



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Pensamiento constructivo, adaptación y rendimiento académico

ACTIVIDAD DE INVESTIGACION-REPORTE

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGIA

PRESENTA (N)

Brenda Estela Hernández Lima

Directora: Mtra. Margarita Chávez Becerra

Dictaminadores: Dra. Ofelia Contreras Gutiérrez

Mtra. Laura Edna Aragón Borja





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Los Reyes Iztacala, Edo de México

Agradecimientos

*Gracias a la máxima casa de estudios la **Universidad Nacional Autónoma de México**, por darme la oportunidad de cursar la carrera, en especial a mi Alma máter la **Facultad de Estudios Superiores Iztacala** por abrirme sus puertas.*

Agradezco a cada una de las profesoras (es) que me impartieron sus conocimientos y experiencias.

*Mi reconocimiento a, la **Dra. Ofelia Contreras Gutiérrez**, por permitir mi incorporación al proyecto de investigación, a la **Mtra. Laura Edna Aragón Borja** por los cursos impartidos y el enriquecimiento del presente trabajo, así mismo por las facilidades para su realización.*

*El siguiente trabajo se realizó con la supervisión académica de la **Mtra. Margarita Chávez Becerra**, a quien le doy mi profundo agradecimiento por su apoyo, por su guía y puntuales comentarios.*

Dedicatorias

Gracias señor por bendecirnos día con día, por la oportunidad de llegar más lejos de lo que algún día pensé.

*A mi madre **Ma. Estela R. Lima Hernández***

Con profundo respeto y amor a ti bonita, por creer en mí y por darme esta valiosa oportunidad de realizar mis sueños, por tu apoyo incondicional y ejemplo de fortaleza.

*A mi padre **Aurelio Hernández Reyes***

Porque sacrificaste muchos de tus sueños por sacar adelante a nuestra familia, por darnos tu apoyo y sabiduría en momentos difíciles, a ti papá dedico este logro esperando que también sea tuyo

*A **Piedad Hernández Bello †***

Porque de ti aprendí que las mujeres somos fuertes y valientes para vencer los obstáculos

*A mi hija **Montserrat***

Mi reynita, te dedico este trabajo que se compone de días de esfuerzo y deseos por ser alguien en la vida, te lo dedico especialmente por ser el motivo para cambiar mi vida, gracias por tus besos, caricias y abrazos, mi cariñito incondicional, deseo de todo corazón mostrarte que aquello que de verdad se desea se puede lograr con trabajo y principalmente con amor a lo que te gusta.

A mis hermanos

Marco Antonio

Por tus bromas y risas que alegran mi día, gracias negrito por orientarme en lo más complicado.

Griselda:

Por tu fuerte carácter que ha sido mi apoyo constante, por estar a mi lado y darme una palabra de apoyo cuando más lo necesite.

Joseelyne

Por estar conmigo en alegrías y tristezas, por ser la mujer en que te has convertido, mi ejemplo de superación y tenacidad.

Luís

Por compartir mis pesares y darme fortaleza, por tu enorme corazón, gracias por socorrerme en momentos de desesperación emocional y profesional, sé que llegará pronto el día de verte culminar tu carrera y puedas junto con Sandy sacar una familia adelante.

Benjamín

Por haberte convertido en mi jalón de orejas al quedarme atrás, por tu carácter que te caracteriza, por tu sinceridad, por tu cariño... y por corretearme a terminar este proyecto ¡ya deja de dar lata!

A mis sobrinos José, Eduardo y los que lleguen

Espero dejar un granito de arena en su camino que les motive a buscar aquello que deseen, mi carrera fue un deseo que veía imposible y lejano, sin embargo aprendí que uno solo se cierra las puertas y las oportunidades, realicen sus sueños y no permitan que nadie las diga que no pueden lograrlo.

A mis Abuelos †

Por que siempre fueron el ejemplo de fuerza, empeño y trabajo

Lino: *amor en especial gracias a ti, por enseñarme que no hay límites; que aquello que me proponga lo puedo lograr, por hacerme retomar el camino, por abrir una nueva perspectiva en mi vida, por ser un gran amigo y por las maravillosas lecciones de vida que me has compartido.*

A mis amigas (o)

Claudia Solís y Susana Ibarra: *Sin hacer alguna diferencia, agradezco el tiempo compartido, el trabajo conjunto, el apoyo y fortaleza que siempre me han mostrado, por la amistad sincera y sin prejuicios que nos hemos ofrecido.*

Alejandro Urcid: *por las charlas que muestran tu pasión a la psicología y al conocimiento, que han sido sumamente gratificantes.*

Dedicado a la mujer que día con día busca cambiar su condición de vida y superarse.

Pero también a aquellos que con sus palabras quisieron desestimar a la mujer que fui, gracias porque sus palabras se hicieron un reto...

Gracias a la vida por esta oportunidad, aunque allá costado amores, sin sabores, amistades y lagrimas.

A todos, mi cariño

“Una persona puede hacerse a sí misma feliz o miserable independientemente de lo que esté realmente sucediendo afuera tan sólo cambiando los acontecimientos de su conciencia”

Csikszentmihalyi, 1990

INDICE

RESUMEN.....	2
INTRODUCCION.....	3
CAP. 1	
PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO, ADAPTACIÓN Y RENDIMIENTO	
ACADÉMICO.....	6
Pensamiento Constructivo.....	9
Dos sistemas de procesamiento.....	12
Adaptación o ajuste psicológico.....	17
Áreas de adaptación.....	19
Adaptación en estudiantes universitarios.....	24
Rendimiento académico.....	26
Pensamiento constructivo, Adaptación y Rendimiento escolar en estudiantes universitarios.....	28
CAP.2	
METODOLOGIA.....	35
CAP. 3	

RESULTADOS.....	42
CAP. 4	
CONCLUSIONES.....	55
REFERENCIAS.....	62
ANEXOS.....	68

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si el Pensamiento Constructivo, se relaciona con la Adaptación y el aprovechamiento escolar de estudiantes universitarios, para lo cual se emplearon dos instrumentos: el Cuestionario de Pensamiento Constructivo para Estudiantes (CPCE) y el Cuestionario de Adaptación en Adultos de Bell, los cuales se aplicaron a 207 estudiantes pertenecientes a los cinco campos multidisciplinarlos de la UNAM.

Los resultados señalan que la mayor parte de la muestra ostento un Pensamiento Constructivo (PC) adecuado y un moderado Pensamiento No Constructivo (PNC), destaca que estos resultados están dentro de lo deseable en las dos áreas. Dentro de las comparaciones de PC en hombres y mujeres fue relevante la diferencia a favor de las mujeres al poseer mayor Afrontamiento Conductual y en los hombres mayor PC, Afrontamiento Emocional, Autoestima y Capacidad de Sobreponerse. Sin embargo los hombres presentaron un mayor porcentaje de PNC, así como Pensamiento Rígido y Esotérico.

Referente a los niveles de adaptación, los datos muestran que un número considerable de la población presento conductas de adaptación. En las áreas de adaptación la muestra presento mayor porcentaje en el área social, seguida del área emocional y de la salud, no obstante donde se presentaron más conductas

inadaptadas fue el área familiar. Acerca de las comparaciones entre hombres y mujeres los datos concluyen que las mujeres tienden a estar inadaptadas en las cuatro áreas evaluadas: la emocional, social, familiar y de la salud. Al establecer la relación entre PC y adaptación, se encontraron correlaciones significativas, lo que sugiere que a mayor PC mejor adaptación en las cuatro áreas evaluadas, en cuanto a PNC y adaptación igualmente se encontraron relaciones significativas, lo que implica que a mayor PNC se presenta mayor inadaptación. Finalmente al evaluar las dimensiones de PC y PNC con rendimiento académico solo se estableció la relación entre afrontamiento conductual y aprovechamiento escolar, y al relacionar adaptación con rendimiento académico ninguna de las relaciones resulto significativa.

INTRODUCCIÓN

En el ámbito educativo se ha encontrado que el Coeficiente Intelectual no garantiza el éxito escolar o profesional, ni el equilibrio emocional o la satisfacción, más bien han sido otras habilidades cognitivo-afectivas las que permiten que el individuo solucione problemas de manera adecuada y satisfactoria produciéndole bienestar emocional.

Esta investigación forma parte de una investigación más amplia, cuyo objetivo es estudiar el pensamiento constructivo en estudiantes universitarios y su relación con otros constructos como: afrontamiento, niveles de ansiedad, estrés, adaptación e incluso la depresión además de otras variables como inteligencia y rendimiento escolar.

Siguiendo esta línea de investigación el objetivo que persigue este trabajo es determinar la posible relación entre Pensamiento Constructivo, Adaptación y rendimiento escolar en estudiantes universitarios.

Para tal efecto en el primer capítulo se hizo una descripción de estudios que señalan la importancia de las emociones y los estados de ánimo, en el cómo

repercuten en todos los ámbitos de la vida como el escolar y familiar, nos centraremos en las posturas de Fernández-Berrocal y Extremera (2002) sobre las habilidades emocionales y sociales para una mejor estabilidad emocional, para continuar con las aportaciones que hicieron Mayer y Solovey con su concepto de inteligencia emocional, las cuales fueron retomadas por el psicólogo cognitivo Seymour Epstein en la teoría cognitivo-experiencial, en la cual sostiene que el pensamiento constructivo, es la clave de la inteligencia emocional, y ésta relacionada con la experiencia de las emociones y abarca tres tipos de inteligencia: la emocional, social y práctica (Muñoz, 2002).

Así mismo se sintetizan los dos procesos de pensamiento que forman parte de esta teoría; la inteligencia racional (Coeficiente Intelectual) y la inteligencia experiencial, la cual está relacionada con la experiencia de las emociones, esta última utiliza pensamientos automáticos, los que ocurren sin intención deliberada, y facilitan la solución de problemas de la vida diaria, con el menor costo de estrés, esto es pensar constructivamente, además se describen cada una de las áreas que forman parte del Pensamiento Constructivo.

Se plantean algunas posturas sobre el concepto de adaptación o ajuste psicológico, la cual desde la perspectiva del aprendizaje social plantea que si existe un equilibrio psicológico, un ajuste psicológico y bienestar personal en las diferentes áreas como la social, de salud, afectiva y familiar en el individuo, éste afrontará las limitaciones propias y del ambiente. Estas capacidades de ajuste consisten en la habilidad para resolver y afrontar las tensiones y problemas con un mínimo de alteración (Del Bosque y Gutiérrez, 2002).

De igual forma se describen sus diferentes áreas de competencia, como el área social, familiar, emocional y de la salud, Asimismo se señalan algunas definiciones de rendimiento académico, para vincular las tres variables en un apartado final, el cual recaba las recientes investigaciones que se han hecho sobre el Pensamiento Constructivo en estudiantes universitarios.

En el segundo capítulo se describe la metodología llevada a cabo en la investigación, para la cual se contó con la participación de 207 estudiantes de licenciatura de los cinco campos multidisciplinarios de la Universidad Nacional Autónoma de México, en este apartado se sitúa el objetivo general y los específicos, además de la descripción del procedimiento que se llevó a cabo para la obtención, análisis y descripción de datos.

En el tercer capítulo se sitúan los diferentes resultados tanto para Pensamiento Constructivo y Pensamiento No Constructivo en el total de la población estudiada, los porcentajes para hombres y mujeres, la comparación de ambos sexos. También se describen los niveles de adaptación para el total de la muestra, para hombres y mujeres y la comparación de ambos sexos. Y finalmente se realizaron las correlaciones entre pensamiento constructivo, con adaptación y rendimiento académico.

Los datos establecieron que la población tiene un Pensamiento Constructivo adecuado y un moderado Pensamiento No Constructivo, que las mujeres tienen mejores estrategias de afrontamiento conductual a diferencia de los hombres que tienen mejor afrontamiento emocional, autoestima y capacidad de sobreponerse.

En cuanto a los niveles de adaptación, se observó que la mayor parte de la muestra estudiada tiene una adaptación normal, siendo relevantes las áreas de adaptación social, emocional y de la salud, donde se presentaron problemas de inadaptación fue en el área familiar en ambos sexos. En cuanto a las comparaciones entre hombres y mujeres se apreció que las mujeres tienen problemas de inadaptación en las cuatro áreas evaluadas.

La correlación entre pensamiento constructivo y adaptación, sugiere que los estudiantes al tener mejor pensamiento constructivo tendrán mejor adaptación, en cuanto a pensamiento no constructivo y adaptación los datos revelan que a mayor

pensamiento no constructivo mayor inadaptación. Por otro lado al relacionar Pensamiento Constructivo con rendimiento académico, se encontró una relación con afrontamiento conductual, sin embargo no se encontró evidencia de relación entre adaptación y rendimiento académico.

Finalmente en el capítulo de conclusiones, se exponen los resultados obtenidos comparándolos con la teoría revisada, los comentarios finales del trabajo, así como las propuestas para estudios posteriores que de éste se desprenden.

CAPITULO I

PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO, ADAPTACIÓN Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

Las emociones forman parte esencial de nuestra existencia, se encuentran vinculadas a nuestras conductas y pensamientos, por otra parte el conocimiento de las propias emociones y las emociones de las otras personas, resulta un elemento esencial en el proceso de adaptación (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002). Respecto a esto Fredickson señala que las emociones positivas amplían el pensamiento y el repertorio de acciones de las personas, fortaleciendo los recursos personales tanto físicos, psicológicos como sociales y a su vez tales

recursos incrementan la probabilidad de experimentar emociones positivas (2001, cit. en Kohler, 2004).

Si bien es cierto que las emociones y los estados de ánimo como el estrés, ansiedad, adaptabilidad, depresión, etc., repercuten en todos los ámbitos de la vida ya sea laboral, escolar y/o familiar, también es cierto que el desarrollo de habilidades emocionales nos permite un ajuste social y relacional, ya que estas habilidades emocionales y sociales son las responsables de nuestra estabilidad emocional y mental (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002), cuanto mayor es la estabilidad emocional, menores son las creencias irracionales de las personas, es decir, las personas estables emocionalmente no suelen tener pensamientos o creencias que no se correspondan con la realidad (Bermúdez, Álvarez y Sánchez, 2003).

Fernández-Berrocal y Extremera (2002) mencionan que hay aspectos cognitivo emocionales que tienen mayor relación con el éxito laboral o académico que la inteligencia racional, señalan que la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional, y los profesionistas más brillantes no son necesariamente los más inteligentes. Aseguran que las personas que conocen sus emociones, las que manejan mejores habilidades emocionales de forma apropiada para que colaboren con su inteligencia, son los individuos que llegan a tener más éxito en los diferentes ámbitos de su vida.

