar psicológico en relación a los datos sociodemográficos relevados (género, edad, estado civil, cantidad de hijos, nivel socioeconómico, año de avance en la carrera).

En resumen, de los resultados analizados, se desprende la verificación para la muestra obtenida de las hipótesis planteadas en esta investigación, a saber:

Los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Flores presentan altos niveles de flexibilidad psicológica ($M = 4.16$, $DE = 0.65$).

Los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Flores presentan altos niveles de bienestar psicológico ($M = 4.69$, $DE = 0.60$).

Existe una relación positiva entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en

alumnos de la carrera de psicología de la Universidad de Flores, ya que se encontraron relaciones positivas significativas con todos los dominios de la escala de bienestar psicológico.

7. Discusión

La presente investigación ha indagado sobre la relación entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Flores. Los hallazgos obtenidos han estado conformes a los objetivos y han respaldado las hipótesis planteadas. En efecto, se encontró que entre los estudiantes de psicología de la Universidad de Flores el bienestar psicológico y la flexibilidad psicológica presentan valores moderados altos; asimismo, que existe una relación positiva significativa entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico. Sumado a esto, se encontraron correlaciones negativas entre inflexibilidad psicológica y bienestar psicológico y entre inflexibilidad psicológica y flexibilidad psicológica.

Los resultados respecto a la correlación entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico vienen a sumar evidencia a los estudios de Parker et al. (2024) quienes encontraron una fuerte relación entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en una muestra de 276 estudiantes universitarios. Incluso coincide con otras investigaciones anteriores que se han preguntado por esta cuestión en poblaciones distintas, por ejemplo, Guerrini Usubini et al. (2021) encontraron una relación significativa y positiva entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en adultos mayores con obesidad; por otro lado, en sus investigaciones Lim et al. (2024) sugieren que la flexibilidad psicológica mejora en forma directa y significativamente el bienestar psicológico, en jóvenes pertenecientes a la generación Z; además, Pyszkowska y Rönnlund (2021) al investigar una muestra de personas adultas en Polonia encontraron una correlación positiva significativa entre flexibilidad psicológica y bienestar. Por lo tanto, esto advierte que una mayor capacidad para contactar con el momento

presente en forma consciente e integral, posibilitando la modificación o la continuación en función de las propias metas y valores (Hayes et al., 2004), influiría en el logro de un mayor bienestar en términos eudaimónicos, es decir, relacionado con el potencial de desarrollo y con el consecuente de una vida vivida con sentido (Ryff, 1989).

Mientras tanto, otros investigadores hallaron que la depresión, ansiedad y el estrés están relacionados negativamente con el bienestar general a través de la flexibilidad psicológica, presentándose a menor flexibilidad psicológica un menor bienestar general (Wasowicz et al., 2021), lo cual coincide con las relaciones encontradas en este estudio, de modo que una menor flexibilidad psicológica está relacionada con un menor bienestar psicológico.

Es de destacar, que se han encontrado correlaciones positivas entre la flexibilidad psicológica y las seis dimensiones de la escala de bienestar psicológico de Ryff, destacándose las áreas de Dominio del entorno ($r = 0.603$, $p < 0.01$); autoaceptación ($r = 0.589$, $p < 0.01$) y propósito en la vida ($r = 0.557$, $p < 0.01$), lo que podría indicar que el desarrollo y entrenamiento en conjunto de las habilidades integradas en el modelo de flexibilidad psicológica: aceptación, contacto con el momento presente, defusión, yo como contexto, contacto con valores y acción comprometida (Hayes et al., 2004) implican también una mayor capacidad para manejarse de forma efectiva en los distintos contextos vitales, pudiendo elegir medios adecuados a las situaciones, así como una mayor percepción de competencia y control, a la vez que se incrementa la seguridad en relación al desempeño. De modo similar, incrementaría las posibilidades de reconocer y aceptar tanto las propias cualidades positivas como las negativas, como otros matices de la personalidad, así como eventos difíciles de la propia historia, con una postura de validación hacia uno mismo. Sumado esto a la capacidad de plantearse metas y objetivos, otorgándole sentido al vivir y concentrando los esfuerzos en ese camino (Ryff, 1989).

