

UADE
UNA GRAN UNIVERSIDAD



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES

Carrera: Licenciatura en Psicología

Trabajo de investigación final: Bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre en jóvenes adultos.

Tutor: Pablo González Caino

Firma tutor:

Alumno: Alejandro Sarmiento (LU: 121935)

Fecha de presentación: Febrero 2019

AGRADECIMIENTOS:

En primer lugar quiero agradecer a mi esposa, ya que sin su apoyo no hubiera podido llevar adelante esta investigación. Y a mis dos hijas, quienes fueron la inspiración y motivación principal para que decidiera terminar mi carrera. Las amo!!!

También agradezco a toda mi familia que siempre estuvo apoyándome durante este proceso.

Agradezco a mis amigos que me animaron durante cada año para que cerrara esta etapa tan importante de mi vida. Diego y Magui, gracias!!

También quiero agradecer especialmente al departamento de psicología de UADE, en especial a Lic. Natalia Díaz y la directora de la carrera, Lic. Gala Filippis, ya que sentí su apoyo durante todo el proceso e hicieron todo lo posible para facilitar que pudiera terminar mi carrera. Gracias!

Agradezco especialmente a Lic. Pablo Caino González, mi tutor, quien fue guía y aliento permanentemente. “Alguien que empezó la carrera cuando yo terminé de cursarla (allá por el 2009), ahora me está ayudando a terminarla (2019)”. Gracias!

INDICE

AGRADECIMIENTOS:	2
RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
OBJETIVO GENERAL	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
HIPÓTESIS	7
MARCO TEÓRICO	8
PSICOLOGÍA POSITIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO	8
INTOLERANCIA A LA INCERTIDUMBRE	12
ESTADO DEL ARTE.....	15
METODOLOGÍA.....	19
DISEÑO	19
PARTICIPANTES	19
INSTRUMENTOS	19
PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	20
PROCEDIMIENTO DE ANALISIS DE DATOS	21
RESULTADOS	22
DISCUSION	25
LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	28
CONCLUSIONES	29
REFERENCIAS.....	30
ANEXO.....	35
TABLAS	39

RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre los niveles de bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre en jóvenes adultos de Argentina. Se recolectó una muestra de 208 jóvenes adultos argentinos de los cuales 89 eran hombres y 119 mujeres con una media de 33.46 años ($M= 33.46$; $SD= 8.230$). Se les administró un cuestionario socio-demográfico, la escala de bienestar psicológico (BIEPS-A) y la escala de Intolerancia a la Incertidumbre. Los resultados mostraron que existe una correlación negativa entre el bienestar psicológico y la intolerancia a la incertidumbre. En relación a la variable intolerancia a la incertidumbre se encontraron diferencias significativas según edad en la dimensión generación de inhibición y desconcierto y previsión en favor de los jóvenes de menor edad, quienes mostraron niveles más altos respecto de los de mayor edad.

Palabras clave: bienestar psicológico, intolerancia a la incertidumbre, psicología positiva.

ABSTRACT:

The aim of this research was to study the relations between psychological well-being and uncertainty intolerance in 208 Argentinian young adults and to establish significant differences in socio-demographic characteristics. 89 were men and 119 women with an age average of 33.46 years ($M= 33.46$; $SD= 8.230$). Measures included psychological well-being scale (BIEPS-A) and the uncertainty intolerance scale. The outcome showed that there is a negative correlation between psychological well-being and uncertainty intolerance.

Regarding the variable uncertainty intolerance, significant differences were found according to age in the dimension inhibition generation and bewilderment and unpredictability in favor of the youngest ones, who showed higher levels compared to the older ones.

Key words: psychological well-being, uncertainty intolerance, positive psychology.

INTRODUCCIÓN

Durante un largo período de tiempo la psicología centró su interés en el estudio de lo disfuncional y lo que hace infeliz al ser humano, identificándola con el estudio de lo psicopatológico. Hacia fines de la década del 90 y en especial a través de los aportes de Martin E. P. Seligman (1998), surgió una nueva forma de entender la psicología y se incorporó la idea de centrar el estudio en las potencialidades de las personas y aspectos positivos del funcionamiento psicológico humano. Esta corriente se denomina psicología positiva y tiene como objetivo el estudio de la felicidad en el ser humano, también sus potencialidades y capacidades (Castro Solano, 2010).

La psicología positiva no desestima que las personas sufren y que se enferman, pero agrega la búsqueda de entendimiento de las condiciones, procesos y mecanismos que hace a una persona gozar de una vida plena y virtuosa, sin descuidar la rigurosidad del método científico (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006).

Uno de los principales objetos de estudio de esta corriente es el bienestar psicológico. Para entender este constructo Seligman propone un modelo de 5 dimensiones al cual abrevió con las siglas PERMA: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logros (Seligman, 2011). Según este modelo una persona goza de mayor bienestar psicológico cuando logra potenciar cada una de estas variables a su máxima expresión.

A la vez en el presente trabajo se intentará comprender qué relación existe entre la psicología positiva y el constructo “intolerancia a la incertidumbre”.

Se entiende por intolerancia a la incertidumbre a una predisposición a reaccionar negativamente en los aspectos emocionales, cognoscitivos y conductuales a situaciones o acontecimientos inciertos y de baja probabilidad de ocurrencia (Dugas, Buhr & Ladouceur, 2004). Es la tendencia excesiva del individuo a considerar como inaceptable que pueda

sucedan un evento negativo, por más pequeña que sea la probabilidad de que ocurra (Dugas, Gosselin & Ladouceur, 2001).

La intolerancia a la incertidumbre se considera un factor clave y de vulnerabilidad cognitiva causal de las preocupaciones excesivas y el trastorno de ansiedad generalizada (Dugas & Robichaud, 2007; González, Peñate, Bethencourt & Rovella, 2004; González, Rovella, Peñate, Ibáñez & Díaz, 2002; Koerner & Dugas, 2008; Rovella, González, Peñate & Ibáñez, 2011) y se define como “una característica disposicional que resulta de un sistema de creencias negativas sobre incertidumbre y sus implicaciones” (Dugas & Robichaud, 2007, p. 24). La intolerancia a la incertidumbre es el resultado de un umbral bajo de percepción de la ambigüedad, reacciones intensas ante situaciones ambiguas, que hace que se retroalimente tanto la incertidumbre como la ansiedad y la preocupación, y anticipación de consecuencias futuras amenazantes de la propia incertidumbre (González et al., 2013).