Como vemos a través de la literatura la inteligencia racional no garantiza el éxito en la vida cotidiana, es decir el coeficiente intelectual de las personas no contribuye a un buen equilibrio emocional ni a la salud mental. Son otras habilidades emocionales y sociales las responsables de nuestra estabilidad emocional y mental, así como de nuestro ajuste social (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002; Cortés, Barragán y Vázquez, 2002; Kohler, 2004; Requena, 2008).

En respuesta a la necesidad por conocer si las personas con un alto Coeficiente Intelectual (CI) carecen de habilidades sociales y emocionales, así como indagar si las evaluaciones con base en el CI pocas veces pronostican el éxito laboral y el bienestar a lo largo de la vida (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004), en la década de los 90's emerge el concepto de **inteligencia emocional (IE)** de los autores Mayer y Salovey, donde se hablaba de habilidad emocional, la cual conceptualizaron como "un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información (afectiva) para guiar el pensamiento y las acciones de uno (cit., en Cortés, Barragán y Vázquez, 2002; Pérez y Castejón, 2006).

En 1997 Mayer y Salovey redefinen este concepto como la habilidad para percibir, valorar y expresar la emoción adecuada y adaptativamente; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten las actividades cognitivas y la acción adaptativa; y la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros (cit. en; Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008; Jiménez y López-Zafra, 2009). Desde el modelo de habilidad, la Inteligencia emocional implica cuatro componentes:

- Percepción y expresión emocional: reconocer nuestras emociones e identificar qué sentimos
- Facilitación emocional: capacidad de generar sentimientos que faciliten el pensamiento
- Comprensión emocional: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales
- Regulación emocional: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

A partir de este modelo, varios autores se han interesado por la inteligencia emocional, tal es el caso de Daniel Goleman quien difundió ampliamente el concepto e interés por la IE a partir de su libro "Emocional Intelligence" (Martínez-

Otero, 2007), donde retoma el modelo y perspectivas planteadas por Salovey y Mayer, aunque incorpora otros conceptos lo cual hace que su visión del concepto sea más comercial, como consecuencia han proliferado instrumentos de evaluación de la IE sin ninguna garantía científica. Dentro de la presente investigación se retoman las propuestas que hacen los autores Salovey y Mayer, ya que sus propuestas son más aceptadas dentro de la comunidad científica (Trujillo y Rivas, 2005).

Otros autores trabajan bajo la misma línea de Salovey y Mayer, como Zaccagnini (2004), quien menciona que la Inteligencia emocional se refiere precisamente a la posibilidad de desarrollar habilidades o destrezas necesarias para manejar y modificar la información emocional de manera positiva y psicológicamente constructiva, es decir, aprender a utilizarla para influir y mejorar la eficacia de nuestro comportamiento. También encontramos a Martínez-Otero (2007), quien define el concepto de inteligencia afectiva o inteligencia emocional como: “la capacidad de conocer, expresar y gobernar la cognición y la afectividad, sobre todo los sentimientos, las emociones, las pasiones y las motivaciones” (pag. 247).

De acuerdo al autor las personas poseen distintas competencias en cada uno de los aspectos anteriormente descritos, pero nos da una idea sobre las implicaciones y la complejidad del aspecto cognitivo-emocional que se extiende a las distintas situaciones interhumanas, es decir, la inteligencia afectiva repercute en todos los ámbitos de la vida: familiar, académico, laboral, social, etc.

En referencia a la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo se ha encontrado que los alumnos emocionalmente inteligentes poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, presentan una mayor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social, son menos propensos a realizar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos, pueden llegar a obtener un mayor rendimiento escolar al enfrentarse a las situaciones de estrés con mayor facilidad (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Si bien es cierto que hay diferentes tipos de inteligencia, como es la IE, por otro lado también encontramos otras que están muy relacionadas con el presente trabajo, una de éstas es la inteligencia social la cual nos permite relacionarnos con los demás de un modo efectivo, solucionar problemas interpersonales de manera adecuada y satisfactoria, otra es la inteligencia práctica la cual nos permite solucionar con eficiencia los problemas cotidianos (Kohler, 2004).

Estas evidencias han sido retomadas por Epstein en la teoría cognitivo-experiencial; él sostiene que el pensamiento constructivo, es la clave de la inteligencia emocional, y está relacionada con la experiencia de las emociones y abarca tres tipos de inteligencia: la emocional, social y práctica (Muñoz, 2002). En sí la teoría de Epstein subraya el carácter cognoscitivo de la inteligencia afectiva, por lo que se refiere a ésta con el término de pensamiento constructivo (Contreras, Chávez, Aragón y Velázquez, 2009).

Pensamiento Constructivo

Dentro de la literatura científica se ha mostrado la influencia de la expresión afectiva, la percepción emocional, el conocimiento de las emociones y la regulación de nuestros estados de ánimo, en nuestra vida y en los ámbitos diferentes como el laboral, en las relaciones personales e incluso con el éxito académico (Fernández-Berrocal y Extremera, 2001). En este mismo sentido desde la psicología positiva Kolher (2004) menciona que la actitud positiva, el optimismo, el bienestar subjetivo y/o la inteligencia emocional ejercen mayor influencia en el éxito o rendimiento que el coeficiente intelectual.

El enlace entre cognición y emoción supone una conexión armónica entre proceso cognitivos (pensar con lógica, capacidad de discurrir, facultad de analizar y sintetizar, aptitud para organizar la realidad y resolver problemas) y procesos emocionales (autoestima, afrontamiento, etc.) (Martínez-Otero, 2007).

De esta forma estas estructuras cognitivo-afectivas implican procesos racionales como procesos emocionales, así lo que el individuo pueda pensar es inseparable de las emociones que pueda sentir, es decir están profundamente correlacionadas y se ven implicadas en el actuar de las personas, e influyen directamente en el éxito o fracaso en las interacciones con otros individuos (Martínez-Otero y Velado, 2003).

Una aproximación a este tipo de enfoque que da importancia a las estructuras cognitivo emocionales y complementaria a la inteligencia afectiva, es la Teoría Cognitivo Experiencial, propuesta por Seymour Epstein (1998) la cual se enfoca al estudio y evaluación de las creencias básicas, de carácter preconsciente, que orientan la percepción que los individuos tienen acerca de los eventos de la vida cotidiana, así como de las emociones que estos eventos despiertan en ellos, condicionándolos y por tanto predisponiéndolos a actuar con ciertos patrones de comportamiento. Esta teoría sugiere que las emociones de la vida diaria son producto de la interpretación preconsciente de los eventos, derivadas de una manera específica de percibir la realidad, es decir, de una cognición, ya que cada persona otorga un significado individual y único a los acontecimientos de la vida cotidiana, que implica los hechos pasados, presentes y futuros (cit. en Contreras, Chávez, Aragón y Velázquez, 2009).

Dentro de esta teoría Epstein (1998) equipara la inteligencia experiencial con el pensamiento constructivo y señala que la inteligencia experiencial está relacionada con las emociones y comprende a su vez las inteligencias emocional, social y practica (en Muñoz, 2002; Aragón, Contreras y Tron, 2009).

Con fundamento en esta teoría Epstein (1998) desarrolló el Inventario de Pensamiento Constructivo (Constructive Thinking Inventory, CTI) cuyo objetivo es evaluar los pensamientos automáticos preconscientes, y en sus estudios encontró que un buen pensamiento constructivo está relacionado con el éxito en el trabajo, en la salud física, el ajuste emocional, el éxito en las relaciones personales y una

mayor satisfacción en la vida en general (cit. en Aragón, Contreras y Tron, 2009 y Contreras, Chávez, Aragón y Velázquez, 2009).

Para Epstein en el pensamiento constructivo intervienen los pensamientos automáticos que permiten la percepción del mundo y de la vida de una manera positiva, facilitando la capacidad para relacionarnos con los demás de un modo afectivo y de forma satisfactoria (inteligencia emocional), solucionar problemas interpersonales de una manera adecuada (inteligencia social) y la capacidad para solucionar eficazmente los problemas que surgen en la vida cotidiana (inteligencia práctica). Y señala que el **pensamiento constructivo** es un constructo teórico que hace referencia a la capacidad para reconocer las propias emociones y sentimientos, y al proceso de regulación y dirección consciente y voluntaria que de ellos se haga para la solución de problemas, así como para la consecución de las metas que cada individuo se propone, con el menor costo de estrés, mayor nivel de satisfacción personal y que además resultan adaptativas en el medio social (Aragón, Contreras y Tron, 2009). .

Por otro lado el **pensamiento no constructivo** hace referencia a visualizar al mundo como un lugar peligroso, poco confiable y que cualquier esfuerzo por cambiarlo será inútil. Este tipo de pensamiento trae como consecuencia conductas poco adaptativas ya sea dentro o fuera del ámbito académico (op.cit.)

Epstein sostiene que cada persona tiene su particular forma de interpretar el mundo que lo rodea, y trata de conducirse en él de la mejor manera posible. Asimismo, buscamos sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás y lograr nuestras metas y objetivos. Para esto utilizamos dos sistemas de pensamiento, uno constituye la inteligencia experiencial y el otro la inteligencia racional (Kohler, 2004).

Dos sistemas de procesamiento

El pensamiento constructivo se basa en la teoría cognitivo-experiencial de Epstein (1998), la cual está relacionada en algunos aspectos con el concepto de inteligencia emocional de Mayer y Salovey, esta teoría afirma que la gente se adapta a su entorno con la ayuda de **dos inteligencias ó sistemas de procesamientos** paralelos e interactivos, el sistema **experiencial y el racional** (citado en Epstein, 2002; Muñoz, 2002; Martínez-Otero y Velado, 2003; García, H.D., 2005).

- El sistema **experiencial**: Está relacionado con las emociones e involucra tres tipos de inteligencia: la emocional, la social y la práctica. Este sistema se basa en aquellos pensamientos aprendidos por experiencias que han tenido lugar en la infancia y a lo largo de la vida, aparecen en nuestra mente de manera automática ante cualquier acontecimiento. Por lo tanto la inteligencia experiencial funciona por asociaciones en vez de por lógica, estableciendo relaciones entre acontecimientos que tienen una fuerte carga emocional, nos permite tomar decisiones con facilidad, rapidez y sin tener que pensar, contribuyendo claramente a la economía cognitiva del sujeto. Muy asociado a la experiencia afectiva, actúa de manera rápida, fácil, preconsciente, concreta, holística e imitativa, e íntimamente asociada con la experiencia afectiva o emocional. Su finalidad a corto plazo es buscar las sensaciones positivas y evitar las negativas. El sistema experiencial se maneja con **pensamientos automáticos** que pueden ser **constructivos o destructivos**. Los primeros nos ayudan a lograr nuestras metas y evitar la perturbación emocional, mientras que los segundos nos conllevan a lo contrario.
- El sistema **racional** por el contrario, es analítico, lento, laborioso, consciente, insensible, predominante verbal y se apoya en el razonamiento, en evidencias, al igual que en reglas transmitidas culturalmente. La conducta

está guiada por la evaluación consciente. Tiene en cuenta las consecuencias a largo plazo.

- Cada uno de los sistemas tiene su propia forma de inteligencia. La inteligencia del sistema racional se mide por medio de tests de aptitudes (razonamiento abstracto, fluidez verbal, discriminación perceptiva...). Estas pruebas predicen bien el rendimiento académico y, en menor grado, la ejecución en otras actividades, por ejemplo laborales. Los tests de inteligencia racional son poco útiles para evaluar otras dimensiones como: motivación, inteligencia práctica, fuerza del yo, control emocional, competencia social, creatividad, etc. Actualmente para la medición psicológica del sistema experiencial encontramos el Inventario de Pensamientos Constructivos, que es un instrumento que identifica habilidades y reacciones adaptativas.
- La inteligencia racional y experiencial son consideradas dentro de esta teoría como habilidades que contribuyen, por distintos caminos, al éxito en la vida. Aunque a veces se aprecia con nitidez la capacidad predictiva diferencial de las dos inteligencias, no es infrecuente que ambas pronostiquen significativa e independientemente la misma conducta.

De esta forma la visión de Epstein sobre la necesidad de aprender de lo vivido, que se dirige a rescatar el valor de la experiencia, también es compartida por psicólogos como Carl Rogers y Abraham Maslow, quienes hablan de un “principio del crecimiento”, según el cual una experiencia inicialmente destructiva, se vuelve constructiva cuando la persona acepta el desafío de superarla (citado en García, H. D. 2005).

Como hemos visto para Epstein surge la necesidad de conocer el pensamiento constructivo y las dimensiones que éste abarca, por tanto se enfocó a crear el CTI, lo que le ayudó a conocer cómo se dan estas estructuras cognitivas en los

individuos. Los elementos que componen el pensamiento constructivo extraídos de los análisis y estudios que plantea el autor son:

Componentes del CTI Epstein (2001)

Escalas y facetas

<p>a. Pensamiento Constructivo Global (PCG)</p> <p>b. Emotividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Tolerancia a la frustración • Impasibilidad • Capacidad de sobreponerse <p>b. Eficacia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento positivo • Actividad • Responsabilidad 	<p>c. Pensamiento Supersticioso</p> <p>d. Rigidez</p> <ul style="list-style-type: none"> • Extremismo • Susplicacia • Intolerancia <p>e. Pensamiento Esotérico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creencias paranormales • Creencias irracionales <p>f. Ilusión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Euforia • Pensamiento estereotipado • Ingenuidad
---	---

Epstein (2001) del Manual del Inventario de Pensamiento Constructivo (CTI).

En la actualidad se han retomado los planteamientos de la Teoría Cognitivo Experiencial de Epstein (2001), los cuales se reestructuraron para evaluar el pensamiento constructivo en estudiantes universitarios de manera confiable y valida, el Cuestionario de Pensamientos Constructivos para Estudiantes Universitarios (CPCE) (Contreras, Chávez y Velázquez, 2006), orientado a evaluar el grado en el cual los pensamientos automáticos preconscientes de los estudiantes favorecen o no la solución de problemas que la vida académica les presenta.

Este instrumento se utilizó dentro de la presente investigación, por lo que es necesario describir su composición y lo que evalúa. El cuestionario está compuesto por seis escalas: dos escalas y subescalas dirigidas a evaluar el pensamiento constructivo, tres dimensiones orientadas a la identificación de pensamientos no constructivos y una escala independiente integrada por elementos de todas las dimensiones anteriores, a continuación se describen.

Escala independiente:

- Pensamiento Constructivo Global (PCG): La escala global es una medida bipolar que incluye elementos de todas las escalas, excepto de la escala de Ilusión. Integra elementos referentes al pensamiento constructivo y el pensamiento no constructivo. Es una buena medida de la inteligencia experiencial y la inteligencia emocional. Las personas con altas puntuaciones en la escala de PCG tienen una estructura de pensamiento flexible, adaptan sus modos de pensar a las modalidades de diferentes situaciones, se aceptan bien a si mismas y a los demás, suelen establecer relaciones gratificantes y generalmente tienden a conceder a otros el beneficio de la duda, excepto cuando existen razones de peso para ser suspicaces.