En tanto, la relación negativa entre inflexibilidad psicológica y bienestar psicológico

coincide con lo encontrado por Calvo et al. (2022), quienes identificaron que tanto la ansiedad como la evitación del apego pueden reducir significativamente el bienestar psicológico de las personas al aumentar su inflexibilidad psicológica y disminuir su resiliencia y capacidad de atención plena. Se adiciona a esto un estudio realizado por Parker et al. (2024) en el que se reveló una correlación positiva y fuerte entre inflexibilidad psicológica y distrés en estudiantes universitarios. A la vez que la correlación negativa entre flexibilidad psicológica e inflexibilidad psicológica ($r = -0.612$, $p < 0.01$) es consistente con lo sostenido por el modelo ACT, en lo que atañe a que el desarrollo de una mayor flexibilidad psicológica actuaría disminuyendo la rigidez psicológica y previniendo de este modo el sufrimiento, el malestar y la aparición de psicopatologías (Hayes et al., 2004).

Otro punto a distinguir son los niveles de flexibilidad psicológica observados en el estudio, los cuales arrojan niveles moderados-altos ($M = 4.16$, $DE = 0.65$) con una variabilidad de los resultados individuales moderada-baja, lo cual se sustenta con valores de mediana ($MD = 4.25$) y moda ($MO = 4.33$) cercanos a la media, con una leve tendencia a los valores más elevados. Esto sugiere que la población estudiada cuenta con disponibilidad y recursos para interactuar con las experiencias internas y externas que surgen en el momento presente, logrando adaptar su accionar conforme la situación lo requiera, pero de modo que le permita avanzar en dirección a aquello que es valioso para la persona (Hayes et al., 2012). En concordancia con estos resultados se observó que todas las dimensiones del Hexaflex muestran puntajes entre altos y moderados, siendo las áreas con mayor puntuación Acción comprometida ($M = 4.87$) y Conexión con valores ($M = 4.61$), las cuales integran el tipo de respuesta básica comprometida (Hayes et al., 2004). Esto sugiere que el grupo estudiado tiene claro aquello que es importante en su vida, de modo tal que sus valores son una guía para sus acciones, obrando con consistencia con aquello que es valioso y significativo para la persona. Sin embargo, es el tipo de respuesta básica abierta, el que está formada por las dos

dimensiones con puntaje más bajo en esta muestra, aunque siguen siendo en ambos casos valores moderados (Defusión, $M = 3.59$ y Aceptación $M = 3.76$). En consecuencia, se infiere una mayor dificultad para contactar con los propios pensamientos y emociones sin tratar de evitarlos, juzgarlos o modificarlos, y poder ponerlos en perspectiva, observándolos como un proceso y comprendiendo que son representaciones mentales no equivalentes a la realidad (Hayes et al., 2004). Constituyendo este tipo de respuesta abierta una oportunidad de desarrollo y crecimiento hacia un funcionamiento óptimo mediante el avance hacia una mayor flexibilidad psicológica.

En el entorno universitario en particular, altos niveles de flexibilidad psicológica, permiten hacer frente a las múltiples presiones, demandas y tareas que pueden llevar a un incremento de los niveles de estrés y generar posibles problemas de salud mental (Araoz et al., 2024) Dado que las dificultades e inconvenientes en el estudio se han asociado al desarrollo de estados de Burnout y mayor probabilidad de abandono del proyecto académico (Martínez et al., 2005), los hallazgos sobre los niveles de flexibilidad psicológica observados en esta muestra podrían estar actuando como factores protectores, ya que, contar con esta habilidad es especialmente útil para poder actuar ante contextos difíciles, que generan sensación de angustia y malestar (Doorley et al., 2020).

Los resultados obtenidos para bienestar psicológico muestran valores moderados a altos con una variabilidad entre las puntuaciones individuales de moderada a baja ($M = 4.69$, $DE = 0.60$), lo que indica que la mayoría de los participantes puntuaron un nivel similar de bienestar psicológico general y en torno al valor medio.

Si se tienen en cuenta los puntajes por subescalas, se encontraron los niveles más elevados para la dimensión Crecimiento personal ($M = 5.23$), lo que sugiere la presencia de un fuerte esfuerzo de los participantes por el desarrollo real de las potencialidades, el empeño en aprender y desplegar las propias fortalezas (Ryff, 1989).