Por lo expuesto hasta aquí el presente trabajo de investigación se propone indagar en una población de jóvenes adultos acerca de la relación entre el bienestar psicológico y la intolerancia a la incertidumbre.

Pregunta de investigación:

¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y la intolerancia a la incertidumbre en jóvenes adultos?

OBJETIVO GENERAL

Analizar las interrelaciones que existen entre bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre en jóvenes adultos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1- Describir los niveles de bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre en la población muestreada (jóvenes adultos).

2- Analizar si existen diferencias significativas entre bienestar psicológico y la intolerancia a la incertidumbre según sexo y edad.

3- Analizar si existen correlaciones entre bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre.

HIPÓTESIS

Hipótesis 1a: Hay diferencias significativas en el bienestar psicológico en favor de las mujeres, y hay diferencias significativas en la intolerancia a la incertidumbre en favor de los hombres.

Hipótesis 1b: Hay diferencias significativas entre bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre en el grupo de mayor edad.

Hipótesis 2: Hay correlación negativa entre bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre.

MARCO TEÓRICO

PSICOLOGÍA POSITIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Durante un gran período de tiempo la psicología ha respondido a un modelo de salud mental que centró su interés en lo que hace infeliz al ser humano. Se la identificó con lo psicopatológico y los aspectos negativos y disfuncionales del psiquismo humano (Poseck, 2006).

En contraposición a este paradigma, la Organización mundial de la salud (1948) definió la salud como “un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de lesión o enfermedad”, dando lugar a una mirada más positiva del asunto.

Desde 1998, en el ámbito de la psicología, y en especial a través de los aportes de Seligman surge un nuevo paradigma, una nueva manera de entender la psicología: la psicología positiva.

La misma se ocupa del estudio de las potencialidades y fortalezas del ser humano, y de los aspectos que hacen de la vida una vida virtuosa (Carmelo Vázquez, 2006). Reconoce y toma en cuenta los métodos de intervención creados para tratar los problemas psicológicos durante el siglo XX, pero pone también el foco en el modo de restablecer la felicidad a la persona que sufre, o de manera más general como mejorar el bienestar (Carmelo Vázquez, 2006).

La psicología positiva no deja de considerar lo negativo, pero agrega la búsqueda de entendimiento de las condiciones, procesos y mecanismos que hace a una persona gozar de una vida plena y virtuosa, sin descuidar la rigurosidad del método científico (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006).

Sheldon y King (2001) definen la psicología positiva como el estudio científico de las fuerzas y virtudes humanas naturales. Por su parte Carr (2007) se refiere a que la psicología

positiva se ocupa principalmente del estudio científico de las fuerzas y de la felicidad del ser humano.

Uno de los temas de estudio centrales de la psicología positiva es el bienestar psicológico.

Se encuentran varias definiciones y miradas distintas acerca de este constructo. Algunas de ellas lo definen de manera unidimensional y otras tienen en cuenta múltiples factores que hacen al bienestar psicológico.

Vázquez y colaboradores (2009) distinguen dos corrientes dentro de este constructo, el hedonismo y la eudaimonia.

Desde la perspectiva hedónica se entiende el bienestar como la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo. Uno de los principales exponentes de esta perspectiva es Diener (1984), quien habla de bienestar subjetivo y define la satisfacción con la vida como el juicio subjetivo que hacen las personas acerca de sus vidas (Castro Solano, 2010).

Otra corriente de pensamiento (Bradburn, 1969) evalúa la satisfacción basándose en los estados emocionales (afectos positivos y negativos), tomando un parámetro cuantitativo para definirla, según el cual uno goza de bienestar cuanto mayor afecto positivo experimenta.

Desde la perspectiva eudaimónica Vázquez y colaboradores (2009) proponen que el bienestar es consecuencia de un funcionamiento psicológico pleno a partir del cual la persona desarrolla su potencial. Dentro de esta perspectiva, como uno de sus grandes exponentes se encuentra Ryff (1989) quien define el bienestar como el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo (Ryff, 1989; 1995).

Ryff (1989) propone romper con la visión unidimensional clásica del bienestar subjetivo, ya que en general se consideraba al mismo como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, pero se dejaban de lado variables como autorrealización, el ciclo

vital, el funcionamiento vital óptimo y el significado vital. Clásicamente se asociaba el concepto de bienestar con las emociones positivas y la ausencia de emociones negativas (Castro Solano, 2010).

Para diferenciarse de esto Ryff (1989) planteó el “modelo Multidimensional del bienestar psicológico”, según el cual el bienestar psicológico está compuesto por seis dimensiones diferentes. La primera es la percepción positiva de sí mismo, la cual se entiende como la apreciación o actitud positiva de uno mismo, a pesar de las propias limitaciones. La segunda es la capacidad de manejar el medio y la propia vida de manera efectiva y está relacionado con la capacidad de la persona de manejar el medio, sintiéndose capaz de influir en el mismo, y adecuarlo a sus necesidades y deseos. Cuando las personas logran dominar el entorno experimentan una sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir a su alrededor. Otra dimensión es buena calidad de los vínculos personales, que implica poder establecer relaciones estables con los demás, basadas en la confianza y el amor. También la creencia acerca de que la vida tiene propósito y significado; esto es en función de objetivos claros y realistas, que le otorgan sentido a las experiencias pasadas y futuras. La quinta dimensión es el sentimiento de crecimiento y desarrollo personal a lo largo de la vida: se refiere a la puesta en marcha de estrategias para fortalecer las propias capacidades y potencial, que derivan en el crecimiento y madurez de la persona. Y por último el sentido de autodeterminación, entendida como la autonomía que una persona puede desarrollar, la cual le permite no dejarse llevar por las presiones sociales y tomar el control de su propio comportamiento (Aranguren e Irrazabal, 2015).

Otro autor muy importante en el desarrollo del concepto de bienestar psicológico es Seligman, quien propone 5 dimensiones para su comprensión a través del modelo PERMA: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logros (Seligman, 2011).

Otras teoría acerca del bienestar psicológico es la propuesta por Csikszentmihalyi (1998) quien considera que por más que el mundo haya crecido mucho en términos económicos, dicho crecimiento y el énfasis en los bienes materiales para sentirse mejor no supone necesariamente un aumento del bienestar psicológico, sino que el mismo es un estado mental y por ende se puede controlar o estimular a través de estrategias cognitivas. Con sus aportes, Csikszentmihalyi (1998) concluye que la felicidad no es algo que sucede de manera azarosa, sino que es una condición vital que hay que cultivar para alcanzarla.