Las escalas y subescalas de Pensamiento Constructivo son:

- Afrontamiento emocional: es el éxito para afrontar adecuadamente situaciones emocionales, comprende las habilidades cognoscitivas, conductuales y emocionales con que cada persona cuenta, las personas con mayor puntuación en esta escala son capaces de enfrentarse a situaciones potencialmente estresantes más bien como un desafío que con temor, por eso experimentan ante ellas menos estrés que los demás. Son personas que no son excesivamente sensibles a las críticas, errores o

rechazos, consecuentemente tienden a sufrir menos estrés que el resto de las personas. Podemos describir a estas personas como centradas y tranquilas. Dentro del afrontamiento emocional también encontramos dos componentes importantes, como son la autoestima y la capacidad de sobreponerse a las dificultades

- a. Autoestima: la subescala mide el grado en el que los sujetos poseen una autoestima elevada y, en general, una actitud favorable hacia sí mismos. Pueden sentirse contrariados por su actuación en una determinada circunstancia, pero no les lleva a considerarse como personas malas o indignas
 - b. Capacidad de sobreponerse: en esta subescala las personas con mayor puntuación tienden a considerar los acontecimientos negativos con un efecto positivo, no se obsesionan con ellos, más bien ven la oportunidad de aprender de dichos sucesos.
- Afrontamiento conductual: consiste en un pensamiento orientado a la acción, la persona que tiene niveles elevados en esta faceta es optimista ante sucesos desagradables, acepta retos, y piensa en formas eficaces para afrontar y solucionar problemas.

Por otro lado el Pensamiento No Constructivo o como lo menciona Epstein, el pensamiento destructivo se corresponde con tres características:

- Rigidez: este tipo de pensamiento nos indica el grado en que la persona tiende a ser rígido, si tiende a soluciones simplistas o a los prejuicios, las personas que puntúan alto en esta escala son personas que ven el mundo con dicotomías (blanco o negro, buenos o malos), por tener un pensamiento riguroso tienen altas expectativas y se sienten frustrados cuando éstas no son cumplidas.

- **Esoterismo:** el pensamiento esotérico indica el grado en que la gente cree en fenómenos extraños, mágicos y científicamente cuestionables, tales como la astrología, supersticiones convencionales o creencias irracionales, las puntuaciones altas sugiere carencia de pensamiento crítico, creencia en fenómenos inusuales no comprobados y una excesiva confianza en las impresiones intuitivas.
- **Ilusión:** esta escala nos indica el grado en que una persona tiende a ser optimista sin fundamento (Ingenuo), cuanto son puntuaciones altas nos indica una personalidad que tiende a ver con una visión simplista la vida y tiende a evitar realidades desagradables, además de que no toma las debidas precauciones en alguna problemática.

En el último apartado analizamos como las emociones están íntimamente vinculadas con nuestras conductas y pensamientos, y como la habilidad para comprenderlas, usarlas y manejarlas es parte primordial para que el individuo pueda tener éxito en los diferentes ámbitos de la vida, de esta forma los pensamientos constructivos eficaces que se utilizan para gobernar las emociones son de suma importancia para que el individuo se adapte en los diferentes contextos de su vida, dada esta relación planteada conviene explorar la naturaleza de lo que es adaptación o el ajuste psicológico.

Adaptación o Ajuste Psicológico

El constructo de adaptación psicológica o ajuste psicológico es un proceso por el que de manera general se entiende como la necesidad que tiene el individuo de lograr un ajuste entre sus propias características personales, incluyendo sus necesidades, y las demandas del medio donde interactúa (Del Bosque y Aragón, 2008).

Sin embargo al hacer referencia a este proceso es importante considerar la corriente o escuela desde donde se aborda, dado que esto marcará diferencias o discrepancias tanto en la manera de conceptualizarlo, como en la de incluir o sopesar diferentes factores. Lo anterior se hace evidente al revisar las siguientes definiciones:

En Davidoff planteaba que una persona bien adaptada: a) tiene sentimientos positivos de sí misma y se considera competente y con éxito en la vida b) muestra un sentido de autonomía e independencia c) es activa, laboriosa y enérgica en la consecución de sus intereses, d) se relaciona bien, armónicamente con los demás, y e) se siente satisfecha de su vida, disfruta de ella y no la abruma los problemas (1979; cit. Del Bosque y Gutiérrez, 2002).

Por su parte autores como Hernández y Jiménez, consideraron a la adaptación como un criterio operativo y funcional de la personalidad, en el sentido de que recoge la idea de ver hasta qué punto el individuo logra estar satisfecho consigo mismo y si su comportamiento es adecuado a los requerimientos de las distintas circunstancias en que tiene que vivir (1983; cit. en Ramírez, Herrera y Herrera, 2003).

Para Gómez (1984), la adaptación es el nivel, más o menos óptimo, de acomodación comportamental al modo de vida existente y mayoritariamente aceptado en el grupo al que se pertenece, así como a la disposición del individuo para participar activamente en dicho grupo, para otros autores como Orte y Match (1996), la adaptación es un **proceso dinámico** relacional entre la persona y el medio, definen a la inadaptación social como el desajuste personal, el conflicto o fricción con el ambiente, el fracaso ante estímulos sociales o el comportamiento antisocial (cit. en Del Bosque y Gutiérrez, 2002).

García y Magaz, consideran la adaptación humana “como un conjunto de clases de respuestas del sujeto ante una variedad de contextos estimulantes”, que consiste en un doble proceso: por un lado, el ajuste de la conducta del individuo a

sus propios deseos, preferencias y necesidades, y por el otro, el ajuste de tal conducta a las circunstancias del contexto en que vive y a las personas con quienes interactúa. Esta definición enmarca a la conducta adaptativa “como la interacción social mutuamente satisfactoria” (1998; cit. en Sánchez, 2005. Pag. 13).

Asimismo Bell (1990) menciona que el organismo se adapta a las demandas del Yo y a las influencias del medio social o físico, y estas habilidades psicológicas y físicas comienzan a desarrollarse desde el nacimiento.

Del Bosque y Gutiérrez (2002) definen la adaptación o ajuste psicológico como un proceso en el que el individuo hace uso de sus habilidades para satisfacer o disminuir las necesidades físicas y psicológicas que se le presentan y enfrentar las demandas de su entorno. Tal proceso de ajuste está en función del individuo (de sus necesidades, habilidades e historia personal) y del contexto en el que se encuentra así como de las demandas que éste le impone. Dentro de esta definición el concepto de ajuste es el más adecuado que el de adaptación, estos autores consideran que el término tiene más connotaciones de comportamiento psicológico que biológico.

Para Sánchez (2005) la adaptación es un doble proceso que consiste en el acoplamiento de la conducta del individuo a sus necesidades y preferencias, así como el ajuste de tal conducta al entorno social, escolar, personal y/o familiar, a las normas que los rigen y a las características de las personas con quienes interactúa, de tal forma que esta interacción signifique satisfacción mutua y le brinde al individuo un estatus gratificante a nivel personal y social.

Al analizar las anteriores definiciones que ofrece la literatura acerca de la adaptación podemos englobarlas en dos tipos:

- Las que consideran la adaptación como el ajuste o acoplamiento del individuo al ambiente o a circunstancias, asignando al individuo un papel pasivo, es decir, mientras más capaz sea de aceptar satisfactoriamente la cultura en la que vive, mejor adaptado se encuentra.
- Las que giran en torno al significado de la adaptación como una lucha por reordenar el ambiente y hacerlo más acorde con los objetivos del individuo, estas definiciones implican que en el proceso de adaptación el ambiente y la persona sufren modificaciones.

La conceptualización que se acoge en el presente trabajo, es esta última donde al individuo se le confiere un papel activo, ya que éste puede modificar sus estructuras cognitivas-afectivas para poder adaptarse a los diferentes contextos o ámbitos sociales. Dentro del concepto de adaptación encontramos diferentes descripciones que la delimitan en áreas de adaptación personal o social, las cuales a continuación se describen.

Áreas de Adaptación

La adaptación es un proceso que está en la naturaleza del ser humano, ya que desde su nacimiento tiene que adaptarse al medio para sobrevivir. Es decir el individuo conforma su personalidad en función de ajustarse a las necesidades del medio en que se desenvuelve, de esta forma la familia, la comunidad y el grupo social, son contextos que definen las pautas para la adaptación (Torres, 2006).

Se puede hablar de áreas de adaptación, dependiendo los contextos en los que se desenvuelve el individuo. El área emocional o afectiva se refiere al desarrollo y conformación de su personalidad, el área familiar se refiere a las interacciones que tiene con su grupo primario que es el núcleo familiar y cómo este grupo da las bases y enseñanzas para integrarse a un mundo social. El aspecto social se conforma por las relaciones que tiene con personas fuera de su núcleo familiar, el área de adaptación a la salud nos refiere a la percepción de padecimientos

orgánicos por parte del individuo y por último adaptación escolar, que es el ambiente en donde el individuo obtiene o no satisfacción en base a lo que realiza (Op. cit.).

- Adaptación familiar

Refiere especialmente al grado de armonía y satisfacción con respecto a los miembros del grupo familiar (Pichardo, Fernández y Amezcua, 2002).

La familia es la unidad primaria de socialización del individuo, a través de ésta, se reciben normas de conducta, valores y modelos de comportamiento para desenvolverse en la sociedad, al mismo tiempo el individuo va recibiendo las primeras opiniones y evaluaciones acerca de su ser, que una vez interiorizadas pasarán a formar parte de su personalidad, de esta forma un buen ambiente familiar generalmente tiende a crear en los jóvenes menos problemas de tipo conductual, a la conformación y desarrollo de habilidades sociales, así como una buena adaptación psicosocial (Palacios, 1997; cit. en García N. A., 2005; López, 2006).

Por otro lado Pinto y cols. (2004) consideran que el principal motivo de trastorno de la conducta en los jóvenes es la crisis familiar, ya que la inadaptación social del adolescente es el resultado del fracaso en el proceso de socialización entendiéndose por tal el aprendizaje de pautas que permitan una adecuada y gratificante adaptación al medio (citado en López, 2006).

Dentro de la literatura encontramos que los jóvenes que pertenecen a familias con alta cohesión o con un clima familiar favorable tienen niveles elevados de estabilidad personal o adaptación emocional, adaptación social, así como niveles altos de salud percibida tanto física como psíquica, repercutiendo en el ambiente psicoemocional y teniendo a su vez una relación significativa sobre el rendimiento académico. De esta forma nos damos cuenta que la adaptación familiar impacta a otros aspectos o áreas de la adaptación, como la emocional, de la salud, social,

emocional y académica. (Pichardo, Fernández y Amezcua, 2002; García, N. A. 2005).

- Adaptación emocional / afectiva

Este tipo de adaptación se relaciona fundamentalmente con el grado de estabilidad emocional del sujeto, con su bienestar subjetivo, con la satisfacción de estilo de vida y afrontamiento que se hace de situaciones cotidianas (Pichardo, Fernández y Amezcua, 2002).

Olvera, Domínguez y Cruz, mencionan que la adaptación emocional es la capacidad de discriminar y superar una situación negativa o adversa mediante estilos de afrontamiento adecuados (cognoscitivos, psicofisiológicos, conductuales y/o emocionales), que permitan una asimilación eficiente de tales situaciones (1997; cit. en Olvera y Domínguez, 2007). Por su parte Aparicio (2002) considera que es la estabilidad de autodominio de los impulsos y contrariedades internas o el equilibrio que cada individuo tiene ante el ambiente.

- Adaptación a la salud

Este tipo de adaptación se refiere a la percepción de la propia salud, a que el sujeto perciba algún padecimiento o bien padezca muchas o pocas molestias de posible origen orgánico o psicológico (Pichardo, Fernández y Amezcua, 2002; Del Bosque y Aragón, 2008).

En los últimos tiempos se ha observado que la población Mexicana se ha estado enfermando por causas relacionadas con el estilo de vida sedentario y altos niveles de estrés. Las principales causas de morbilidad se relacionan con enfermedades isquémicas del corazón, con la diabetes mellitus y con enfermedades cerebro-vasculares, incrementándose la incidencia de

enfermedades crónico-degenerativas en la población (Rodríguez, Ríos, Lozano y Álvarez, 2009).

Paulatinamente, este fenómeno se está extendiendo hacia los grupos de menor edad en jóvenes de 15 a 29 años a causa de la conjunción de distintos factores en los que se destaca un estilo de vida no saludable. Para los jóvenes un buen estado de salud es determinante en el rubro educativo ya que puede favorecer o perjudicar el rendimiento académico (op. cit).

Por su parte Durán, Castillo y Vio del Río (2009), describen algunos hábitos del estudiante universitario que perjudican su calidad de vida; la causa principal se caracteriza por la vulnerabilidad alimenticia, ya sea por la ingesta rápida, por comidas poco saludables o carentes de aportación nutritiva o por saltarse la hora de alimentos. Sumado a esto encontramos la ingesta de alcohol frecuente, una elevada prevalencia de consumo de tabaco, regímenes de adelgazamiento mal programado, y la inactividad física que los predispone a una mala calidad de salud.

Rodríguez, Ríos, Lozano y Álvarez (2009) mencionan que los estudiantes universitarios que perciben un mal estado de salud son aquellos que sufren y padecen enfermedades como la hipertensión, enfermedades renales, pulmonares, y migraña. Además de estos padecimientos hay que tomar en cuenta que este tipo de población presenta con mayor frecuencia estados de estrés y depresión, que van relacionados con alteración del sueño a causa de preocupaciones, además de la sensación constante de agobio y tensión. En consecuencia los estudiantes ven alteradas sus actividades tanto en el ámbito individual, como en el social y académico. En conjunto esto nos habla de que los alumnos que perciben un mal estado de salud tienen prácticas de riesgo frecuentes, estrategias inefectivas, o la falta de un proyecto en el que desempeñen un papel activo para el cuidado de su salud.

- Adaptación social

Este tipo de adaptación hace referencia al grado en que el sujeto realiza comportamientos que se pueden considerar adecuados ante situaciones de interacción social (Pichardo, Fernández y Amezcua, 2002).

La imagen y las relaciones interpersonales en el núcleo familiar, es el factor ambiental más importante ya que influye en gran medida con la calidad de ajuste personal y social del joven (Almonte, et. al., 1985). Por esta parte existen evidencias de que cuando el clima no es adecuado debido a la existencia de conflictos, se favorece que sobre los hijos tenga más fuerza la incidencia de factores ambientales estresantes produciendo problemas tanto internos como externos a la persona (Pichardo, Fernández y Amezcua, 2002).

Factores como el rechazo o un alto índice de desaprobación, están relacionados con las conductas sociales desadaptadas de los jóvenes, tales como la agresión, baja autoestima, timidez o depresión (Sameroff y Seifer, 1983; citados en Pichardo, Fernández y Amezcua, 2002).