Las dimensiones eudaimónicas que le siguen en puntuación son Propósito en la vida (M= 4.77) y Relaciones positivas (M= 4.74), ambas con valores semejantes, evidencian la posibilidad de proponerse objetivos valiosos que otorgan significancia a la vida, a la vez que brindan dirección a los esfuerzos, sumado a la disponibilidad para el desarrollo de vínculos estables, cálidos y profundos (Ryff, 1989).

Así como las dimensiones que se identificaron con mayor debilidad, aunque aún moderadas a altas, fueron Autonomía (M = 4.25) y Dominio del entorno (M = 4.52). Es de destacar que esta última es una de las dimensiones que correlaciona con más fuerza con la flexibilidad psicológica, de lo cual se deduce que el desarrollo de la flexibilidad psicológica se presenta como una oportunidad para potenciar en forma sustancial este área, repercutiendo en un mayor bienestar psicológico.

Finalmente, los resultados de esta investigación no arrojaron variaciones consistentes o destacables entre las variables estudiadas y los datos sociodemográficos relevados (género, edad, estado civil, cantidad de hijos, nivel socioeconómico, año de avance en la carrera).

8. Conclusión

Se ha pretendido responder mediante este trabajo de investigación a la pregunta sobre la existencia de relación entre las variables flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Flores. Se ha abordado el estudio desde un paradigma salutogénico de la psicología, considerando los desafíos de la vida universitaria y el impacto que estos pueden tener en la salud mental de esta población. Como aporte, este estudio ha sumado evidencia empírica que podría ser la base para el desarrollo de programas de promoción y prevención en salud mental en estudiantes universitarios, así como otros proyectos para la optimización del rendimiento y adaptación al entorno académico.

Los hallazgos han confirmado la hipótesis principal y suman información relevante a

investigaciones anteriores, dando cuenta de la existencia de una relación positiva y significativa entre la flexibilidad psicológica y todas las dimensiones que componen el bienestar psicológico. Resaltando la importancia de fomentar el desarrollo de la flexibilidad psicológica como recurso hacia el logro de un funcionamiento vital óptimo.

Sumado a esto, se hallaron valores moderados altos tanto en bienestar psicológico como en flexibilidad psicológica, destacándose la dimensión Crecimiento personal dentro de la primera y Acción comprometida y Conexión con valores en el segundo constructo. A partir de lo cual se podría inferir un impacto positivo sobre la salud mental en relación a contar con un proyecto de vida significativo, como suele ser una carrera universitaria, y como la adopción de un tipo de respuesta comprometida podría tener efecto sobre el bienestar psicológico aun cuando existan algunas dificultades para poder aceptar y observar los propios pensamientos distinguiéndolos de la realidad.

En resumen, el presente trabajo de investigación sugiere que promover la flexibilidad psicológica en estudiantes universitarios no solo suma habilidades de afrontamiento ante las demandas académicas, sino que puede potenciar el desarrollo del bienestar eudaimónico, es decir, el desarrollo de las propias potencialidades al servicio de una vida vivida con sentido. Asimismo, comprender la relación entre estas variables cobra dimensión, atento al fin último de la psicología, velar por la salud mental de las personas.

9. Aportes y contribuciones a la investigación

Los aportes de esta investigación son de relevancia para la psicología clínica, contribuyendo a la comprensión de la relación entre dos variables salutogénicas fundamentales. Sus hallazgos suman conocimiento de aplicación en el ámbito de la prevención y promoción en salud mental y el desarrollo de una mejor calidad de vida.

Del mismo modo, el estudio de estas variables en alumnos universitarios ha permitido

arribar a conclusiones que pueden conformar una base empírica para el diseño de futuras intervenciones psicoeducativas orientadas a favorecer la salud mental en el ámbito académico. Pudiendo reflejarse esto en propuestas de acompañamiento o tutorías universitarias que faciliten la adaptación al entorno educacional, una mayor eficacia en los procesos de aprendizaje y la consecución del logro final de graduación, mediante el fortalecimiento y desarrollo de las variables implicadas en este estudio.

Desde una perspectiva teórica, el presente estudio aporta evidencia consistente con lo postulado por la Terapia de Aceptación y Compromiso en contextos no clínicos en Argentina. A la vez que contribuye a la comprensión de cómo las intervenciones orientadas al desarrollo de la flexibilidad psicológica pueden implicar, a su vez, mayores niveles de bienestar eudaimónico, hacia un funcionamiento óptimo que permita el despliegue real de las potencialidades de la persona.