INTOLERANCIA A LA INCERTIDUMBRE

Según evidencian las investigaciones más del 38% de las personas se preocupa al menos una vez al día (Davis, Tallis & Capuzzo, 1996).

Debido al alto porcentaje de personas que se preocupan y sus consecuencias perturbadoras, surgió un interés considerable por la preocupación y los aspectos que se relacionan con la misma en el trastorno de ansiedad generalizada (Buhr & Dugas, 2002; Borkovec, Ray & Stöber, 1998; Dugas, Hedayati, Karavidas et al., 2005; Gonzalez, Peñate, Bethencourt & Rovella, 2004; Ladoucer, Talbot & Dugas, 1997; Norton, 2005; Tallis & Eisenck, 1994).

Dugas y sus colaboradores (1997; 1998) desarrollaron un modelo conceptual-integrador en el que la variable central para explicar la etiología y el mantenimiento de la preocupación excesiva es la intolerancia a la incertidumbre (Buhr & Dugas, 2002; Dugas, Gagnon, Ladoucer, & Freeston, 1998; Dugas, Marchand & Ladoucer, 2005; Francis & Dugas, 2004), y que podría ser una variable de vulnerabilidad cognitiva causal de las preocupaciones excesivas e incontrolables del trastorno de ansiedad generalizada (Grenier & Ladoucer, 2004).

La intolerancia a la incertidumbre es la tendencia excesiva del individuo a considerar como inaceptable que pueda suceder un evento negativo, por más pequeña que sea la probabilidad de que ocurra (Dugas, Gosselin & Ladouceur, 2001). Es una disposición característica del sujeto que la padece, que resulta de un conjunto de creencias negativas sobre la incertidumbre y sus implicancias (Koerner & Dugas, 2008; Sexton & Dugas, 2009b).

Según González Rodríguez, Cubas León, Rovella y Darías Herrera (2006) la intolerancia hacia la incertidumbre es entendida como una manifestación de un esquema

cognitivo que guía y filtra el procesamiento de la información procedente del medio, donde las preocupaciones son vistas como un producto cognitivo a potenciales eventos negativos.

Dugas y colaboradores afirman que la intolerancia a la incertidumbre es una predisposición a reaccionar negativamente en los aspectos emocionales, cognoscitivos y conductuales a situaciones o acontecimientos inciertos, de baja probabilidad de ocurrencia (Dugas, Buhr & Ladoucer, 2004).

Según González Rodríguez, Cubas León, Rovella y Darías Herrera (2006) la intolerancia a la incertidumbre comprende dos sub dimensiones, la incertidumbre como generadora de inhibición, que hace referencia al modo en que la incertidumbre genera estrés, perturbación , imposibilitando a la persona la capacidad de actuar y la incertidumbre como desconcierto e imprevisión, que se refiere a la necesidad de certidumbre que surge en la persona intolerante hacia la incertidumbre cuando se ve afectada por los imprevistos en general.

La intolerancia a la incertidumbre forma parte de un constructo más amplio denominado intolerancia a la ambigüedad (Frenkel-Bunswik, 1948), que “hace referencia al modo en que una persona percibe y procesa la información sobre situaciones ambigüas cuando se enfrenta con una variedad de señales no familiares, complejas o incongruentes” (Furnham, 1994, p. 403).

La persona con alta intolerancia a la ambigüedad tiende a considerar a las situaciones ambiguas como agotadoras y perturbadoras, a creer que los acontecimientos inesperados son perjudiciales y que deben evitarse ya que es injusto un futuro incierto. Asimismo, las personas con baja tolerancia a la incertidumbre perciben a las situaciones de incertidumbre como estresantes y molestas, creen que son nefastas y que deberían ser evitadas a cualquier precio (Buhr & Dugas, 2002; Koerner & Dugas, 2008).

Investigaciones previas sugieren que la intolerancia a la incertidumbre puede jugar un papel importante en la comprensión de la preocupación en una persona y tener también un rol clave en la etiología y mantenimiento del trastorno de ansiedad generalizada. También es considerado como factor de riesgo de dicho trastorno, al ser un buen predictor de la tendencia a evaluar argumentos ambiguos de manera negativa (Behrends y Brenlla, 2015).

Pepperdine, Lomax y Freeston, (2018) sugieren que la intolerancia a la incertidumbre no es solo el resultado de una mentalidad pesimista o de una tendencia a percibir una amenaza y que existe una propensión a preocuparse por elementos inciertos, incluso en situaciones casi despojadas de amenaza. Los autores proponen que una mejor definición de intolerancia a la incertidumbre podría ser "una tendencia a molestar o preocuparse por los elementos desconocidos de un situación, aun sin saber si los resultados serán negativos o no" (Pepperdine, Lomax, & Freeston, 2018, p. 18).

ESTADO DEL ARTE

Koc y colaboradores (2016) realizaron un estudio en el cual investigaron la correlación entre la tendencia a perdonar, la intolerancia a la incertidumbre y la expresión de la ira. El objetivo principal de la misma fue probar si la interacción de las tres variables tenían un efecto significativo en el bienestar psicológico. Los resultados dieron que: a) a medida que la tendencia a perdonar aumenta, el bienestar psicológico también aumenta, b) a medida que la tendencia a perdonar aumenta la intolerancia a la incertidumbre disminuye, aunque se encontró que no tiene ningún efecto mediador en el bienestar psicológico, c) el aumento de la tendencia a perdonar también aumenta la capacidad de controlar la ira y se encontró que esto media el efecto de la tendencia a perdonar en el bienestar psicológico.

En otra investigación Bermúdez, Teva Alvarez y Sánchez (2003) buscaron evaluar si existe o no relación entre la inteligencia emocional, el bienestar psicológico y la estabilidad emocional en una muestra de estudiantes universitarios entre 18 y 33 años de edad. Los resultados de los análisis indicaron que existen correlaciones positivas significativas entre inteligencia emocional, bienestar psicológico y estabilidad emocional.

M. A. Zuñiga Padilla (2018) realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar si existe relación significativa entre bienestar psicológico y las dimensiones de autoconcepto en estudiantes universitarios cuyas edades oscilan entre los 18 y 24 años de una universidad privada de Lima Este. Como resultado de la misma se encontró que existe relación positiva y altamente significativa entre bienestar psicológico global y las dimensiones de autoconcepto, concluyendo que a mayor bienestar psicológico, mayor nivel de autoconcepto académico, social, familiar, emocional y físico en el estudiante.