Asociado a esto, autores como Almonte, et. al. (1985), aseguran que la imagen de sí mismo que tenga el joven repercutirá en su ajuste psicológico, ya que si la imagen es negativa se percibirán como incapaces de dar o recibir afecto, inferiores, inútiles, además de que menosprecian sus potencialidades y realizaciones, tendiendo generalmente a la depresión, ansiedad y culpa perturbando su ajuste social y en caso dado hasta escolar. De esta forma un joven normal sin riesgo, es aquel que presenta imágenes positivas de si mismo, de las figuras parentales y de las instituciones en general, predominando las relaciones interpersonales satisfactorias y sin la presencia de conductas socialmente desajustadas.

La mayoría de las investigaciones concluyen que en la medida en que haya más áreas en que las relaciones interpersonales sean satisfactorias mejor será el

desarrollo psíquico del joven y mejor su adaptación al medio, no apareciendo generalmente conductas desajustadas. Por el contrario, cuando las relaciones están perturbadas en varias áreas, el ajuste psicológico es menor y se presentan con mayor frecuencia conductas socialmente desadaptadas (op.cit).

Hemos visto que la adaptación y cohesión en el medio familiar genera habilidades afectivas para que el estudiante se adapte con sus pares, y que esto puede repercutir en el grado de satisfacción o bienestar que perciba, en su adaptación emocional y por ende en su salud física y psíquica, el ámbito escolar no está al margen de esto, ya que en este contexto las emociones desempeñan un papel importante, es decir según la adaptabilidad que tenga el alumno en su medio escolar repercutirá en un buen o mal aprovechamiento académico.

Adaptación en Estudiantes Universitarios

La transición a la universidad es un proceso complejo, multifactorial, que requiere del estudiante, múltiples cambios y adaptaciones (Aguilar, 2007) que repercutirán en los aspectos social, emocional, y en la salud.

La adaptación en esta transición escolar depende tanto de las características que los alumnos presentan en el momento del acceso a la Universidad (sociodemográficas, académicas, de desarrollo, etc), como de las relacionadas con la calidad de las instituciones universitarias que los reciben, y como consecuencia, de la interacción que entre ambas se establece permanentemente. Esta idea adquiere mayor relevancia en cuanto que las expectativas en el ingreso en la enseñanza superior constituyen no sólo un determinante efectivo de los comportamientos de implicación de los alumnos en la vida universitaria, sino también los niveles de satisfacción obtenidos (Soares y cols, 2006).

Dentro de este proceso los alumnos enfrentan problemas que surgen tanto de la transición de la escuela media superior a la universidad, así como de los cambios

que sufren dentro de la adolescencia. Inevitablemente conlleva un sentido de pérdida y al mismo tiempo de nuevas oportunidades las cuales generan expectativas y sueños que se esperan lograr. La forma como se equilibran las pérdidas y oportunidades es crucial para el estudiante (López, Vivanco y Mandiola, 2006).

Salovey y Gil-Olarte (2006) mencionan que aquellos alumnos con dificultad para regular sus emociones y que presentan un comportamiento impulsivo, tienen una mayor probabilidad de experimentar dificultades en su adaptación al entorno social como la escuela, mientras que aquellos alumnos con mayor capacidad para identificar, comprender y regular sus emociones, están mejor adaptados socialmente y disfrutan de un mayor equilibrio emocional, ya que las habilidades sociales se han asociado positivamente con la calidad de las interacciones sociales, con la conducta prosocial y el rendimiento académico (cit. en Jiménez y López-Zafra, 2009).

Jiménez y López-Zafra (2009), señalan que las habilidades emocionales contribuyen a la adaptación social y académica de diversos modos, en primer lugar, facilitando el pensamiento, el trabajo escolar y el desarrollo intelectual ya que implica la habilidad de emplear y regular emociones para facilitar el pensamiento, incrementar la concentración, controlar la conducta impulsiva y rendir en condiciones de estrés.

También al hablar de adaptación en la universidad hablamos de otras circunstancias que influyen; por un lado encontramos variables personales como la motivación y las creencias de eficacia, ya que los estudiantes con altos niveles de expectativas tienden a percibir un fracaso más como un desafío que como una amenaza y buscan soluciones a dicha situación, tienen niveles menores de estrés y altos intereses que promueven metas a cumplir, por otro lado los sentimientos de inferioridad, inseguridad, la falta de interés, falta de atención y agresividad son

algunas características que presenta un estudiante que no se adapta al contexto escolar (Agudelo, et. al., 2008).

En algunos estudios se encontraron diferencias en cuanto a género y adaptación en estudiantes universitarios, pues mientras algunos autores resaltan mejor adaptación por parte de las mujeres ya que éstas demuestran mayor satisfacción en sus relaciones establecidas, más habilidades para identificar expresiones emocionales y presentan comportamientos más adaptativos para mejorar sus emociones negativas cuando se trata de controlar los efectos de otras variables psicológicas como autoestima o ansiedad, los hombres al contrario tienden a establecer relaciones negativas con los amigos y a un desajuste social (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Otros afirman que la ansiedad y la depresión, son emociones que presentan en mayor proporción las mujeres universitarias, a diferencia de los hombres, ya que adoptan comportamientos poco adaptativos que repercuten en su desempeño en general (Aguilar, 2007).

Otro factor importante dentro de la adaptación de los alumnos es el soporte social que es la integración social por parte del alumno con sus pares y con los profesores y que repercutirá en la permanencia dentro de la institución. También hablamos del soporte familiar ya que influye sobre muchas variables, una de ellas el rendimiento académico, además de que contempla una dimensión afectiva importante, ya que los alumnos que perciben mayor cohesión en su familia confían en superar en mayor grado los objetivos académicos. En síntesis: la autoeficacia, la calidad del soporte familiar e institucional, la integración social, el nivel de estrés y la motivación, influyen en gran medida en la adaptación del estudiante, en la adherencia, en la obtención de un rendimiento satisfactorio y persistencia en los estudios (López, Vivanco y Mandiola, 2006; Aguilar, 2007).

Rendimiento académico

Los problemas emocionales con frecuencia afectan el rendimiento escolar produciéndose desconcentración, así como despreocupación de las labores escolares, generando de esta manera discordancia entre la adaptación escolar y afectando en ocasiones al rendimiento.

El rendimiento académico plantea numerosas dificultades, ya que es un constructo multidimensional, determinado por un gran número de variables (inteligencia, motivación, personalidad, etc.), y en el que influyen numerosos factores personales, familiares o escolares, entre otros (Caballero, 2007; Contreras, et. al. 2008; Jiménez y López-Zafra, 2009).

Dentro de la literatura encontramos diferentes interpretaciones de lo que es rendimiento académico:

Algunas lo contemplan sólo como el resultado cuantificable de un aprendizaje; por ejemplo Velázquez (2004) menciona que las habilidades adquiridas o el conocimiento en el ámbito escolar se evalúan con resultados numéricos de exámenes utilizando una escala de 0 a 10 puntos, el cual se clasifica en bajo y alto.

A diferencia, autores como Atwater (1992) y McClelland (1973), señalan que las habilidades que se reflejan en las pruebas de aptitud escolar medidas con IQ (Intelligence quotient), tienen una fuerte relación positiva con el rendimiento escolar, pero la relación entre el IQ y el rendimiento en otras áreas de la vida humana es baja o en ocasiones inexistente (citado en Garland, 1996).

Para los fines de este trabajo nos enfocaremos en aquellas apreciaciones que consideran que el rendimiento académico puede ser un indicador que involucra efectos emocionales o afectivos. En este sentido, Himmel (1985) mencionaba que la efectividad escolar es el grado de logro de los objetivos establecidos en los programas escolares, pero también es un indicador de tipo multidimensional que involucra variables de orden cognitivo, volitivo y emocional (citado en Hernández y

cols., 2008). Evidencias por parte de Pérez y Castejón (2006) dentro de sus investigaciones señalan la existencia de correlación entre inteligencia emocional y rendimiento académico y ponen de manifiesto que los aspectos emocionales guardan cierta relación con el logro académico.

Por su parte Jara, et. al. (2008) contemplan que los alumnos de estudios superiores con rendimiento académico bajo que no llegan a resolver problemas de tipo emocional, familiar, etc., son los que presentan un mayor grado de desmotivación, ausentismo, repetición y deserción de la universidad.

A partir de lo expuesto se puede aseverar que las emociones como la ansiedad, depresión, autoestima o situaciones altamente estresantes, son factores que influyen en el éxito o fracaso académico, y que contribuyen en la formación y satisfacción académica de alumnos universitarios (Vildoso, 2003; Martín, 2007; Agudelo, et. al., 2008; Hernández, et. al., 2008).

Pensamiento Constructivo, Adaptación y Rendimiento Escolar en Estudiantes Universitarios

Las competencias emocionales son un factor crucial a la hora de explicar el funcionamiento del sujeto en todas las áreas vitales y no es la excepción dentro del proceso enseñanza-aprendizaje, en el contexto educativo el estudiante se enfrenta a diversos desafíos y exigencias, las cuales pueden constituir fuentes de estrés, lo cual puede repercutir en el aprendizaje o en el rendimiento académico (Aragón, Contreras y Tron, 2009). Aquí es donde un buen desarrollo de habilidades afectivas o un buen **pensamiento constructivo**, puede contribuir a que el estudiante maneje y domine mejor sus emociones y cogniciones para dirigir y enfocar sus acciones, obteniendo mejores resultados, al conjugar diversos elementos o factores emocionales y racionales (De Jorge y González, 2006)

En diversas investigaciones se ha abordado el tema del pensamiento constructivo en estudiantes universitarios con diversas variables propias de esta población. Por ejemplo de sus investigaciones Epstein y Meier sugieren que hay correlación del pensamiento constructivo con la edad, el nivel educativo y el nivel socioeconómico en estudiantes universitarios, según los autores, los estudiantes mayores suelen ser mejores pensadores constructivos que los más jóvenes, también mencionan que está relación no parece atribuible a las diferencias educativas: cuando se compararon dos grupos de estudiantes universitarios del mismo curso, los que abandonaban la universidad por un tiempo y los que no la abandonaban, se encontró que los primeros eran mejores pensadores constructivos; aparentemente, la experiencia de la vida real y no el seguimiento de una instrucción académica contribuye a la mejora del pensamiento constructivo. Por otro lado, entre los estudiantes universitarios de menor nivel socioeconómico se observó que tienden a pensar de manera más estructurada y rígida que los de nivel socioeconómico más alto (1989; cit. en Álvarez y Camargo, 2007).

Los autores Barón y Kenny, estudiaron el papel del optimismo y el pensamiento constructivo en el ajuste de las personas. La investigación se llevo a cabo con 350 mujeres universitarias en estado de embarazo, que manifestaron la vivencia de un alto grado de ansiedad. Los resultados sugieren que a mayor presencia de pensamientos constructivos se genera menor ansiedad en el embarazo, además de que influye el optimismo en la ansiedad cuando es mediado por PC, además de ejercer un efecto positivo en los estados de ánimo; así mismo, sostienen que aunque el PC se relaciona con la edad, no se asocia con la educación, de esta forma el PC es una experiencia de la vida antes que de la formación académica (1986; cit. en Álvarez y Camargo, 2007).

Lensky (1998) plantea que hay diferencias de afrontamiento en hombres y mujeres, ya que dentro de sus estudios encontró que los hombres muestran un mayor afrontamiento emocional a diferencia de las mujeres (cit. en Álvarez y Camargo, 2007).

Por otra parte Bermúdez, Álvarez y Sánchez (2003), evaluaron la relación entre la inteligencia emocional, el bienestar psicológico y la estabilidad emocional en 65 estudiantes universitarios entre los 18 y los 33 años de edad. Los resultados indicaron correlaciones positivas significativas entre inteligencia emocional, bienestar psicológico y estabilidad emocional. Esto indica que, cuanto mayor es la inteligencia emocional, mayor es la estabilidad emocional de la persona y mayor autoestima, presentando una actitud más positiva con respecto a sí mismas, toleran mejor la frustración ya que son capaces de controlar los estados de tensión asociados a la experiencia emocional y su propio comportamiento en situaciones adversas. Los estudiantes estables emocionalmente aceptan mejor las críticas de los demás y la incertidumbre, tienden a la planificación de la acción actuando de forma eficaz, y al afrontamiento de situaciones aprendiendo de éstas aún cuando suponen fracaso. Cuanto mayor es la estabilidad emocional menores son las creencias irracionales que presentaban los alumnos al no tener pensamientos o creencias que no se correspondan con la realidad.

Por su parte García H. D. (2005) analizó la posible relación entre PC y la Triada cognitiva (pensamientos automáticos positivos y negativos del yo, del mundo y del futuro) en 64 estudiantes que ingresaban a la carrera de Psicología en la Universidad Nacional de San Luis. A partir de los resultados se señala la existencia de una correlación positiva PC y la triada cognitiva, de igual forma entre el pensamiento supersticioso al correlacionar negativamente con las dimensiones visión de sí mismo y visión del futuro. Esto revela que existe en la muestra una tendencia hacia pensamientos de carácter destructivo que influyen en la interpretación que hacen los estudiantes de los acontecimientos, sentimientos y conductas, lo que se reflejara en pensamiento rígido y prejuicioso, tendencia agrupar las experiencias en grandes categorías, tendencia buscar soluciones fáciles, a creer en supersticiones, lo que alude a una carencia de pensamiento crítico y a una excesiva confianza en las intuiciones. La correlación positiva entre pensamiento constructivo y la triada cognitiva (visión de sí mismo, del mundo y del

futuro) sugiere que los estudiantes se caracterizan por adaptar sus modos de pensar a situaciones que se les presentan con finalidad de actuar del modo más apropiado, hacen un uso eficaz de sus cogniciones al considerarse hábiles, útiles, con una valoración positiva de ellos mismos.

Evidencias recientes que dan una clara idea sobre esta relación son las mostradas por Contreras, Chávez, Aragón y Velázquez (2009) quienes mediante la aplicación del Cuestionario de Pensamiento Constructivo para Estudiantes Universitarios (CPCE) realizado con 1368 alumnos pertenecientes a la Universidad Nacional Autónoma de México, identificaron las estrategias de pensamiento constructivo que utilizan los estudiantes universitarios, para la solución de problemas de la vida diaria.

Los resultados revelan que la población no mostraba un pensamiento constructivo pobre o un alto pensamiento no constructivo, de esta forma ambos sexos poseían el mismo grado de capacidad de reconocer sus propias emociones, autorregularse y dirigir sus acciones hacia mejores soluciones.