Al mismo tiempo, metodológicamente, la utilización del inventario multidimensional de flexibilidad psicológica (MPFI) junto con la escala de bienestar psicológico de Ryff (1989), permitió trabajar con datos obtenidos a partir de herramientas validadas en población argentina recientemente, adicionando evidencia científica a su aplicación en investigación en este país.

Finalmente, este trabajo implica un aporte inicial a profundizar por futuras investigaciones en el país sobre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico.

10. Limitaciones de la investigación

Al interpretar los resultados del presente estudio, deben considerarse ciertas limitaciones metodológicas. Por un lado, el diseño transversal no permite la observación de la evolución temporal de la relación entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Asimismo, al ser un estudio correlacional, no se han podido establecer relaciones de causalidad entre estas variables.

Otra limitación está relacionada con el tamaño de la muestra ($n = 85$), la que a su vez ha estado formada por participantes de una sola carrera e institución universitaria, dificultando la generalización de los resultados a la población o universo total. Pudiéndose ampliar en futuras investigaciones, aumentando la cantidad de participantes e incluyendo diversidad de carreras y casas de estudios.

Por otra parte, la muestra no ha sido homogénea en relación al número de participantes de género femenino y masculino, lo cual no ha permitido realizar un análisis de las diferencias de grupos.

Finalmente, si bien los instrumentos utilizados están validados para su uso en población argentina, han consistido exclusivamente en cuestionarios autoadministrados, lo cual puede sesgar las respuestas por interpretaciones subjetivas o deseabilidad social.

11. Líneas de investigación futuras

Teniendo en cuenta las limitaciones identificadas en el presente estudio, se proponen distintas líneas para futuras investigaciones, ya que la relevancia del tema invita a considerar la oportunidad de profundizar y ampliar la comprensión entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Por un lado, ampliar la muestra tanto en cantidad de participantes como en su diversidad respecto a las carreras e instituciones de estudio; esto permitiría explorar coincidencias o diferencias en el comportamiento de estas variables psicológicas estudiadas en distintos grupos y en relación a los distintos datos demográficos.

A la vez, abordar nuevas investigaciones con diseños longitudinales que posibiliten la observación de la evolución en el tiempo de la relación entre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico y su desarrollo a lo largo de las distintas etapas y niveles de avance en

la carrera.

Finalmente, el avance hacia estudios experimentales que posibiliten la valoración de los niveles antes y después de la aplicación de un programa de desarrollo de flexibilidad psicológica en estudiantes y observar las variaciones en la medición de ambos constructos.

12. Propuestas de intervención

En función de los hallazgos obtenidos en el presente trabajo, se desarrollan a continuación propuestas de intervención que se podrían adoptar desde la Institución Universitaria:

El desarrollo de jornadas de promoción y prevención en salud mental para los estudiantes, con contenidos que pongan en relieve las implicancias de la vida universitaria y la necesidad de adquirir herramientas de afrontamiento preventivas. En este marco, se incluyen los beneficios del entrenamiento y desarrollo de flexibilidad psicológica y bienestar psicológico, tanto en lo que atañe a la salud psicofísica como a sus efectos como herramienta facilitadora de rendimiento académico.

El diseño de talleres grupales abiertos al alumnado para el aprendizaje y entrenamiento en habilidades de flexibilidad psicológica. Fundamentalmente, aquellas que componen una respuesta abierta (defusión y aceptación) y centrada (contactar con el momento presente y yo como contexto). Se pueden incluir como parte de estos talleres una puesta en común sobre los problemas, dificultades y mayores desafíos que se les presenta a los participantes, trabajos con metáforas, ejercicios experienciales, así como capacitaciones y prácticas de mindfulness formal e informal.

Asimismo, se propone incluir una opción de acompañamiento individual, para los casos que así lo requieran. Un dispositivo breve con bases teóricas en ACT, que guíe al estudiante

en el desarrollo de una mayor flexibilidad psicológica y bienestar psicológico. En estos espacios destinados a aquellos alumnos con mayor dificultad para el afrontamiento de los desafíos académicos, se facilitará la adquisición de herramientas que permitan un mejor manejo de las experiencias negativas relacionadas con la vida estudiantil.