V. Gómez, Villegas de Posada, Barrera y Cruz (2007) llevaron adelante una investigación en Colombia que evaluó el bienestar subjetivo y su predicción a partir de la

autoeficacia y la satisfacción con algunos dominios de la vida (p.ej., salud, relaciones afectivas, trabajo) en un momento de crisis económica y social. Los resultados mostraron alto bienestar subjetivo, elevada auto-eficacia, y satisfacción con la mayor parte de los dominios vitales. Los dominios referidos a relaciones afectivas, futuro y trabajo, y la percepción de auto-eficacia explicaron un porcentaje alto de la varianza del bienestar subjetivo. Estos dominios son los más cercanos a la vida emocional. Estas variables explican una alta proporción de la varianza del bienestar subjetivo.

Gamarra y Von Valerie (2017) llevaron a cabo una investigación acerca de bienestar psicológico y compromiso organizacional en docentes de dos instituciones educativas públicas en Perú en la que observaron que no hay diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico por ser hombre o mujer.

Del Valle, Hormaechea y Urquijo (2015) realizaron un estudio con el objetivo de investigar las diferencias según el sexo en el Bienestar Psicológico de estudiantes universitarios, a la vez que se plantearon estudiar la diferencia entre estudiantes universitarios y población general. Los resultados de la misma mostraron que las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres en las escalas de Propósito en la Vida, Relacionamiento Positivo y Crecimiento Personal; y los hombres puntuaron significativamente más alto en Autonomía con respecto a las mujeres. Pero los tamaños del efecto de las diferencias fueron pequeños.

Waddimba, et. al (2016) realizó una investigación acerca de la resiliencia entre médicos empleados y practicantes de nivel medio en el estado de Nueva York, en la cual obtuvo como resultado que las probabilidades de alta resiliencia se asoció significativamente con una mayor tolerancia a la incertidumbre, un estado de satisfacción más frecuente, y trabajar en una unidad con más practicantes.

Acosta (2018), realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar si existe correlación entre la intolerancia a la incertidumbre y la nomofobia en adulto emergentes de Buenos Aires. Parte de los resultados de la misma arrojaron que existe una diferencia en los niveles de intolerancia a la incertidumbre en favor de las mujeres.

Por otro lado, Jacoby et. al (2013) llevaron a cabo una investigación en pacientes con TOC que buscaba confirmar la estructura factorial de la Escala de intolerancia a la incertidumbre de Freeston, Rhéaume, Letarde, Dugas y Ladouceur, (1994) en pacientes con trastorno obsesivo-compulsivo. Entre sus resultados mostró que no hubo diferencias significativas en el nivel de intolerancia a la incertidumbre en relación al sexo ni la edad.

En otra investigación efectuada por Carleton et. al (2014) que examinó las relaciones entre la intolerancia a la incertidumbre, la sensibilidad a la ansiedad y los síntomas de trastorno de pánico, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de intolerancia a la incertidumbre entre los géneros masculinos y femenino.

Cahua y Gallegos (2018) realizaron un estudio cuyo objetivo fue proponer un modelo predictivo para el bienestar psicológico en jóvenes de la ciudad de Arequipa (Perú). Los resultados permitieron concluir que el mayor o menor bienestar psicológico depende más de la subjetividad individual, como los proyectos de vida, los vínculos cercanos y la satisfacción vital, que de las variables sociodemográficas, económicas, salud, situación laboral, etc. Parte de los resultados demostraron que no existieron diferencias significativas en el bienestar psicológico según la edad.

Moretta Herrera, et al. (2018) realizaron una investigación sobre la predictibilidad de la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico y social en la salud mental en una muestra de estudiantes universitarios del Ecuador, en la cual encontraron diferencias por género en la Satisfacción con la vida y el Bienestar Social en favor de las mujeres que puntuaron más que los hombres.

Rodríguez de Behrends y Brenlla (2015) realizaron la adaptación lingüística y el análisis de las propiedades psicométricas de la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre en población de Buenos Aires. Se utilizó una muestra de 320 participantes adultos de población general, residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires y sus resultados mostraron una consistencia interna de la escala igual a .93. No se registraron diferencias significativas en las puntuaciones de la escala según la edad y el sexo.

En una investigación llevada a cabo por Barahmand y Haji (2014) se exploró la relación entre intolerancia a la incertidumbre, preocupación e irritabilidad y su asociación con la calidad de vida en epilépticos. Los resultados de la misma determinaron que niveles elevados de tolerancia a la incertidumbre se asociaron con niveles más bajos de preocupación, menor irritabilidad y niveles altos de calidad de vida.

Strout et al., (2018) realizaron una revisión bibliográfica para conocer el estado del arte acerca de la tolerancia a la incertidumbre y su relación con características saludables de los individuos, obteniendo como resultado que la tolerancia a la incertidumbre se asoció consistentemente con las personas que mostraban elevados niveles de bienestar emocional.

METODOLOGÍA

DISEÑO

La presente investigación acerca del bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre en jóvenes adultos es de tipo no experimental, descriptiva, correlacional, de diferencia de grupos y de corte transversal.

PARTICIPANTES

Se recolectó una muestra no probabilística de tipo incidental de 208 jóvenes adultos de Argentina con un promedio de edad de 33 años, de los cuales 89 (42,7%) fueron hombres y 119 (57,3%) mujeres. Como criterio de inclusión, se incluyeron aquellos que cumplían con el criterio de la edad, y que residan en Argentina, pudiendo ser hombres o mujeres indistintamente, y que dieran su consentimiento. Contrariamente, se excluyeron aquellas personas que estuvieran por fuera del rango de edad, que no residan en Argentina y que posean alguna patología psiquiátrica.

INSTRUMENTOS

Cuestionario socio-demográfico: se les solicitó a los participantes una serie de datos para obtener información relacionada al sexo, edad, trabajo y estado civil.

- Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A; Ryff, 1989) adaptado a la población Argentina por M. Casullo (2002). Consta de 13 ítems, los cuales se responden con un formato de respuesta de tipo Likert de 1 a 3 (De acuerdo; Ni de acuerdo ni en desacuerdo; En desacuerdo). La escala de bienestar psicológico evalúa cuatro dimensiones: aceptación/control de situaciones, que agrupa ítems tales como “si algo me sale mal puedo

aceptarlo, admitirlo”. La segunda dimensión es Autonomía, que agrupa ítems tales como “puedo decir lo que pienso sin mayores problemas”. La tercera dimensión es Vínculos sociales, que agrupa ítems tales como “generalmente le caigo bien a la gente”. Y por último, la dimensión Proyectos, que agrupa ítems tales como “creo que sé lo que quiero hacer con mi vida”. Con relación a la confiabilidad del instrumento, el coeficiente alfa de Cronbach para la escala total y subescalas son elevados ($\alpha > .80$).