Se evidencio que los hombres son mejores afrontadores emocionales y resuelven problemas con estrategias que van encaminadas a aminorar efectos emocionales o de fracaso y a reducir el estrés, no se preocupan por cosas que no puedan controlar, además presentaron mejor autoestima y mejor capacidad de sobreponerse a equivocaciones. En cuanto a las mujeres se encontró que tienen mejores estrategias de afrontamiento conductual; se interesan en aminorar las emociones de los problemas que se presentan intentando realizar acciones encaminadas a resolverlos con un pensamiento orientado más a la acción, aceptan retos y se arriesgan para llevarlos a cabo.

Asimismo se halló que los hombres presentan un pensamiento no constructivo más alto en comparación con las mujeres, es decir son intolerantes a la opinión de

otros, son rígidos en su forma de pensar, y presentaron optimismo ingenuo al esperar que las situaciones se arreglen por si solas.

En esta misma línea de trabajo Aragón, Contreras y Tron (2009) analizaron la relación existente entre la ansiedad y el PC en estudiantes universitarios de la UNAM, realizado a través del Cuestionario de Pensamiento Constructivo para Estudiantes Universitarios (CPCE) y el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA), los datos revelaron que la mayor parte de la muestra tenían un adecuado PC y moderado PNC, en cuanto afrontamiento conductual se observó que las mujeres obtuvieron alta puntuación a diferencia de los varones, esto indica que buscan mejores estrategias efectivas para enfrentar situaciones difíciles.

Respecto a los índices de ansiedad en sus tres modalidades (cognitiva, fisiológica o motora), gran parte de los estudiantes (el 87%) presentó ansiedad baja a ansiedad aceptable, sólo las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en ansiedad fisiológica.

Acerca de la relación entre PC y ansiedad se observó que aquellos que tenían altos repertorios de afrontamiento conductual, afrontamiento emocional, autoestima y capacidad de sobreponerse tenían menos índices de ansiedad. En cuanto a la relación entre pensamiento no constructivo y ansiedad, se observó que los estudiantes que tuvieron pensamiento rígido tenían problemas de ansiedad cognitiva y motora lo cual indica que aquéllos jóvenes que tienen pensamientos no constructivos de tipo rígido presentan a su vez más sentimientos de preocupación, miedo e inseguridad, así como conductas de evitación y ansiedad en general

En conjunto estas investigaciones muestran que la mayor parte de la población universitaria maneja en mayor grado pensamientos constructivos para solucionar problemas con un costo mínimo de estrés, y de igual manera revelan que las mujeres son mejores al afrontar conductualmente dificultades, al implementar estrategias para resolver problemas o crisis que se susciten. Por otro lado los

hombres son mejores afrontadores emocionales, pero también en mayor grado manejan pensamientos no constructivos dándonos una idea de que resuelven sus problemas emocionales con facilidad ya que le dan menos relevancia o esperan que la situación se arregle gracias a otros factores (pensamiento esotérico e ilusión), pero también suelen ser personas que no fácilmente aceptan el punto de vista de otros (pensamiento rígido).

Como ya vimos anteriormente este tipo de habilidades cognoscitivas-afectivas repercuten en el ajuste psicológico del estudiante, o por el contrario cuando el individuo no se adapta a eventos estresantes, podrían desencadenarse sensaciones de no poder dar más de sí mismo y responder con una actitud negativa de autocrítica, desvalorización y pérdida del interés de la trascendencia y valor frente al estudio, lo cual podría incrementar sus dudas acerca de la capacidad de realizarlo. (Caballero, 2007).

En este mismo sentido Martínez-Otero (2002) manifiesta que los estudiantes con alto pensamiento constructivo tienen más posibilidades de **adaptarse** a las situaciones y de obtener éxito en sus proyectos, por el contrario, las personas con poca inteligencia emocional tienden a percibir el mundo, a sí mismos y al futuro de una manera negativa, lo que los predispone a actuar de manera poco **adaptativa** (citado en Contreras, Chávez y Aragón, 2009).

De igual forma Contreras, Chávez y Aragón (2009) consideran que los alumnos que tienen bajo pensamiento constructivo no logran desarrollar todo el potencial intelectual, de esta forma pareciera que la incapacidad de pensar constructivamente interfiere con el uso de la capacidad intelectual, y que un alumno que no logra relacionarse adecuadamente con sus maestros y sus compañeros, que exhibe una confianza excesiva o sostiene una actitud derrotista, o que se agota psíquica e incluso físicamente por el estrés, realizará con desventajas sus estudios. Similarmente Jiménez y López-Zafra (2009) opinan que la fuerte relación existente entre procesos emocionales y procesos de aprendizaje podría provocar que el desajuste emocional afecte a la habilidad de los

estudiantes para concentrarse y recordar, resultando esto en un pobre trabajo escolar, el cual, posteriormente incrementa la ansiedad y frustración

En torno al ajuste emocional hemos visto que las disposiciones ambientales, la influencia de la familia, así como el de las instancias educativas, si interactúan de modo favorable es más probable que el adolescente llegue a ser un adulto sano, tanto en su estructura personal como en su adaptación psicosocial (Almonte, et. al., 1985).

En referencia a esto, Del Bosque y Aragón (2008) señalan que el nivel de adaptación que poseen los estudiantes depende de la etapa de desarrollo del individuo ya que a menor grado de estudios los jóvenes tienen problemas de adaptación emocional, familiar y social, esto se reveló al comparar estudiantes de educación secundaria y preparatoria, lo relevante dentro de los resultados al comparar a hombres y mujeres fue que éstas presentan mayor desadaptación en el área emocional y los hombres presentan mayor desadaptación en el área social las autoras sugieren que este resultado puede deberse al rol genérico que el contexto mexicano ha establecido en cuanto a las diferencias establecidas entre hombres y mujeres a su educación y a su trato. Por su parte Jodra (2010) menciona que un adecuado desarrollo de la personalidad, establecerá un apropiado equilibrio adaptativo social, familiar, emocional y de salud, siendo los individuos de estudios superiores los que tienen un mejor nivel de adaptación emocional que los que tienen estudios básicos, de esta forma asegura que la formación académica puede representar un factor de influencia en la estabilidad emocional de las personas.

Una de las principales funciones sociales de la educación es la adaptación del individuo a las exigencias del grupo social, sin embargo cada estudiante presenta una personalidad distinta, características cognitivo-afectivas y conductuales distintas, y hay factores de riesgo como perturbaciones conductuales, emocionales, y la escasa habilidad social o estrategias de afrontamiento

emocionales que pone en riesgo el aprendizaje viéndose reflejado en rendimiento escolar, en ocasiones estas deficiencias son tales que el estudiante se ve obligado a desertar del sistema educativo, y por el contrario aquellos estudiantes que tienen mejor adaptabilidad y mejor autoestima tendrán menos ansiedad y depresión, esto jugará un papel muy importante al momento de afrontar situaciones adversas generadas en el ámbito escolar, (Ramírez, Herrera y Herrera, 2003; Contreras, et. al., 2008).

A partir de lo expuesto podemos decir, que los estudiantes universitarios que piensan constructivamente tienen una buena capacidad para comprender y regular tanto las emociones propias como las ajenas, saben adaptar sus modos de pensar a las modalidades de las diferentes situaciones, se aceptan bien a si mismas y a los demás, suelen establecer relaciones gratificantes, evalúan sus conductas concretas como eficaces o ineficaces para conseguir una finalidad específica. De esta forma al pensar de una forma constructiva el sujeto tiene la capacidad de resolver problemas de la vida con un costo mínimo de estrés.

Con el fin de buscar más evidencias que amplíen estas posibles relaciones, el objetivo del presente trabajo se centra en determinar la posible relación entre Pensamiento Constructivo, adaptación y rendimiento escolar en estudiantes universitarios.

CAPITULO 2

METODOLOGÍA

Planteamiento del problema

Actualmente se tienen evidencias sobre la importancia de la relación entre un buen manejo de emociones y el éxito escolar (Fernández-Berrocal y Extremera,

2002; Martínez-Otero y Velado, 2003). Así mismo se ha planteado que el pensamiento constructivo puede contribuir a que el estudiante maneje y domine mejor sus emociones y cogniciones para dirigir y enfocar sus acciones al enfrentarse a situaciones de estrés con mayor facilidad, al conjugar diversos elementos o factores emocionales y racionales (Aragón, Contreras y Tron, 2009; Contreras, Chávez, Aragón y Velázquez, 2009; Contreras, Chávez, y Aragón; 2009).

Es entonces que surge la necesidad de conocer la relación que guarda el Pensamiento Constructivo con otros constructos y variables, tal es el caso de la presente investigación que busca mostrar la relación entre pensamiento constructivo con adaptación o ajuste psicológico y rendimiento escolar en estudiantes universitarios.

Considerando lo antes expuesto y a fin de trazar las líneas a seguir en el presente trabajo se plantean las siguientes interrogantes: ¿cuáles son los niveles de pensamiento constructivo y adaptación personal o social de los estudiantes universitarios? y ¿qué relación guarda el pensamiento constructivo, la adaptación y el rendimiento académico en este tipo de población?

En respuesta a estos planteamientos y conforme a la literatura revisada, en la presente investigación se esperaría que a mayor pensamiento constructivo se presente mejor adaptación y mejor aprovechamiento escolar, de esta forma un alumno que obtenga un buen puntaje en pensamiento constructivo, manifestará mayor adaptación familiar, de salud, emocional y social, viéndose beneficiado también el rendimiento académico.

Objetivo general

Determinar la posible relación entre Pensamiento Constructivo, adaptación y rendimiento escolar en estudiantes universitarios.

Objetivos específicos

1. Evaluar el Pensamiento Constructivo y No Constructivo
2. Comparar las estrategias de Pensamiento Constructivo y No Constructivo en hombres y mujeres
3. Determinar el nivel de adaptación
4. Comparar la Adaptación en hombres y mujeres.
5. Analizar la relación entre Pensamiento Constructivo, adaptación y rendimiento escolar en estudiantes universitarios.

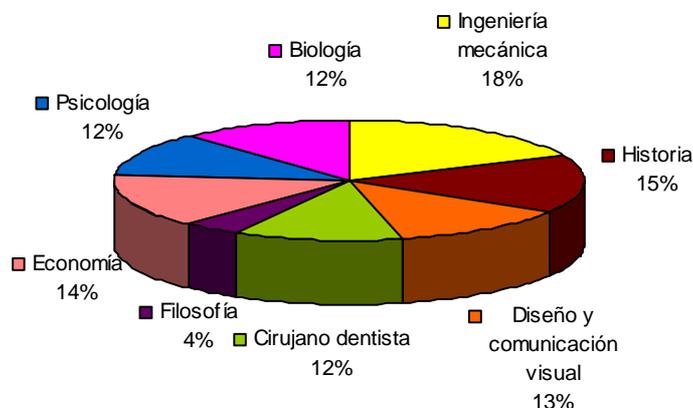
Población

La población meta fueron estudiantes universitarios de los cinco campos multidisciplinarios de la UNAM, en donde se imparten 38 carreras de las diferentes áreas del conocimiento: de las ciencias, las humanidades, las ciencias sociales, de la salud, científico tecnológicas y de las artes.

Muestra

La muestra estuvo integrada por 207 estudiantes pertenecientes a las Carreras de Ingeniería Mecánica, Historia, Diseño y Comunicación Visual, Cirujano Dentista, Filosofía, Economía, Psicología y Biología, pertenecientes a las Facultades de Estudios Superiores de la UNAM: Acatlán, Aragón, Cuautitlán y Zaragoza. De la muestra un 47% fueron de sexo femenino ($n=99$) y el 53% de sexo masculino ($n=108$), con una edad promedio de 20 años y un rango 17 a 31 años. La contribución de cada carrera al tamaño de la muestra se presenta en el gráfico 1.

Gráfico 1. Porcentaje de estudiantes por carrera



Selección de la muestra: se seleccionaron aleatoriamente ocho carreras de las 81 ofertadas por la UNAM, así como también aleatoriamente se seleccionó la escuela de procedencia, el semestre cursado y el turno. Y una vez determinado lo anterior, los grupos que conformaron la muestra fueron aquellos disponibles y que consintieron participar.

Instrumentos

Cuestionario de Pensamiento Constructivo para Estudiantes (CPCE), el cual cuenta con un total de 73 ítems en un formato tipo Likert con cinco opciones de respuesta, que van desde el total desacuerdo, al total acuerdo. El instrumento contó con un apartado dentro de la hoja de respuestas donde se solicitó el promedio para medir la variable de rendimiento académico (Anexo 1).

El CPCE está formado por seis escalas, dos escalas dirigidas a evaluar pensamientos de tipo constructivo, tres orientadas a la identificación de pensamientos no constructivos y una escala independiente integrada por elementos de todas las escalas anteriores.

En el área de Pensamiento Constructivo se encuentran las escalas de Afrontamiento Conductual (ACON) y Afrontamiento Emocional (AEMO), esta última a su vez contiene las subescalas: Autoestima (Aut) y Capacidad de Sobreponerse (Sob). En cuanto a las escalas del área de Pensamiento No Constructivo (PNC) se incluye, Rigidez (RIG), Pensamiento Esotérico (ESO) e Ilusión (ILU). Las escalas y subescalas del CPCE se describen en la tabla (1).

La

Tabla 1. Áreas, escalas, subescalas, número de ítems, puntuaciones mínimas y máximas del CPCE						
		Escalas	Subescalas	Número de ítems	Puntuación mínima	Puntuación máxima
AREAS	Pensamiento Constructivo (PC)	Afrontamiento Emocional (AEMO)	Autoestima (Aut)	7	7	35
			Capacidad de sobreponerse (Sob)	8	8	40
		Afrontamiento Conductual (ACON)		12	12	60
	Pensamiento No Constructivo (PNC)	Rigidez (RIG)		7	7	35
		Pensamiento Esotérico (ESO)		8	8	40
		Ilusión (ILU)		12	12	60
Escala Independiente	Pensamiento Constructivo Global (PCG)		19	19	95	
Nota. Las abreviaturas de identificación de escalas y subescalas se presentan en negritas y entre paréntesis						

estructuración de escalas, subescalas, así como el número de ítems del CPCE son el resultado del análisis de su estructura factorial y de confiabilidad en estudios previos (Contreras, Chávez y Velázquez, 2006). Los índices Alpha de Cronbach para el total de los ítems dirigidos a la identificación de Pensamiento Constructivos (PC) y para el total de los orientados a Pensamiento No Constructivo (PNC), ambos son satisfactorios, $\alpha = 0.78$ y $\alpha = 0.74$, respectivamente.

El cuestionario cuenta con tablas de baremos especialmente para estudiantes universitarios, con base en los criterios psicométricos utilizados con las puntuaciones percentiles, se tienen identificadas las puntuaciones que nos permiten clasificar, el Pensamiento Constructivo en Adecuado, Alto y Bajo y el Pensamiento No Constructivo como Moderado, Bajo y Alto (puntuaciones medias, altas y bajas, respectivamente). De la misma forma, también se encuentran determinadas las puntuaciones de corte en estas categorías, para cada una de las escalas y subescalas del CPCE (Contreras, Chávez, Aragón y Velázquez, 2009).