Estas intervenciones en su conjunto no solo ampliarían la capacidad del alumnado específicamente en los tipos de respuesta trabajados en los talleres grupales, sino que también mejoraría la flexibilidad psicológica en su totalidad, el bienestar psicológico y la experiencia universitaria, potenciando sus efectivas capacidades en dirección a metas y valores.

13. Referencias

- Amaya, M. F. G., y Ramos, D. C. G. (2024). Flexibilidad psicológica y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria Pentaciencias*, 6(4), 351-363. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1161>
- Andino, M. J. (2017). Una mirada introductoria a la Terapia de Aceptación y Compromiso. *Revista Griot*, 10(1), 70-87. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7047995.pdf>
- Araoz, E. G. E., Arista, G. A., Laricano, E. O. C., y Peralta, J. N. P. (2024). Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (59), 1132-1139. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9704700>

Aristóteles (1983). *Ética Nicómaco*. (A. Gómez Robledo, trad). Colección Bibliotheca Scriptorum Graecorum et Romanorum mexicana, UNAM. (Trabajo original 1098).

Barbero Rubio, A. (2022). Monográfico sobre la Terapia Contextual: Terapia de Aceptación y Compromiso ACT). *Revista de Psicoterapia*, 33(122), 1-4.

<https://doi.org/10.33898/rdp.v33i122.1152>

Biglan, A., Flay, B. R., Embry, D. D., y Sandler, I. N.(2012). The critical role of nurturing environments for promoting human well-being. *American Psychologist*, 67(4), 257-271.

<https://doi.org/10.1037/a0026796>

Biglan, A., y Hayes, S. C. (2015). Functional Contextualism and Contextual Behavioral Science. *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science*, 37-

61. <https://doi.org/10.1002/9781118489857.ch4>

Calvo, V., D'Aquila, C., Rocco, D., y Carraro, E. (2022). Attachment and well-being: Mediatory roles of mindfulness, psychological inflexibility, and resilience. *Current Psychology*, 41(5), 2966-2979.

<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00820-2>

Capelari, M. (2014). Las políticas de tutoría en la Educación Superior: Génesis, trayectorias e impactos en Argentina y México. *Revista Latinoamericana de Educación Comparada:*

RELEC, 5(5), 41-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4766853>

Corominas, J. (1987) *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana*. (3.º ed.)

Editorial Gredos S.A.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad* (N. López, trad.). Editorial Kairós.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D. (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>

Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542- 575
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Domínguez, L. C. R., Blanco-González, L., Araque-Castellanos, F., Mendoza-Rincón, B. M., y Arenas-Villamizar, V. V. (2020). Características del Bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco aislamiento preventivo por COVID-19. *De Caracas*, 128(2), 359-364. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/20674

Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., y Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11, <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>

Estrada López, H. H., De la cruz Almanza, S. A., Bahamón, M. J., Perez Maldonado, J., y Caceres Martelo, A. M. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Espacios*, 39(15), 7-24
<http://hdl.handle.net/20.500.12442/1980>

Etchevers, M. J., Garay, C. J., Putrino, N., López, PL, Schmidt, V., y Grasso, J. (2023). *Relevamiento del estado psicológico de la población argentina*. Observatorio de Psicología Social Aplicada, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. <http://www.psi.uba.ar/opsa/#informes>

Fernández González, A., García-Viniegras, C., y Ruiz, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1140.

Fierro, A. (2000). *Sobre la vida feliz*. Ediciones Aljibe. S.L.

Fonseca, S., Trindade, I. A., Mendes, A. L., y Ferreira, C. (2020). The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms. *Clinical Psychologist*, 24(1), 82–90. <https://doi.org/10.1111/cp.12194>

García, M. J., Del Valle, M. V., López Morales, H., y Urquijo, S. (2024). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en Argentina. *Ciencias Psicológicas*, 18(2), e-3739.

Gavilanes, F. V., y Rubio, M. A. C. (2023). Flexibilidad psicológica y autoeficacia académica en estudiantes universitarios: Psychological flexibility and academic self-efficacy in college students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2392–2402. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.765>

Guerrini Usubini, A., Varallo, G., Granese, V., Cattivelli, R., Consoli, S., Bastoni, I. y Molinari, E. (2021). The impact of psychological flexibility on psychological well-being in adults

with obesity. *Frontiers in psychology*, (12), e-636933,

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636933>

Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.