- Escala de Intolerancia a la Incertidumbre de (EEI; Freeston, Rhéaume, Letarde, Dugas y Ladouceur; 1994) adaptada para la población Argentina por Rodríguez de Behrends y Brenlla (2015). La escala consta de 27 ítems la cual se dividió en dos dimensiones: incertidumbre generadora de inhibición (cognitiva, conductual y afectiva) que consta de 12 ítems, y que agrupa ítems tales como: “Cuando estoy inseguro no puedo seguir adelante” y “cuando llega el momento de actuar, la incertidumbre me paraliza”. La segunda dimensión es la incertidumbre como desconcierto e imprevisión y consta de 15 ítems tales como “para evitar sorpresas uno siempre debería anticiparlas” y “no soporto que las cosas me tomen por sorpresa” La escala de intolerancia a la incertidumbre se responde con un formato tipo Likert de 5 opciones de respuesta donde “1” es nada característico de mí, hasta “5” muy característico de mí. En la adaptación argentina de la escala, la medida de consistencia interna fue igual a .90.

PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para este estudio se diseñó un documento online en la plataforma Google Forms donde se cargaron los instrumentos y el consentimiento informado, requisito ineludible para formar parte del estudio. Para dicho proceso se facilitó un enlace que permitió el acceso al documento mencionado. Los participantes completaron la encuesta de manera voluntaria en

un tiempo promedio de 10 minutos, teniendo la garantía de que sus datos y sus respuestas fueron confidenciales y utilizados estrictamente con fines académicos.

PROCEDIMIENTO DE ANALISIS DE DATOS

Los datos obtenidos de las encuestas fueron volcados y procesados en el programa de análisis estadístico SPSS (versión 23). En base a los objetivos propuestos para contestar o realizar el objetivo #1 se utilizaron análisis de frecuencia (media, desvío estándar, mínimo, máximo). En segundo lugar, para el objetivo #2 se realizó el análisis de diferencia de grupos T de student. Y para el último objetivo se utilizó el análisis de correlación bivariada de Pearson.

RESULTADOS

Para completar el objetivo específico 1, se realizaron análisis de frecuencia para cada una de las sub-dimensiones de las dos variables. En el caso del bienestar psicológico, la dimensión de Aceptación arrojó una media de 8.31 (DE= 1.008) con un puntaje mínimo de 5 y un puntaje máximo de 9. Con respecto a la dimensión Autonomía se obtuvo una media de 6.91 (DE= 1.446), un puntaje mínimo de 3 y un máximo de 9. Para la dimensión Vínculos la media fue de 8.53 (DE= .804), con un puntaje mínimo de 5 y un máximo de 9. Por último, la dimensión Proyectos obtuvo una media de 11.03 (DE= 1.285), con un puntaje mínimo de 4 y un máximo de 12. (Tabla 1)

Tabla 1*Estadísticos descriptivos de Bienestar Psicológico*

	Media (DE)	Min	Max
Aceptación	8.31 (1.00)	5	9
Autonomía	6.96 (1.44)	3	9
Vínculos	8.53 (.80)	5	9
Proyectos	11.03 (1.28)	4	12

En el caso de la intolerancia a la incertidumbre la dimensión Generadora de inhibición obtuvo una media de 31.24 (DE= 10.495), un puntaje mínimo de 16 y un máximo de 80. La dimensión Desconcierto e imprevisión arrojó una media de 19.36 (DE=6.686) con un puntaje mínimo de 11 y un máximo de 47. (Tabla 2)

Tabla 2*Estadísticos descriptivos de Intolerancia la incertidumbre*

	Media (DE)	Min	Max
Generadora de inhibición	31.24 (10.49)	16	80
Desconcierto e imprevisión	19.36 (6.68)	11	47

Para contestar el objetivo específico número 2, se buscó analizar si existían diferencias individuales en ambas variables según el sexo de los participantes, donde los

resultados no arrojaron diferencias significativas en ninguna de las dos variables y sus subdimensiones. (Tabla 3)

Tabla 3

Diferencias según sexo en Bienestar psicológico y tolerancia a la incertidumbre

	Sexo		t gl (206)
	Masculino n = 89 Media (SD)	Femenino n = 119 Media (SD)	
Aceptación	8.29 (1.04)	8.32 (.98)	-.192
Autonomía	7.06 (1.30)	6.88 (1.54)	.857
Vínculos	8.48 (.86)	8.56 (.75)	-.708
Proyectos	11.03 (1.35)	11.03 (1.23)	.047
Generadora de inhibición	32.06 (12.05)	30.63 (9.16)	.969
Desconcierto e imprevisión	20.06 (7.51)	18.84 (5.97)	1.300

** p < .01

En el caso de las diferencias de edad, se armaron 2 grupos teniendo en cuenta a la mediana de respuesta. En este caso, la variable intolerancia a la incertidumbre arrojó diferencias significativas en la dimensión generadora de inhibición ($t(206) = 2.984, p < .05$) en favor del grupo de menor edad ($M = 33.18, DE = 11.16$) con respecto al de mayor edad ($M = 28.89, DE = 9.14$). En el caso de la dimensión desconcierto e imprevisión ($t(206) = 3.304, p < .001$) se encontraron diferencias en favor del grupo de menor edad nuevamente ($M = 20.72, DE = 7.34$) en comparación con el de mayor edad ($M = 17.71, DE = 5.38$). En el caso del bienestar psicológico, no se encontraron diferencias significativas. (Tabla 4)

Tabla 4

Diferencias según edad en Bienestar psicológico y tolerancia a la incertidumbre

	Edad		t gl (206)
	Grupo 1 n = 114 Media (SD)	Grupo 2 n = 94 Media (SD)	
Aceptación	8.23 (1.03)	8.40 (.96)	-1.256
Autonomía	6.81 (1.42)	7.14 (1.45)	-1.652
Vínculos	8.62 (.70)	8.41 (.89)	1.867
Proyectos	11.04 (1.13)	11.01 (1.45)	.185
Generadora de inhibición	33.18 (11.16)	28.89 (9.14)	2.984
Desconcierto e imprevisión	20.72 (7.34)	17.71 (5.38)	3.304