Cuestionario de Adaptación Para Adultos de Bell (1990): El cuestionario está compuesto por 160 ítems que miden cinco áreas: adaptación familiar, adaptación a la salud, adaptación social, adaptación emocional y profesional (Anexo 2). El cuestionario puede aplicarse a ambos sexos, es importante puntualizar que en este estudio los reactivos o ítems de adaptación profesional no se consideraron, dado que el que los estudiantes trabajaran, no fue criterio para ser considerados en la muestra.

El cuestionario nos permitió obtener cuatro de las cinco medidas distintas de adaptación personal o social, la alta fidelidad de cada una de las medidas permite establecer comparaciones entre uno y otros individuos. Como el cuestionario mide sectores distintos, es posible localizar las dificultades de adaptación en un determinado campo. El uso de las letras minúsculas a, b, c, y d, son correspondientes a las medidas de adaptación personal o social.

- a) Adaptación familiar. Los individuos que obtienen una **nota elevada** en esta escala tienen tendencia a estar mal adaptados a su medio familiar. Por el contrario, las **notas bajas** denotan una adaptación familiar satisfactoria.
- b) Adaptación a la salud. Las **notas bajas** indican un buen índice de salud física, las **notas elevadas** un mal índice de salud.
- c) Adaptación social. Los individuos que tienen una **nota elevada** tienden a ser retraídos y tienden tener problemas para contactar socialmente. Los

individuos con **notas bajas** en esta escala, establecen mejores relaciones con los demás.

- d) Adaptación emocional. Los individuos con **notas elevadas** tienden a ser inestables emocionalmente. Las personas con **notas bajas** tienden a ser estables emocionalmente.

Para la interpretación de las puntuaciones obtenidas en cada área se consideraron las normas establecidas para adultos de la estandarización original de H. M. Bell, las cuales se califican en excelente, buena, normal, satisfactoria y mala (tabla 2).

Tabla 2. Normas de adaptación para adultos de ambos sexos			
SECTOR Ó TIPO DE ADAPTACIÓN	Puntuaciones		Interpretación de las puntuaciones
	Hombres	Mujeres	
Adaptación familiar	0-1	0-1	Excelente
	2-3	2-3	Buena
	4-11	4-12	Normal
	12-16	13-17	No satisfactoria
	más de 16	más de 17	Mala
Adaptación a la salud	0-1	0-1	Excelente
	2-3	2-4	Buena
	4-8	5-9	Normal
	9-13	10-14	No satisfactoria
	más de 13	más de 14	Mala
Adaptación social	0-2	0-4	Excelente
	3-6	5-8	Buena
	7-15	9-19	Normal
	16-20	20-24	No satisfactoria
	más de 20	más de 24	Mala
Adaptación emocional	0-1	0-2	Excelente
	2-3	3-6	Buena
	4-11	7-15	Normal
	12-15	16-20	No satisfactoria
	más de 15	más de 20	Mala

Procedimiento:

La aplicación del cuestionario de Bell y el CPCE a la muestra seleccionada, se efectuó de manera colectiva en los salones de clase, previa autorización de los

profesores de cada grupo; no se estableció límite de tiempo para responder a los cuestionarios, aunque en términos generales la tarea se realizó en 60 minutos. La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo durante el segundo semestre del período escolar del año 2008 y el primer semestre del ciclo escolar 2009.

Para llevar a cabo la aplicación en cada grupo participaron dos pasantes de la licenciatura en psicología, las cuales explicaron aspectos que permitían conocer la finalidad de la investigación. Posteriormente se entregaron los dos instrumentos con su respectiva hoja de respuestas, y se les dieron las instrucciones a los participantes en el orden siguiente: se pidió que iniciaran con el CPCE y en cuanto terminaran dieran respuesta al Cuestionario de Adaptación, se les pidió que contestaran con la mayor sinceridad posible y que no omitieran ninguna de las preguntas, ya que para los fines de la investigación era necesario contar con todas las respuestas.

Ya recolectadas las aplicaciones, se procedió a ordenar los cuestionarios los cuales contenían un folio numérico, con el cual se organizó la captura de cada una de las respuestas de los dos instrumentos y se formó una base de datos con ayuda del programa SPSS versión 15 para Windows.

Una vez capturados los datos se procedió a obtener las medidas estadísticas descriptivas (media y porcentajes), los coeficientes de correlación y contrastaciones de medias (prueba *t* de Student). A partir de los datos obtenidos se realizaron las descripciones correspondientes, sobre esto se hace una presentación amplia de resultados en el capítulo siguiente.

CAPITULO 3

RESULTADOS

Los resultados obtenidos del análisis de la información recabada, inician con la descripción de los puntajes alcanzados por los estudiantes en pensamiento constructivo, posteriormente los de adaptación, para continuar con la relación de pensamiento constructivo, adaptación y rendimiento escolar.

Pensamiento Constructivo

Con base a los puntajes logrados por los estudiantes en el CPCE y de acuerdo a las normas establecidas para su calificación (Contreras, Chávez, Aragón y Velázquez, 2009), se identificó a los participantes con puntuaciones bajas (percentil 1 al 25), adecuadas (percentil 26 al 74) y altas (percentil 75 a 99) en todas las dimensiones asociadas al área de pensamiento constructivo. Es importante resaltar que las calificaciones deseables en esta área son las de adecuado o alto pensamiento constructivo.

La distribución de los porcentajes de estudiantes que califican en las diferentes categorías para escalas y subescalas del área de pensamiento constructivo, en el total de pensamiento constructivo (PC), así como para la escala independiente

(PCG) se presenta en la Tabla 3. De acuerdo a la información mostrada, se aprecia que los porcentajes más altos de estudiantes se sitúan dentro de la categoría de pensamiento constructivo adecuado, en todas las escalas y subescalas con porcentajes que van del 48% al 62%.

En cuanto a la distribución de los porcentajes, en la categoría de bajo pensamiento constructivo se obtienen porcentajes que oscilan de 22% a 28% y en la categoría de alto pensamiento constructivo los porcentajes fluctúan del 16% al 26%. Acorde con la descripción de la distribución de porcentajes en las dimensiones descritas y con base al promedio de los porcentajes de cada categoría que se muestra en la última fila de la Tabla 3, se hace explícito que la categoría donde se concentra el mayor porcentaje de la muestra es en adecuado pensamiento constructivo (52%), en segundo lugar la categoría de bajo pensamiento constructivo (25%) y por último en alto pensamiento constructivo un 23%. En suma, el 75% de los participantes consiguen puntajes entre adecuado y alto pensamiento constructivo y el 25% califica con bajo pensamiento constructivo.

Tabla 3. Porcentajes de estudiantes con puntuaciones altas, adecuadas y bajas en el total de Pensamiento Constructivo, escalas y subescalas			
Dimensiones del CPCE	Categorías de Pensamiento Constructivo		
	Alto Percentil 75 a 99	Adecuado Percentil 26 a 74	Bajo Percentil de 1 a 25
Pensamiento Constructivo Global. PCG	22%	54%	24%
Total de Pensamiento Constructivo. PC	25%	50%	25%
Afrontamiento Emocional AEMO	26%	48%	26%
Autoestima Aut	24%	51%	25%
Capacidad de sobreponerse Sob	16%	62%	22%
Afrontamiento Conductual ACON	24%	48%	28%
Promedio	23 %	52%	25%

Pensamiento Constructivo en hombres y mujeres

En la Tabla 4 se presenta la distribución de los porcentajes de los participantes del sexo femenino y masculino en las diferentes categorías de calificación para escalas y subescalas del área de pensamiento constructivo, el total de pensamiento constructivo (PC), así como de la escala independiente (PCG). Conforme con la información, resalta para las mujeres que los porcentajes con mayor puntuación en las escalas, subescalas, PC y en PCG, se concentran en la categoría de adecuado pensamiento constructivo, con porcentajes que van del 40% al 58%, en tanto los porcentajes en la categoría de alto oscilan entre 15% y 33%, y para bajo pensamiento constructivo los porcentajes varían del 16% al 30%.

Escalas y subescalas	Categorías de Pensamiento Constructivo					
	Alto Percentil 75 a 99		Adecuado Percentil 26 a 74		Bajo Percentil de 1 a 25	
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
PCG	26	18	49	58	25	24
PC	32	19	48	52	20	29
AEMO	30	22	40	56	30	22
Aut	25	22	45	57	30	21
Sob	15	16	58	66	27	18
ACON	33	15	51	45	16	40

Con respecto a los puntajes alcanzados por los estudiantes del sexo masculino, se tiene que los porcentajes que concentran a un mayor número de participantes se ubican en adecuado pensamiento constructivo, en el total del área de pensamiento constructivo (PC), en PCG, así como en escalas y subescalas de esta área, con porcentajes que oscilan entre el 45% y el 66%. Posteriormente se sitúan los porcentajes en la categoría de bajo pensamiento constructivo, en un rango del 18% al 40% y por último los universitarios que califican en la categoría de pensamiento constructivo alto con porcentajes que van de 15% a 22%. (Tabla 4)

Considerando la distribución de los porcentajes para hombres y mujeres descritos anteriormente, sobresale que los porcentajes más altos se ubican en la categoría de adecuado pensamiento constructivo, tanto para los estudiantes de sexo femenino como para los del masculino. Sin embargo, dentro de esta categoría de adecuado pensamiento constructivo, un porcentaje más elevado de estudiantes de sexo masculino se presenta en las dimensiones de PC, AEMO, Aut, Sob, y PCG, salvo en la escala de Afrontamiento Conductual donde el porcentaje es más alto para las mujeres (51%).

Prosiguiendo con esta comparación de porcentajes entre hombres y mujeres, pero ahora en la categoría de alto pensamiento constructivo, es notorio que hay un mayor número de mujeres (porcentajes más altos) en AEMO, Aut, ACON, el total de PC, y PCG. Por último al comparar los porcentajes entre hombres y mujeres en la calificación de bajo pensamiento constructivo, se tiene que porcentajes más elevados de participantes de sexo masculino se ubican en ACON y el total de PC, en tanto que un porcentaje más alto de mujeres obtiene la calificación de bajo en: AEMO, Aut, Sob, y PCG. De estos resultados sobresale que las mujeres tienen mejor afrontamiento conductual.

Comparación de puntuaciones directas de Pensamiento Constructivo en hombres y mujeres.

Con la finalidad de comparar las puntuaciones directas del total de PC, escalas y subescalas entre estudiantes del sexo femenino y masculino, se realizaron pruebas *t* de Student, los resultados encontrados se presentan en la Tabla 5, en donde se pueden apreciar diferencias significativas ($p < .05$) solo en afrontamiento conductual a favor de las mujeres, lo que indica que las mujeres se interesan en aminorar las emociones de los problemas, reformulan su pensamiento, sus planteamientos y emplean estrategias que se centran en afrontar sucesos o

vivencias amenazantes intentando resolverlos con un pensamiento orientado más a la acción, aceptan retos y se arriesgan para llevarlo a cabo.

Escalas y subescalas	Sexo del participante	N	Media	T	P
PCG	Femenino	99	77	0.82	.41
	Masculino	108	76		
PC	Femenino	99	99	1.57	.12
	Masculino	108	96		
AEMO	Femenino	99	54	- 0.62	.53
	Masculino	108	54		
Aut	Femenino	99	25	- 0.41	.68
	Masculino	108	26		
Sob	Femenino	99	28	- 0.75	.45
	Masculino	108	29		
ACON	Femenino	99	45	4.05	.00
	Masculino	108	42		

Pensamiento No Constructivo

De acuerdo a la normas se identificó a los participantes con puntuaciones bajas (percentil 1 a 25), moderadas (percentil 26 a 74) y altas (percentil 75 a 99), enfatizando que lo deseable en esta área es que se obtengan puntuaciones de moderadas a bajas.

En la Tabla 6, se muestra la distribución del porcentaje de participantes en el total del área de Pensamiento No Constructivo (PNC) y sus escalas (RIG, ESO e ILU), donde se aprecia que la mayoría de los estudiantes obtienen puntajes dentro de la categoría de pensamiento no constructivo moderado, para todas las escalas y en el total de esta área (PNC), con porcentajes que van del 40% al 49%, mientras que los porcentajes en la categoría de bajo pensamiento constructivo varían entre el 25% y el 31%, por último en la categoría de pensamiento no constructivo alto, los porcentajes van del 26% al 30%. De manera general y considerando el promedio de los porcentajes por categoría que aparece en la última fila de la Tabla

6, se aprecia que en promedio un porcentaje mayor de la muestra (72%) califica entre moderado y bajo pensamiento no constructivo, que es lo deseable, no obstante un porcentaje considerable se sitúa con puntajes en la categoría de alto pensamiento constructivo (28%).

Tabla 6. Porcentajes de estudiantes con puntuación alta, moderado y bajo en el total de Pensamiento No Constructivo y escalas			
Escalas	Categorías de Pensamiento No Constructivo		
	Alto Percentil 75 a 99	Moderado Percentil 26 a 74	Bajo Percentil de 1 a 25
Pensamiento No Constructivo PNC	30%	42%	28%
Pensamiento Rígido RIG	26%	49%	25%
Pensamiento Esotérico ESO	29%	40%	31%
Ilusión ILU	27%	48%	25%
Promedio	28%	45%	27%

Pensamiento No Constructivo en hombres y mujeres

La distribución de los porcentajes de participantes conforme al sexo en las diferentes categorías de calificación para el total de Pensamiento No Constructivo (PNC) y sus dimensiones, se presenta en la Tabla 7. De acuerdo a la información se tiene que la mayoría de las mujeres (porcentajes más altos) se ubica dentro de la categoría de pensamiento no constructivo moderado, en todas las escalas y en el total de PNC, con porcentajes que van de 44% a un 50%. Posteriormente se sitúa la categoría de PNC bajo con porcentajes de 23% a 34%, y por último se encuentra la categoría de PNC alto con porcentajes que van de 17% a 28%.

Los porcentajes de Pensamiento No Constructivo en estudiantes de sexo masculino, muestran que la mayoría de la población se sitúa dentro de la categoría de PNC moderado, en todas sus escalas y en el total de PNC, con porcentajes que van de 37% a 48%. En segundo lugar se aprecia la categoría de

PNC alto, con un porcentaje de 27% a 38%, y por último se encuentra la categoría de PNC bajo con porcentajes que van de 19% a 29%.

Al comparar los porcentajes entre sexos en la categoría de alto Pensamiento No Constructivo, se encuentra que los porcentajes son más altos en todas las dimensiones a favor de los hombres.