Hayes, S. C. (2020). *Una mente liberada: La guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso (ACT). Cómo transformar tu pensamiento y liberarte del estrés, la ansiedad, la depresión y la adicción* (M. Asensio Fernández trad.). Paidós

Hayes, S. C. y Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16(3), 245-246.

<https://doi:10.1002/wps.20442>

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., y Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. P., y Wilson, K. G. (2004). What Is Acceptance and Commitment Therapy? In S. C. Hayes y K. D. Strosahl (Eds.), *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. Springer

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (2014). *Terapia de aceptación y compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Desclée de Brouwer

Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., y Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual review of clinical psychology*, 7(1), 141-168.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., y Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>

Hernández, L. F. B., Castillo, M. A. S., Hernández, R. A. B., y Sánchez, J. A. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 1(2), 244-251.
<https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/28>

Kahneman, D., Diener, E., y Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation

Kashdan, T. B., y Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., y Mcknight, P. E. (2020).

Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment*, 32(9), 829-850.

<https://doi.org/10.1037/PAS0000834>

Keyes, C. L., Shmotkin, D., y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://psycnet.apa.org/buy/2002-02942-010>

Lim, J.H., Ahmad, M.B. y Prihadi, K.D. (2024). Alfabetización mediática, autoaceptación y flexibilidad psicológica para mejorar el bienestar de la Generación Z. *Psicología, Sociedad y Educación*, 16(3), 10-19. <https://doi.org/10.21071/psye.v16i3.17235>

Losada, A. V. (2014). Uso en Investigación y Psicoterapia del Consentimiento Informado. En Kerman, B., Rodríguez Ceberio, M. y Losada, A. V., *En búsqueda de las ciencias de la mente. Investigación en Psicología sistémica, cognitiva y neurociencias*. Universidad de Flores.

Luciano, C. (2016). Evolución de ACT. *Análisis y Modificación de Conducta*, 42(165-166), 3-14. <https://doi.org/10.33776/amc.v42i165-66.2791>

Luciano C. y Hayes SC (2001). Trastorno de evitación experiencial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 1(1), 109-157. <https://psycnet.apa.org/record/2002-10557-005>

Luciano Soriano, M. C., y Valdivia Salas, M. S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 79-91. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827203>

Luna-Álvarez, H. E., Muñoz-Palacio, F. A., y Mocha-Román, V. J. (2025). Tendencias Actuales en intervención psicológica. *Revista Sociedad y Tecnología*, 8(1), 170-190. <https://doi.org/10.51247/st.v8i1.486>.

Lyubomirsky, S., King, L.A. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://psycnet.apa.org/buy/2005-15687-001>

Maero, F. (2015). Una pequeña introducción a RFT. *Grupo ACT*. <https://grupoact.com.ar/una-pequena-introduccion-a-rft/>

Maero, F. (2022). *Croquis. Una guía clínica de Terapia de Aceptación y Compromiso*. Editorial Dunken

Maero, F. (2023). Flexibilidad psicológica, variabilidad, y libre albedrío. *Grupo ACT*. <https://grupoact.com.ar/flexibilidad-psicologica-variabilidad-y-libre-albedrio/>

Marais, G. A., Lantheaume, S., Fiault, R., y Shankland, R. (2020). Mindfulness-based programs improve psychological flexibility, mental health, well-being, and time

management in academics. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(4), 1035-1050, <https://doi.org/10.3390/ejihpe10040073>

Martínez, I. M. M., Esteve, E. B., Gumbau, S. L., y Gumbau, R. G. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales De Psicología*, 21(1), 170-180.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/27261>

Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, 19(019), 105-126. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>

Ministerio de Educación de la República Argentina (2022). *Síntesis de información estadísticas universitarias 2021-2022*
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/sintesis_2021-2022_sistema_universitario_argentino_1.pdf

Mosqueda-Díaz, A., González-Carvajal, J., Dahrbacon-Solis, N., Jofré-Montoya, P., Caro-Castro, A., Campusano-Coloma, E., y Escobar-Ríos, M. (2019). Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud. *SANUS Revista de Enfermería*, 1(1), 48-57. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.58>

Nguyen, H., y Morris, E. M. (2024). The role of clinical perfectionism and psychological flexibility in distress and wellbeing. *Clinical Psychologist*, 28(3), 207-220.
<https://doi.org/10.1080/13284207.2024.2362440>

O'Connell, M. (2019). Promoviendo La Flexibilidad Psicológica: Una Aproximación A La Terapia De Aceptación Y Compromiso. *Enciclopedia Argentina de Salud Mental*.
<http://www.encyclopediasaludmental.org.ar/mobile/trabajo.php?id=96yidtt=91>

O'Donohue, W. (1998). *Conditioning and third-generation behavior therapy*. Allyn and Bacon.