** p < .01

En cuanto al objetivo específico número 3, se buscó analizar las relaciones que existen entre el bienestar psicológico y la intolerancia a la incertidumbre. Los resultados arrojaron una correlación negativa y débil entre la dimensión de aceptación con generadora/inhibición con valores estadísticamente significativos ($r = -.260, p < .001$), pero media con la dimensión desconcierto/imprevisión ($r = -.341, p < .001$). En cuanto a la dimensión autonomía de la variable bienestar psicológico se encontró una correlación negativa media con generadora de inhibición ($r = -.331, p < .001$) y también una correlación media con desconcierto e imprevisión ($r = -.357, p < .001$), ambas con valores estadísticamente significativos. En relación a la dimensión vínculos el análisis arrojó una relación negativa y débil con la dimensión generadora de inhibición ($r = -.291, p < .001$) y también una relación negativa y débil con desconcierto e imprevisión ($r = -.293, p < .001$), ambas con valores estadísticamente significativos. Por último, la dimensión proyectos mostró una correlación negativa media con generadora de inhibición ($r = -.370, p < .001$) y una correlación negativa media con desconcierto e imprevisión ($r = -.381, p < .001$), ambas con valores estadísticamente significativos. (Tabla 5)

Tabla 5

Correlaciones entre Bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre

	Generadora de inhibición	Desconcierto e imprevisión
Aceptación	-.260**	-.341**
Autonomía	-.331**	-.357**
Vínculos	-.291**	-.293**
Proyectos	-.370**	-.381**

DISCUSION

El objetivo principal de esta investigación consistió en analizar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la intolerancia a la incertidumbre en una muestra de 208 jóvenes adultos de Argentina, así como también comprobar posibles diferencias según distintas variables sociodemográficas.

El primer objetivo específico no se discute ya que es un objetivo descriptivo para determinar los niveles de bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre en la población muestreada.

El segundo objetivo específico demandó un análisis de correlación de Pearson, buscando determinar si existían diferencias individuales en ambas variables según el sexo de los participantes.

En relación a la variable bienestar psicológico no se hallaron diferencias significativas según si son hombres o mujeres. Esto está en línea con los hallazgos de Cahua y Gallegos (2018), quienes no encontraron diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico según el sexo. Asimismo, Gamarra y Von Valerie (2017) obtuvieron similares resultados al demostrar en su investigación que no existen diferencias en el bienestar psicológico por ser hombre o mujer, o también Roothman, Kirsten y Wissing (2003) en cuya investigación observaron que los niveles de bienestar psicológico eran parejos entre hombres y mujeres. Aunque no condice con la investigación de Del Valle, Hormaechea y Urquijo (2015) en la que los resultados arrojaron una puntuación más alta en las mujeres en las escalas de propósito de vida, relacionamiento positivo y crecimiento personal, aunque las diferencias no fueron significativas. También cabe destacar los hallazgos de Pinquart y Sörensen (2001) quienes en su estudio acerca de las diferencias según género en el auto-

concepto y bienestar psicológico en edades avanzadas, observaron que las mujeres puntuaron ligeramente menos que los hombres en satisfacción con la vida, felicidad y autoestima.

En relación a la variable intolerancia a la incertidumbre no se han encontrado diferencias significativas según las puntuaciones de los hombres y las mujeres, aunque Acosta (2018), por el contrario, en una investigación que realizó acerca de la intolerancia a la incertidumbre y la nomofobia encontró que las mujeres presentaron mayores niveles de intolerancia a la incertidumbre. Tampoco coincide con los resultados de un estudio realizado por Buhr y Dugas (2006), en el cual observaron que las mujeres puntuaron más alto que los hombres.

Según los resultados de la investigación no se encontraron diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico según la edad. Se puede indicar que la edad de los investigados no influye de manera significativa en el bienestar psicológico. Esto coincide con los resultados de la investigación de Cahua y Gallegos (2018) quienes obtuvieron resultados similares. Sin embargo, en otras investigaciones se observó una relación negativa entre la edad y la satisfacción con la vida (Barrantes-Brais y Ureña-Bonila, 2014), dando como resultado que las personas más jóvenes experimentaron niveles más altos de bienestar psicológico que las personas mayores.

Contrariamente a la variable bienestar psicológico, se encontraron diferencias significativas en las dimensiones generadora de inhibición y desconcierto e imprevisión de la variable intolerancia a la incertidumbre según la edad, en favor de los más jóvenes. De esta manera los resultados obtenidos se diferencian de los resultados de la investigación de Rodríguez de Behrends y Brenlla (2015) en la que no encontraron diferencias significativas según la edad. Tampoco concuerda con evidencias anteriores (Buhr & Dugas, 2002; González Rodríguez et al., 2006; Sexton & Dugas, 2009b) en las que se ha señalado que la

intolerancia a la incertidumbre es un constructo independiente de las variables sociodemográficas de sexo y de edad.

En términos generales los resultados de la investigación confirmaron la hipótesis principal en el sentido de que a mayor bienestar psicológico disminuye la intolerancia a la incertidumbre. En este sentido cabe destacar, en línea con los resultados, los hallazgos de Waddimba, et al. (2016), en cuya investigación encontró que en personas con niveles altos de resiliencia (entendida esta como la capacidad de las personas para mantener el bienestar a pesar de las adversidades), aumentaba la tolerancia a la incertidumbre, entre otros hallazgos. Los resultados también concuerdan con la investigación de Bermúdez, Álvarez y Sánchez (2003), en cuya investigación obtuvieron por resultado que las personas estable emocionalmente y con gran control emocional y de impulsos aceptan mejor la incertidumbre. Así como también, estos resultados coinciden con los hallazgos de Barahmand y Haji (2014), en cuya investigación encontraron que a mayor capacidad de tolerar la incertidumbre, disminuían los niveles de preocupación e irritabilidad y aumentaba la calidad de vida. Los resultados también están en línea con los obtenidos en la investigación de Strout et al. (2018), quienes observaron como resultado que la tolerancia a la incertidumbre se asoció consistentemente con las personas que mostraban elevados niveles de bienestar emocional.

LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

En relación a las limitaciones de la presente investigación, en primer lugar debe tenerse en cuenta que los instrumentos fueron auto-administrados de manera virtual, por lo que podría considerarse para futuras investigaciones la posibilidad de administrar los instrumentos de manera presencial para tener mayor control en el momento de las respuestas.