Tabla 7. Porcentajes de estudiantes de ambos sexos en el total de Pensamiento No Constructivo y escalas						
Escalas	Categorías de Pensamiento No Constructivo					
	Alto Percentil 75 a 99		Moderado Percentil 26 a 74		Bajo Percentil de 1 a 25	
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
PNC	21	38	47	37	32	25
RIG	17	33	50	48	33	19
ESO	22	34	44	37	34	29
ILU	28	27	49	47	23	26

Comparación de puntuaciones directas de Pensamiento No Constructivo en hombres y mujeres.

Para contrastar las puntuaciones directas de las escalas de pensamiento no constructivo y del total de PNC, entre hombres y mujeres se efectuaron pruebas *t* de Student. Los resultados obtenidos se presentan en la Tabla 8, de acuerdo a la información se tienen diferencias significativas ($p < .05$) en el total de PNC, en RIG y ESO, diferencias a favor de los estudiantes de sexo masculino. Lo que nos indica que la población masculina tiene un pensamiento más rígido, son poco flexibles ante la opinión o postura de otros, su pensamiento es en mayor grado absolutista y dicotómico (ven las cosas como buenas o malas), tienen una visión simplista de la realidad, creen que los conflictos o problemas se pueden resolver por si solos, o bien pueden atribuirle su solución a circunstancias ajenas (mágicas) por lo cual evitan realidades desagradables.

Tabla 8. Comparación de puntuaciones directas entre estudiantes del sexo femenino y masculino en el total de PNC y escalas

Escalas	sexo del participante	N	Media	T	P
PNC	Femenino	99	61	-1.95	.05
	Masculino	108	64		
RIG	Femenino	99	15	-3.25	.00
	Masculino	108	17		
ESO	Femenino	99	15	-2.03	.04
	Masculino	108	16		
ILU	Femenino	99	30	0.26	.79
	Masculino	108	30		

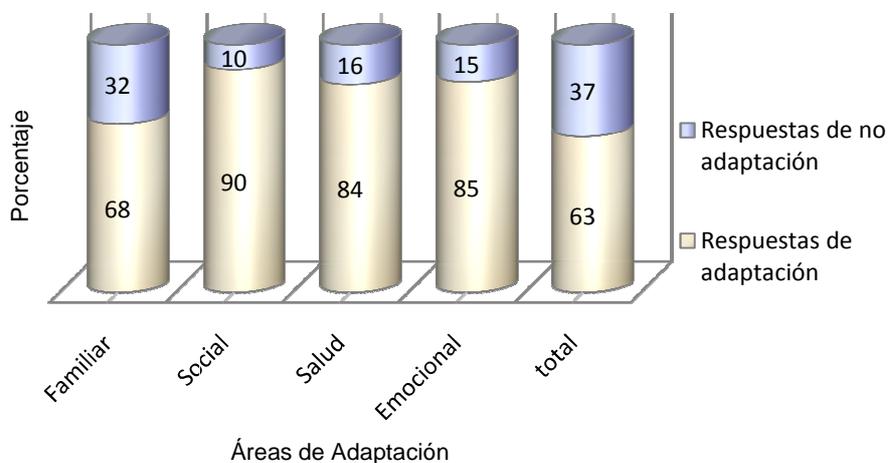
Adaptación

De acuerdo a las normas establecidas en el manual del cuestionario de adaptación para adultos de Bell (1990), se identificaron las categorías con que califican los participantes (excelente, buena, normal, no satisfactoria y mala) y con base en ellas, se procede a mostrar (Gráfica 2) el porcentaje total de la muestra estudiada que reporta conductas de adaptación (excelente, buena y normal) y de inadaptación (no satisfactoria y mala) en las cuatro áreas o sectores que evalúa el instrumento: familiar, salud, social y emocional, así como para el total de adaptación.

Conforme a la distribución de los porcentajes se resalta que un porcentaje considerable de la población presenta problemas de desajuste e inadaptación (37%), y el 63% de los participantes reporta conductas de adaptación.

Continuando con la descripción de las cuatro áreas de adaptación se puede apreciar que el área donde un mayor porcentaje de estudiantes refiere respuestas de adaptación es la social (90%), en segundo lugar adaptación emocional (85%), en tercer lugar el área de adaptación a la salud (84%), por último el área donde un alto porcentaje de estudiantes refieren más respuestas de inadaptación es en el área familiar (32%).

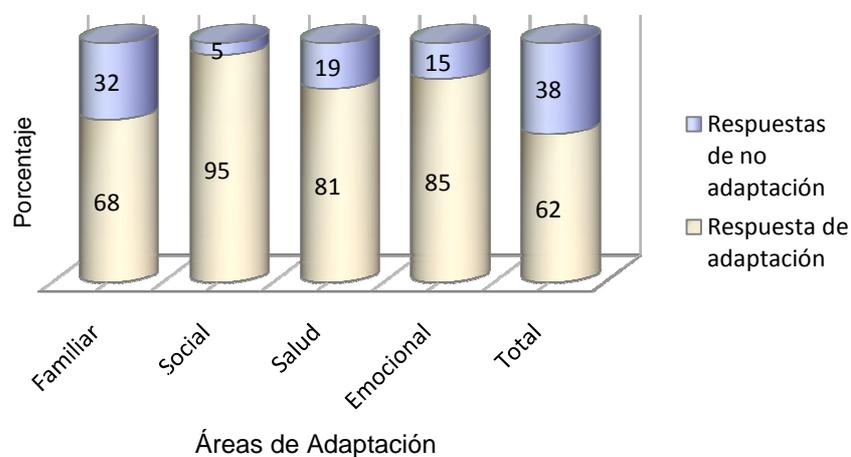
Gráfico 2. Porcentaje de respuestas de adaptación y no adaptación en el total de la muestra



Adaptación en estudiantes de sexo femenino y masculino

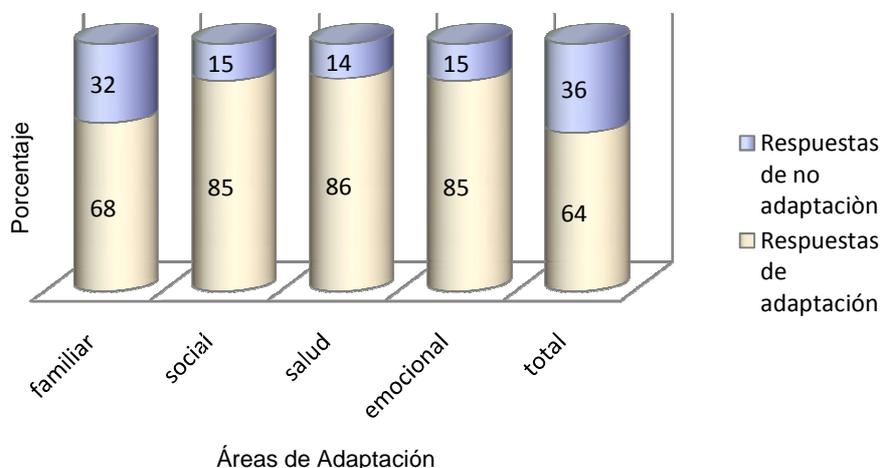
Respecto a la distribución de porcentajes en el total de respuestas de adaptación para las mujeres (Gráfica 3), se observa que un considerable porcentaje de universitarias (38%) reportan conductas inadaptadas y un 62% tiene respuestas de adaptación, porcentajes similares a los descritos para el total de la muestra. En cuanto a los sectores en donde se concentran los porcentajes más altos de universitarias con respuestas de adaptación, encontramos el área de adaptación social (95%), emocional (85%) y salud (81%), en tanto el área con el porcentaje más alto de conductas inadaptadas es el área familiar con un 32%.

Gráfico 3. Porcentaje de respuestas de adaptación y no adaptación en mujeres



Referente a la distribución de porcentajes para los participantes de sexo masculino (Gráfica 4), resalta que en el total de respuestas de adaptación un poco más de una tercera parte de los jóvenes (36%) ostenta inadaptación, en tanto el 64% se encuentra adaptado. Los porcentajes reportados son muy similares a los de las mujeres, así como, a los del total de la muestra. Por otra parte y de acuerdo a la distribución de los porcentajes en las cuatro áreas se aprecia que donde hay mayores respuestas de adaptación para los varones es el área de la salud (86%), seguida del área social y emocional (85%) y por último adaptación familiar (68%), área donde al igual que para las mujeres, los varones presentan mayor porcentaje de inadaptación.

Gráfico 4. Porcentaje de respuestas de adaptación y no adaptación en hombres



En referencia a la comparación de los porcentajes de estudiantes de sexo femenino y masculino con conductas de adaptación en la puntuación total del cuestionario y en los diferentes sectores, cabe destacar que el porcentaje de mujeres en el área social (95%) es más alto que el de los hombres (85%), sin embargo, el porcentaje de hombres con respuestas de adaptación en el área salud (86%) es mayor que el de las mujeres (81%). En cuanto a las áreas emocional y familiar, el mismo porcentaje de estudiantes del sexo masculino y femenino con conductas de adaptación es compartido. Por lo que respecta al porcentaje de universitarias y universitarios con respuestas de adaptación de acuerdo a la puntuación total, estos son más elevados (dos puntos de diferencia) en los hombres (64%), que en las mujeres (62%) (Ver gráfico 3 y 4).

Comparación de puntuaciones directas de Adaptación en hombres y mujeres.

Al realizar la comparación de las puntuaciones directas en las diferentes áreas y en el total de adaptación entre hombres y mujeres, a través de pruebas *t* de Student, se encuentran diferencias significativas ($p < .05$) para todas las áreas y en el total de adaptación (Tabla 9), en todos los casos a favor de las mujeres, es decir que las medias de la frecuencia de las conductas de adaptación son más

altas para las mujeres y al considerar lo establecido en el manual de Bell (1990), que a mayor puntuación en las áreas evaluadas y en la puntuación total es un indicativo de una tendencia a estar mal adaptadas, ha padecer o haber padecido enfermedades o molestias de posible origen orgánico, a estilos de interacción social de interacción retraído y a la inestabilidad emocional. Los resultados para las participantes de sexo femenino no resultan en lo absoluto alentadores pues de acuerdo con ellos, las universitarias perciben problemas de adaptación en los cinco sectores de adaptación evaluados. Pese a que se podría señalar que las diferencias entre las medias son por uno o dos puntos en cuatro de las comparaciones y a los porcentajes de participantes de sexo femenino y masculino presentados antes, las diferencias encontradas son estadísticamente significativas

Tabla 9. Comparación de puntuaciones directas de adaptación entre hombres y mujeres

Adaptación	sexo	N	Media	t	p
Familiar	femenino	99	11	2.60	.01
	masculino	108	10		
Salud	femenino	99	6	2.25	.02
	masculino	107	5		
Social	femenino	98	13	2.68	.01
	masculino	107	12		
Emocional	femenino	98	9	3.44	.00
	masculino	108	7		
Total	femenino	97	40	3.72	.00
	masculino	106	33		

Relación de Pensamiento Constructivo y Adaptación

Al relacionar las puntuaciones del área total de pensamiento constructivo y sus dimensiones con las puntuaciones de adaptación mediante el coeficiente de correlación r de Pearson (Tabla 10), se encuentran correlaciones significativas ($p < .05$) en el 81% de las 24 relaciones presentadas, siendo estas correlaciones negativas y débiles en todos los casos, tal como se esperaba que ocurriera: a mayor puntuación en las dimensiones, en la escala independiente y el total del

área de pensamiento constructivo mejor adaptación en las cuatro áreas evaluadas (puntajes más bajos). Por lo que con base a estos resultados podemos afirmar que a mayor pensamiento constructivo de los universitarios mejores niveles de adaptación o ajuste psicológico

Respecto Afrontamiento conductual donde solo es significativa ($p < .05$) y débil la relación con el área de salud, debemos considerar que los estudiantes que tienen puntuaciones altas en afrontamiento conductual buscan estrategias con un pensamiento orientado a la acción, aceptan retos y buscan formas eficaces para afrontar y solucionar problemas, por lo que a mejor afrontamiento conductual mejor niveles de adaptación en la salud (puntajes bajos, indican mejor adaptación), y por consiguiente que los estudiantes con puntuaciones altas en afrontamiento conductual no reporten tener o haber padecido enfermedades o molestias de posible origen orgánico .

Tabla 10. Correlaciones entre la escala independiente, total del área de Pensamiento Constructivo, escalas y subescalas con las cuatro medidas de Adaptación					
		Áreas de Adaptación			
		Familiar	Salud	Social	Emocional
Total del Área de Pensamiento Constructivo, escalas y subescalas	PCG	-.28**	-.30**	-.24**	-.45**
	PC	-.18*	-.22**	-.23**	-.42**
	AEMO	-.18**	-.20**	-.31**	-.51**
	Aut	-.15*	-.19**	-.34**	-.51**
	Sob	-.16*	-.14*	-.18*	-.36**
	ACON	-.11	-.17*	-.05	-.13
	*p < 0.05 **p < 0.01				

Relación de Pensamiento No Constructivo y Adaptación

Referente a la relación entre el total de pensamiento no constructivo y las áreas de adaptación (Tabla 11), se obtienen correlaciones significativas ($p < .05$), y débiles en el 75% de las 16 correlaciones mostradas. Cabe subrayar que todas las

correlaciones entre las dimensiones de pensamiento no constructivo y adaptación son positivas, tal y como se esperaba, que a mayor puntaje en pensamiento no constructivo se presenta mayor inadaptación (puntajes altos en el cuestionario de Bell 1990).

		Áreas de Adaptación			
		Familiar	Salud	Social	Emocional
Total del área de pensamiento constructivo y escalas	PNC	.18**	.21**	.18**	.30**
	RIG	.12	.20**	.13	.23**
	ESO	.15*	.13	.06	.18*
	ILU	.15*	.15*	.22**	.28**
	*p < 0.05 **p < 0.01				

Relación Entre Pensamiento Constructivo y Adaptación con Rendimiento académico

A fin de establecer la posible asociación entre las dimensiones evaluadas por el CPCE y aprovechamiento escolar se relacionaron las puntuaciones alcanzadas por los participantes tanto en las dimensiones asociadas al área de pensamiento constructivo, a pensamiento no constructivo y la escala independiente con el promedio de aprovechamiento escolar reportado por los estudiantes, los resultados obtenidos indican una relación débil, positiva y significativa ($r = .24$; $p < .01$) únicamente entre afrontamiento conductual y promedio de calificación, de acuerdo con lo cual se tiene que a mayor afrontamiento conductual mejor calificación.

Respecto a la relación entre las puntuaciones de las áreas evaluadas por el cuestionario de adaptación y el puntaje total de adaptación con rendimiento

escolar se esperaba encontrar que el promedio escolar de los jóvenes mejor adaptados fuera más alto, no obstante ninguna de las relaciones resultó significativa.