Omreore, O. E., y Nwanzu, C. L. (2022). Examining the relationship among work-leisure conflict, coping self-efficacy, psychological flexibility and psychological wellbeing. *Pakistan Journal of Commerce and Social Sciences*, 16(2), 236-256.
<https://hdl.handle.net/10419/262370>

Páez-Blarrina, M., Gutiérrez Martínez, O., Valdivia-Salas, S., y Luciano Soriano, M. D. C. (2006). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicológica. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6(1), 1-20. <http://hdl.handle.net/10481/38011>

Parker, S. F., Rogge, R. D., Drake, C. E., y Fogle, C. (2024). A fresh lens on psychological flexibility: using network analysis and the unified flexibility and mindfulness model to uncover paths to wellbeing and distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 32, e-100753. <https://doi.org/10.1016/j.icbs.2024.100753>

Pepper, S. C. (1942). *World hypotheses: A study in evidence*. University of California Press.

Pérez Álvarez, M. (2006). La Terapia de Conducta de Tercera Generación. *eduPsykhé*, 5(2), 159-172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2147830>

Pyszkowska, A. y Rönnlund, M. (2021). Psychological Flexibility and Self-Compassion as Predictors of Well-Being: Mediating Role of a Balanced Time Perspective. *Frontiers in Psychology*, 12, e-671746. | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671746>

Real Academia Española. (2014). Bienestar. En Diccionario de la Lengua Española, 23.^a ed. (Versión 23.8 en línea). <https://dle.rae.es>

Romero Carrasco, A. E., García-Mas, A., y Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2). 335-347
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511496011>

Russo, C., y Terraneo, M. (2020). Bienestar mental en los trabajadores: Un análisis transnacional del impacto de la inseguridad laboral en la fuerza laboral. *Investigación de indicadores sociales*, 152(2), 421-442. <https://doi.org/10.1007/S11205-020-02441-5>

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryan, R.M., Huta, V., y Deci, E.L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-006-9023-4>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-

1081. <https://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001>

Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.

<https://psycnet.apa.org/buy/1996-08070-001>

Sapien Labs, Proyecto la mente mundial. (2024). El estado mental del mundo

2023 <https://mentalstateoftheworld.report>

Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Ediciones B. S.A.

Seligman, M. E. P. (2011). *FLORECER, La nueva Psicología Positiva y la búsqueda del bienestar*. Free Press.

Simkin, H.; Freiberg-Hoffmann, A.; Caselli, G.; Prozzillo, P.; Rogge, R.; Wilson, K. (2023), Adaptation and validation into Spanish of the Multidimensional Psychological Flexibility

Inventory (MPFI): evidence of internal validity and factorial Invariance, *Ajayu*, (21)2,

111-130. <https://doi.org/10.35319/ajayu.212188>

Twiselton, K., Stanton, S. C., Gillanders, D., y Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 27(4), 880-906.

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(1), 15-28.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.

https://repub.eur.nl/pub/16148/91a-full_journalcopy.pdf

Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., y Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26).

<https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>

Vielma Rangel, J. y Alonso, R. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere* 14(49), 265-275

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>

Wasowicz, G., Mizak, S., Krawiec, J., y Białaszek, W. (2021). Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, e-647975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647975>

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://psycnet.apa.org/buy/1993-25585-001>

14. Anexo

14.1 Anexo 1: Consentimiento informado

Flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de la Universidad de Flores

Consentimiento informado

Se me ha explicado, y tomo conocimiento de que el presente trabajo de investigación trata sobre flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de la Universidad de Flores, y es llevado a cabo como Trabajo Integrador Final (TIF) requerido para la finalización de la carrera de grado de la licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores. Mi participación en esta investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán a continuación.

La participación es voluntaria y gratuita y en cualquier momento puedo dejar sin efecto esta autorización, retirándome del presente acto.