En relación a la muestra y el tipo de estudio, para realizar una mejor investigación de las variables estudiadas sería recomendable buscar una muestra más amplia, incluso más pareja en cantidades de mujeres y hombres y así balancear mejor la muestra.

El carácter transversal de este estudio se limita al estudio de un grupo reducido de jóvenes adultos y no permite observar si hay fluctuaciones o cambios en los niveles de bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre en diferentes momentos de la vida, por lo que se sugiere un estudio de tipo longitudinal para poder observar qué factores pueden influir en las variables mencionadas a lo largo de las distintas etapas de la vida.

Se recomienda seguir con la misma línea de investigación, teniendo en cuenta el sexo, el rango de edad y la participación de una población no clínica.

CONCLUSIONES

El objetivo principal de esta investigación consistió en analizar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la intolerancia a la incertidumbre en una muestra de 208 jóvenes adultos de Argentina, así como también comprobar posibles diferencias según distintas variables sociodemográficas.

Los resultados obtenidos muestran que algunas de las hipótesis se han cumplido en forma total y otras no.

En función de los resultados de la investigación queda mostrado que las personas con altos niveles de bienestar psicológico presentan niveles más bajos de intolerancia a la incertidumbre, por lo que la hipótesis principal queda demostrada.

En cuanto a las hipótesis del objetivo específico 2; sobre un mayor nivel de bienestar psicológico en las mujeres, no ha sido demostrada, ya que no hubo diferencias respecto de los niveles presentados en los hombres.

Acerca de que los hombres presentan mayores niveles de intolerancia a la incertidumbre, los resultados obtenidos no arrojaron diferencias significativas respecto de las mujeres, por lo que la hipótesis no se ha comprobado.

En relación a que las personas de mayor edad presentan diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico y la intolerancia a la incertidumbre, la hipótesis no ha sido comprobada dado que los resultados arrojaron puntuaciones más altas en los niveles de intolerancia a la incertidumbre en las personas de menor edad, y no hubo diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico según la edad.

Finalmente, en relación a la hipótesis sobre que hay una correlación negativa entre bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre, la hipótesis ha sido corroborada.

REFERENCIAS

Acosta, C. (2018). *Intolerancia a la incertidumbre y nomofobia en adultos emergentes*

(Doctoral dissertation, Universidad Argentina de la Empresa), 34.

Aranguren, M., & Irrazabal, N. (2015). Estudio de las propiedades psicométricas de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de estudiantes argentinos. *Ciencias Psicológicas*, 9(1), 73-83.

Barahmand, U., & Haji, A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: Irritability as mediator. *Epilepsy research*, 108(8), 1335-1344.

Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 17(1).

Bermúdez, M. P., Teva Álvarez, I., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1).

Blázquez, F. P., Medina, M. P. M., Guitiérrez-Hernández, C. Y., & Calvillo, M. A. M. (2010). La psicología positiva. Una joven disciplina científica que tiene como objeto de estudio un viejo tema, la felicidad. *Uaricha revista de psicología*, 14, 30-40.

Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222-236.

Cahua, J. C. H., & Gallegos, W. L. A. (2018). Modelo predictivo del Bienestar Psicológico a partir de la Satisfacción con la Vida en jóvenes de la ciudad de Arequipa (Perú). *Números*, 10.

Carleton, R., Duranceau, S., Freeston, M., Boelen, P., McCabe, R. & Antony, M. (2014) "But it might be a heart attack": Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders* 28. 463–470

Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.

Del Valle, M. V., Hormaechea, F., & Urquijo, S. (2015). El bienestar psicológico: diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 00-00.

Demirbatir, R. E. (2015). Relationships between psychological well-being, happiness, and educational satisfaction in a group of university music students. *Educational Research and Reviews*, 10(15), 2198-2206.

Gamarra, P., & Von Valerie, D. (2017). Bienestar psicológico y compromiso organizacional en docentes de dos instituciones educativas públicas, Los Olivos, 2017, 21.

Gómez, V., De Posada, C. V., Barrera, F., & Cruz, J. E. (2010). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Artículos en PDF disponibles desde 2007 hasta 2013. A partir de 2014 visítenos en www.elsevier.es/rlp*, 39(2), 311-325.

González Rodríguez, M., Cubas, R., Rovella, A., & Darías, M. (2006). Adaptación española de la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre: Procesos cognitivos, ansiedad y depresión [Spanish adaptation of the Intolerance of Uncertainty Scale: Cognitive processes, anxiety and depression]. *Psicología y Salud*, 16(2), 219-233.

González, M., Ibáñez, I., Rovella, A., López, M., & Padilla, L. (2013). Perfeccionismo e intolerancia a la incertidumbre: relaciones con variables psicopatológicas. *Psicología Conductual*, 21(1), 81.

- Jacoby R., Fabricant, L., Leonard, R., Riemann, B., & Abramowitz, J. (2013) Just to be certain: Confirming the factor structure of the intolerance of uncertainty scale in patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorder*, 27 (5), 535-42
- Koç, M., İskender, M., Çolak, T. S., & Düşünceli, B. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209.
- Lara, S. A. D. (2014). Análisis Psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia*, 8(1), 23-31.
- Martínez Martí, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y salud*, 17(3), 245-258.
- Moreta-Herrera, R., Lopez-Calle, C., Gordon-Villalba, P., Ortiz-Ochoa, W., & Gaibor-Gonzalez, I. (2018). Satisfaction with Life, Psychological and Social Well-being as Predictors of Mental Health in Ecuadorians. *ACTUALIDADES EN PSICOLOGÍA*, 32(124), 111-125.
- Páramo, M. D. L. Á., Straniero, C. M., García, C. S., Torrecilla, N. M., & Gómez, E. E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21.
- Pepperdine, E., Lomax, C., & Freeston, M. H. (2018). Disentangling intolerance of uncertainty and threat appraisal in everyday situations. *Journal of anxiety disorders*.
- Pérez Aldeguer, S. (2014). *Los efectos del canto coral sobre el bienestar psicológico en adultos mayores* (No. ART-2014-92410).

- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological sciences and social sciences*, 56(4), P195-P213.
- Rodríguez de Behrends, M., & Brenlla, M. E. (2015). Adaptación para Buenos Aires de la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre. *Interdisciplinaria*, 32(2), 261-274.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African journal of psychology*, 33(4), 212-218.
- Rovella, A., González, M., Peñate, W., & Ibáñez, I. (2011). Preocupación-rasgo y Trastorno de Ansiedad Generalizada en una Muestra de la Población General: El papel diferencial de la intolerancia a la incertidumbre, la evitación cognitiva, la orientación negativa al problema y las metacreencias. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 20(2).
- 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.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-1. (lo del modelo PERMA)
- Strout, T. D., Hillen, M., Gutheil, C., Anderson, E., Hutchinson, R., Ward, H., ... & Han, P. K. (2018). Tolerance of uncertainty: A systematic review of health and healthcare-related outcomes. *Patient education and counseling*.
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 1-2.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(1), 15-28.

Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología.

Papeles del psicólogo, 27(1).

Waddimba, A. C., Scribani, M., Hasbrouck, M. A., Krupa, N., Jenkins, P., & May, J. J.

(2016). Resilience among Employed Physicians and Mid-Level Practitioners in Upstate New York. *Health services research*, 51(5), 1706-1734.

Zuñiga, M. (2018) Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este (Tesis de título profesional). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú, 70-81.

ANEXO**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

El siguiente cuestionario tiene como finalidad la colaboración voluntaria que servirá para la investigación que es conducida por el alumno Alejandro Sarmiento de la Universidad Argentina de la Empresa (UADE) para realizar su trabajo de integración final en la Licenciatura de Psicología. La meta de este estudio es analizar la relación entre bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre en jóvenes adultos. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una encuesta que le tomará aproximadamente 5 minutos. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y la información será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Desde ya le agradezco su participación.

CUESTIONARIO SOCIO-DEMOGRÁFICO**A. SEXO**

1 Masculino

2 Femenino

B. EDAD (en números)**C. ¿TRABAJA?**

1 Si

2 No

D. ESTADO CIVIL

1 Soltero/a

2 Casado/a

3 En pareja

4 Separado/a

5 Divorciado/a

6 Viudo/a

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (BIEPS-A)

A continuación marca la respuesta que mejor te represente:

Items: *De acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo.*

- 1- Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.
- 2- Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.
- 3- Me importa pensar qué haré en el futuro.
- 4- Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.
- 5- Generalmente le caigo bien a la gente.
- 6- Siento que podré lograr las metas que me proponga.
- 7- Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.
- 8- Creo que en general me llevo bien con la gente.
- 9- En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.
- 10- Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.
- 11- Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.
- 12- Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.
- 13- Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.

ESCALA DE INTOLERANCIA A LA INCERTIDUMBRE

A continuación marca en cada ítem la respuesta que más te represente:

Ítems: *Nada característico de mi, algo característico de mi, característico de mi, bastante característico de mi, muy característico de mi*

- 1 Cuando estoy inseguro/a no puedo seguir adelante
- 2 Ser inseguro/a implica que no tengo confianza en mí mismo
- 3 Ser inseguro/a implica que no soy de los mejores
- 4 Cuando llega el momento de actuar, la incertidumbre me paraliza
- 5 La más mínima duda puede impedirme que actúe
- 6 A diferencia de mí, los demás parecen saber que están haciendo con sus vidas
- 7 La incertidumbre me vuelve invulnerable, infeliz o triste
- 8 Cuando estoy inseguro/a no puedo desempeñarme muy bien.
- 9 La incertidumbre me impide dormir bien
- 10 Pienso que es injusto que otras personas parezcan estar seguras acerca de su futuro
- 11 Ser inseguro implica que soy una persona desorganizada
- 12 La incertidumbre me impide tener una opinión firme
- 13 No soporto que las cosas me tomen por sorpresa
- 14 Para evitar sorpresas uno debería siempre anticiparlas
- 15 Los imprevistos me molestan mucho
- 16 Me frustra no tener toda la información que necesito
- 17 Incluso con la mejor planificación, un pequeño imprevisto podría arruinarlo todo
- 18 Siempre quiero saber lo que me depara el futuro
- 19 La incertidumbre me impide vivir una vida plena
- 20 No puedo estar tranquilo si no sé qué va a pasar mañana

- 21 Debería ser capaz de organizar todo con anticipación
- 22 La incertidumbre me hace sentir inquieto, ansioso o estresado
- 23 Es injusto no tener garantías en la vida
- 24 Las ambigüedades de la vida me estresan
- 25 La incertidumbre, hace la vida intolerable
- 26 No soporto estar indeciso/a acerca de mi futuro
- 27 Debo alejarme de toda situación incierta

TABLAS

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de Bienestar Psicológico

	Media (DE)	Min	Max
Aceptación	8.31 (1.00)	5	9
Autonomía	6.96 (1.44)	3	9
Vínculos	8.53 (.80)	5	9
Proyectos	11.03 (1.28)	4	12

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de Intolerancia la incertidumbre

	Media (DE)	Min	Max
<i>Generadora de inhibición</i>	31.24 (10.49)	16	80
<i>Desconcierto e imprevisión</i>	19.36 (6.68)	11	47

Tabla 3

Diferencias según sexo en Bienestar psicológico y tolerancia a la incertidumbre

	Sexo		t gl (206)
	Masculino n = 89 Media (SD)	Femenino n = 119 Media (SD)	
Aceptación	8.29 (1.04)	8.32 (.98)	-.192
Autonomía	7.06 (1.30)	6.88 (1.54)	.857
Vínculos	8.48 (.86)	8.56 (.75)	-.708
Proyectos	11.03 (1.35)	11.03 (1.23)	.047
Generadora de inhibición	32.06 (12.05)	30.63 (9.16)	.969
Desconcierto e imprevisión	20.06 (7.51)	18.84 (5.97)	1.300

** p < .01

Tabla 4

Diferencias según edad en Bienestar psicológico y tolerancia a la incertidumbre

	Edad		t gl (206)
	Grupo 1 n = 114 Media (SD)	Grupo 2 n = 94 Media (SD)	
Aceptación	8.23 (1.03)	8.40 (.96)	-1.256
Autonomía	6.81 (1.42)	7.14 (1.45)	-1.652
Vínculos	8.62 (.70)	8.41 (.89)	1.867
Proyectos	11.04 (1.13)	11.01 (1.45)	.185
Generadora de inhibición	33.18 (11.16)	28.89 (9.14)	2.984
Desconcierto e imprevisión	20.72 (7.34)	17.71 (5.38)	3.304

** p < .01

Tabla 5*Correlaciones entre Bienestar psicológico e intolerancia a la incertidumbre*

	Generadora de inhibición	Desconcierto e imprevisión
Aceptación	-.260**	-.341**
Autonomía	-.331**	-.357**
Vínculos	-.291**	-.293**
Proyectos	-.370**	-.381**