Tomo conocimiento de que todas mis respuestas serán estrictamente confidenciales y de solo conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad. Así mismo, los resultados no serán ligados a mis datos personales conforme a la ley 25.326

Los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología de la Universidad de Flores, y podrán ser expuestos en congresos y/o publicados en revistas científicas, preservando siempre la identidad de los participantes.

Así mismo, tomo conocimiento de que puedo solicitar los resultados de la investigación o realizar preguntas acerca del estudio contactándome a paola.labbate@uflouniversidad.edu.ar

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

14.2 Anexo 2: Cuestionario Sociodemográfico

Flexibilidad psicológica y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de la Universidad de Flores

* Indica que la pregunta es obligatoria

Cuestionario de datos sociodemográficos

Género *

- Femenino
 Masculino

Edad *

Tu respuesta _____

Estado Civil *

- Soltero
 Casado o conviviendo
 Divorciado o separado
 Viudo

¿Tiene hijos? ¿Cuántos? *

- 0 1 2 3 4 5 6 o más
-

¿Trabaja actualmente? *

- Sí- Part time (menos de 40 horas semanales)
- Sí- Full time (40 horas semanales o más)
- No trabajo
- Otros: _____

¿Cómo percibe su nivel socioeconómico? *

- Clase alta (ABC1)
- Clase media - alta (C2)
- Clase media - baja (C3)
- Clase baja - superior (D1)
- Clase baja (D2)

¿Qué año de la carrera te encuentras cursando? Tené en cuenta el año al que pertenecen la mayoría de las materias que estés cursando. *

- Primer año
- Segundo año
- Tercer año
- Cuarto año
- Quinto año o proceso de TIF

[Atrás](#)

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

El formulario se creó en ufouniversidad.edu.ar. - [Comunicarse con el propietario del formulario](#)

¿El formulario parece sospechoso? [Informe](#)

14.3 Anexo 3: Inventario de Flexibilidad Psicológica Multidimensional (MPFI)

		Nunca	Pocas Veces	Algunas Veces	Varias Veces	Casi siempre	Siempre
1	Estuve dispuesto/a a observar pensamientos y emociones desagradables sin interferir con ellos.						
2	Traté de reconciliarme con mis pensamientos y emociones negativas en lugar de resistirlas						
3	Estuve atento/a y consciente a mis emociones						
4	Estuve en sintonía con mis pensamientos y emociones en cada momento						
5	Incluso cuando me sentí herido/a o molesto/a traté de mantener una mirada más amplia						
6	Logré atravesar momentos difíciles viendo mi vida desde una mirada más amplia.						
7	Pude dejar que las emociones negativas vayan y vengan sin quedar atrapado/a en ellas						
8	Cuando estuve enojado/a pude dejar que las emociones negativas pasaran a través de mí sin aferrarme a ellas						
9	Estuve muy conectado con lo que es importante para mí y para mi vida						
10	Me mantuve aferrado/a a las prioridades más valiosas de mi vida						
11	Incluso ante el fracaso no dejé de perseguir aquello que es importante para mí.						
12	Aún en tiempos difíciles, pude perseguir aquello que valoro en la vida.						
13	Cuando tuve un mal recuerdo, traté de distraerme para que desapareciera						
14	Traté de distraerme cuando sentí emociones desagradables						
15	Hice la mayoría de las cosas de forma automática sin prestar mucha atención a lo que estaba haciendo						
16	Hice la mayoría de las cosas sin pensar, sin prestar mucha atención						
17	Pensé que algunas de mis emociones eran malas o inapropiadas y que no debería tenerlas.						
18	Me critiqué por tener emociones irracionales o inapropiadas						
19	Mis pensamientos y emociones negativas me acompañaron durante mucho tiempo.						
20	Pensamientos angustiantes tendían a dar vueltas en mi mente todo el tiempo como un disco rayado						
21	A menudo mis prioridades y valores quedaron postergados en mi vida cotidiana.						
22	En tiempos difíciles, en general, perdí contacto con aquello que era importante para mí						
23	A menudo las emociones negativas me paralizaron y me impidieron actuar						
24	Mis emociones negativas usualmente obstaculizaron mis planes.						

14.4 Anexo 4: Escala de Bienestar Psicológico

		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						

27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.							
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.							
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.							