CAPITULO 4

CONCLUSIONES

En este capítulo final se busca ofrecer una visión en conjunto del trabajo realizado, integrar y relacionar las conclusiones más destacables que del mismo se ha extraído. Recordemos que el objetivo perseguido fue determinar si el Pensamiento Constructivo, se relaciona con Adaptación y el Aprovechamiento escolar en estudiantes universitarios.

Por lo tanto de acuerdo a los porcentajes obtenidos de la población, en el CPCE tanto en las escalas y subescalas de las áreas de Pensamiento Constructivo y Pensamiento No Constructivo, los totales de PC y PNC, así como de la escala independiente (PCG), y en

conjunto con los puntajes obtenidos en el Cuestionario de Adaptación, podemos señalar de cada uno de los objetivos específicos que:

6. En cuanto a la evaluación del Pensamiento Constructivo y No Constructivo

Se encontró que la mayor parte de la población posee un Pensamiento Constructivo adecuado y un moderado Pensamiento No Constructivo, destaca que estos resultados se ubican dentro de lo deseable en las dos áreas, siendo así, los estudiantes utilizan más estrategias cognitivas-afectivas o habilidades emocionales eficaces para analizar, organizar y resolver situaciones complejas (Martínez-Otero, 2007), es decir, estas habilidades influyen en el ajuste psicológico, en el bienestar emocional, en una mayor autoestima, en buena salud física o psicológica ya que perciben menos padecimientos de ansiedad, depresión, estrés, repercutiendo en mejores relaciones personales, mayor oportunidad de tener éxito en el ámbito académico y mayor satisfacción en la vida en general. (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002; Cortés, Barragán y Vázquez, 2002; Kohler, 2004; Requena, 2008). Como resultado de un moderado PNC la población busca en menor grado soluciones simplistas, su pensamiento no es tan riguroso, llegan aceptar el punto de vista de otros, estas personas sienten en menor grado frustración cuando sus expectativas no son cumplidas, atribuyen en menor grado la solución de sus problemas a fenómenos mágicos o supersticiones, pero también llegan a evitar realidades desagradables o problemáticas, son menos propensos a realizar comportamientos inadecuados al enfrentarse a las situaciones de estrés (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). Estos resultados concuerdan con los planteados por las autoras Contreras, Chávez, Aragón y Velázquez (2009); Aragón, Contreras y Tron (2009) que han estudiado el pensamiento constructivo en estudiantes universitarios.

7. Comparación de las estrategias de Pensamiento Constructivo y Pensamiento No Constructivo en hombres y mujeres

Aunque sobresale que los porcentajes más altos se ubican en la categoría de adecuado Pensamiento Constructivo tanto para hombres y mujeres, hubo diferencias significativas a

favor de los varones que tuvieron mayor puntuación en PC, en la escala independiente PCG, la escala de Afrontamiento emocional, y subescalas: Autoestima y Capacidad de Sobreponerse, esto revela que los hombres a diferencia de las mujeres desarrollan habilidades o destrezas para manejar y modificar la información emocional de manera positiva y psicológicamente constructiva (Lensky, 1998; cit. en Álvarez y Camargo, 2007; Zaccagnini, 2004), por lo cual son capaces de enfrentar situaciones estresantes, asimismo no son excesivamente sensibles a las críticas o rechazos, tienen una actitud favorable hacia si mismos (autoestima), aunque pasen por circunstancias donde se sientan contrariados por su actuación eso no les lleva a considerarse como personas indignas o malas, en cuanto a la capacidad de sobreponerse los hombres de la muestra consideran los acontecimientos negativos con un efecto positivo, no se enfrascan en soluciones o se obsesionan con esto, más bien lo ven como una oportunidad de aprendizaje (Epstein, 2001).

Sin embargo las mujeres presentaron mejor Afrontamiento Conductual, lo que nos habla de personas que tienen niveles elevados de optimismo ante sucesos desagradables, aceptan los retos que se les presenten, huyen menos de aquellas situaciones que requieran de soluciones complicadas, por lo mismo tienden a pensar y planear soluciones más eficaces para afrontarlos (Contreras, Chávez y Velázquez, 2006).

En cuanto a los porcentajes de Pensamiento No Constructivo, un mayor número de mujeres como hombres se ubican dentro de la categoría de PNC moderado, sin embargo al comparar estos porcentajes existieron diferencias a favor de los estudiantes de sexo masculino, tanto en el total de PNC, en pensamiento RIG y ESO, es decir, los varones de la muestra manejan en mayor grado un pensamiento rígido al no aceptar la postura u opiniones de otros, tienden a ser prejuiciosos, desconfiados, llegan a ver las cosas en términos de bueno o malo (pensamiento dicotómico), muestran una inclinación a la inestabilidad emocional ya que suelen tener pensamientos o creencias irracionales científicamente cuestionables que no corresponden con la realidad, por consiguiente atribuyen que la solución a los problemas podría ser gracias a estas supersticiones (Bermúdez, Álvarez y Sánchez, 2003). Estos datos coinciden con los estudios de las autoras Contreras, Chávez, Aragón y Velázquez (2009); Aragón, Contreras y Tron (2009)

8. Nivel de adaptación en los estudiantes

Conforme a los resultados se destaca que un número considerable de la población presenta problemas de inadaptación (37%), lo que es preocupante ya que nos da una idea de que estos individuos no están satisfechos consigo mismos, con sus comportamientos o con el manejo de sus emociones (Bell, 1990), en cuanto al 63% de los participantes que reporta conductas de adaptación, autoras como Del Bosque y Aragón (2008), sugieren que es de esperar que individuos de estudios superiores tengan mayor equilibrio adaptativo ya que se encuentran en una etapa de madurez, lo que sugiere que la formación académica representa un factor de influencia en la estabilidad emocional de las personas.

Respecto a los resultados de las áreas de adaptación en el total de la muestra, un alto porcentaje de estudiantes refirió mejor adaptación social, precedida de la emocional y de la salud, esto puede ser un indicador de que en los jóvenes predomina una imagen positiva de si mismos, tienen relaciones interpersonales satisfactorias, sin presencia de conductas socialmente desajustadas, siendo así tendrán un buen desarrollo psíquico, una mejor adaptación a su medio, menos índice de depresión, ansiedad o estrés (Almonte, et. al., 1985; Pichardo, Fernández y Amezcua, 2002).

En lo que se refiere al área de adaptación familiar la población refirió mayor inadaptación, lo que es preocupante ya que es un gran número de universitarios los que perciben falta de cohesión o estabilidad filial (Bell, 1990), estos resultados contrastan la postura de Pichardo, Fernández y Amezcua (2002) en la que se supone que el clima familiar positivo favorece la estabilidad personal o adaptación emocional, adaptación social, así como niveles altos de salud percibida tanto física como psíquica.

9. Comparación de los niveles de Adaptación en estudiantes de sexo femenino y masculino.

En lo que refiere a la población femenina un considerable número (38%) reporto inadaptación y el 62% manifestó conductas de adaptación, en las áreas se vio reflejada mejor adaptación social, emocional y de salud, pero al igual que en el total para la muestra tuvieron mayor inadaptación familiar.

De la población de sexo masculino, el 36% mostró inadaptación, siendo mayor el grupo que se encontró mejor adaptado (64%). Al comparar las cuatro áreas destaco el área de la salud, seguidas de social y emocional, pero el área familiar, al igual que en las mujeres se presento más inadaptación.

Al comparar los datos de ambos sexos, se observa inadaptación por parte de las mujeres en todas las áreas evaluadas, estos resultados destacan mayor desadaptación emocional, lo que concuerda con los estudios de las autoras Del Bosque y Aragón (2008) las cuales plantean que estos resultados se deben a la diferenciación genérica que hoy en día todavía persiste en nuestra sociedad como el rol de la mujer y los papeles que debe desempeñar: amorosa, callada, dedicada a la atención de otros, etc. Como podemos observar la carga social para la mujer puede ser mucha y está llega adoptar comportamientos inadaptados que repercuten en su desempeño en general, en su estilo de interacción familiar o social (Aguilar, 2007), en si los factores como el rechazo o la desaprobación de sus acciones, termina siendo un factor estresante y sus efectos se ven reflejados en baja autoestima o timidez, lo que concuerda con Sameroff y Seifer (1983, cit. en Pichardo, Fernández y Amezcua, 2002; Ramírez, Herrera y Herrera, 2003; Contreras, et. al., 2008). De igual forma Almonte, et. al. (1985) y Aguilar (2007), plantean que la mujer al menospreciar sus potencialidades, al sentirse incapaz o inferior, tiende a un desajuste psicológico, a inestabilidad emocional, a estados de estrés, por lo cual presentan en mayor proporción emociones como la ansiedad y la depresión, por esta parte Rodríguez, Ríos, Lozano y Álvarez (2009) mencionan que el percibir un estado de salud con padecimientos de tipo orgánico o estados de estrés y depresión constantes alterara las actividades tanto en el ámbito individual, como en el social y académico, lo que contrasta a los estudios de Extremera y Fernández-Berrocal (2004), los cuales

plantean que las mujeres tienen más habilidades para identificar expresiones emocionales y presentar comportamientos adaptativos para mejorar emociones negativas.

10. Relación entre pensamiento constructivo, adaptación y rendimiento escolar

Al relacionar Pensamiento Constructivo con Adaptación se encontró que un adecuado PC influye en mayor adaptación o ajuste psicológico, así, la población posee más capacidad de discriminar y superar una situación adversa mediante estilos de afrontamiento adecuados (cognoscitivos, psicofisiológicos, conductuales y/o emocionales), que permiten una asimilación eficiente de tal situación (Olvera, Domínguez y Cruz 1997; cit. en Olvera y Domínguez, 2007). En tanto para afrontamiento conductual solo correlaciono con adaptación a la salud, lo que muestra que a mayor ACON los estudiantes buscaran estrategias con un pensamiento orientado a la acción, en este caso cuando lleguen a percibir algún padecimiento físico o psicológico (Del Bosque y Aragón, 2008).

Otro aspecto relacionado fue Pensamiento No Constructivo y adaptación, encontrándose correlación entre estos tal como se esperaba, es decir, la prevalencia de PNC llega a repercutir en conductas de inadaptación, hablamos de que la transición de la vida universitaria conlleva cambios, y oportunidades que se esperan lograr y que aquellos alumnos con dificultad para regular sus emociones, que visualizan al mundo como poco fiable de difícil acceso, que presentan comportamientos impulsivos, altos niveles de estrés, falta de interés, falta de atención, agresividad, sentimientos de inferioridad e inseguridad experimentan dificultades de adaptación al entorno social y escolar (Salovey y Gil-Olarte, 2006; López, Vivanco y Mandiola, 2006; Agudelo, et. al., 2008; Aragón, Contreras y Tron, 2009).

De la misma manera se buscaron relaciones entre las escalas y subescalas que evalúa el CPCE con aprovechamiento escolar, encontrándose solo relación entre afrontamiento conductual y el promedio de calificación, de esta manera, se plantea que los universitarios

al poseer estrategias eficaces de afrontamiento para solucionar cualquier eventualidad y persistir, tienen mejor rendimiento escolar, ya que se esfuerzan en conseguir sus metas.(López, Vivanco y Mandiola, 2006; Aguilar, 2007).

Por último al buscar alguna correlación entre las áreas de adaptación y aprovechamiento escolar no se encontraron dichas relaciones, por lo cual no se cumplió lo que suponíamos que a mejor adaptación en los estudiantes mejor rendimiento escolar. Estos hallazgos contrastan con Pérez y Castejón (2006), dentro de sus investigaciones señalan la existencia de correlación entre inteligencia emocional y rendimiento académico, sugieren que los aspectos emocionales guardan cierta relación con el logro académico, por esta parte debiera tener consecuencias positivas, ya que un buen manejo de emociones, y mejor adaptación sugeriría un mejor desempeño escolar, recordaremos que Epstein (1998, cit. en Muñoz,2002) manifiesta que la inteligencia emocional al igual que la social y practica son parte de la inteligencia experiencial y por consecuencia parte del pensamiento constructivo.

Concretando, dentro de los hallazgos se cumplió en parte lo que se esperaba, es decir, los estudiantes al poseer un Pensamiento Constructivo adecuado, indiscutiblemente influirá en conductas más adaptadas, pueden afrontar situaciones difíciles con un costo mínimo de estrés, lo que confirma que el enlace entre cognición y emoción (Martínez-Otero, 2007), supone una conexión armónica entre procesos cognitivos (al pensar constructivamente los estudiantes organizan su realidad y resuelven problemas de forma eficaz) y procesos emocionales (alta autoestima, mejor afrontamiento, mayor ajuste psicológico). Lo anterior se ve implicado en el actuar de las personas, e influyen directamente en el éxito o fracaso en las interacciones con otros individuos o con su medio ambiente.

A través de los datos y análisis se pudo observar que analizar las diferentes dimensiones del CPCE conjuntamente con las diferentes áreas de adaptación puede ser un buen elemento de evaluación, para observar y explicar las conductas de jóvenes universitarios, por otro lado respecto a los resultados obtenidos de la inexistencia de correlación con aprovechamiento escolar, se sugiere implementar una recolección de información que de datos más exactos para analizar su posible relación.

Finalmente en los resultados destaca que la población estudiada tiene pocas o nulas estrategias para enfrentar problemas dentro del ámbito familiar lo cual es considerablemente preocupante ya que se da tanto para hombres como para las mujeres, se sugiere ahondar en esta problemática y en el planteamiento de posibles soluciones, así como profundizar en futuros estudios el caso de las mujeres que tuvieron mejor afrontamiento conductual lo cual implica mejores estrategias, mayor capacidad para solucionar problemáticas, como es que llegan a obtener mayor adaptación.

REFERENCIAS

- Agudelo, V. D., Casadiegos, G. C. y Sánchez, O. D. Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*. 2008;1(1). dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=2875674&orden=0. Visitado [07 junio 2009].
- Aguilar, R. M. C. La transición a la vida universitaria. Éxito, fracaso, cambio y abandono. *ENDUCs*. 2007. <http://www.enduc.org.ar/enduc4/trabajos/t064-c36.pdf>. Visitado [19 octubre 2008].
- Almonte, V. C., Sepúlveda, R. G., Avendaño, B. A. y Valenzuela, C. Desarrollo psicosocial de adolescentes de 12 a 15 años. *Revista Chilena de Pediatría*. 1985;56(4). <http://www.scielo.cl/pdf/rcp/v56n4/art11.pdf>. Visitado [20 abril 2010].
- Álvarez, R. L. y Camargo, C. J. Pensamiento constructivo y variables sociodemográficas en estudiantes de primero a tercer semestre de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. *Psicología desde el Caribe*. 2007;19 http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/psicologia_caribe/19/8_Pensamiento%20constructivo.pdf. Visitado [19 Agosto 2008].
- Aparicio, M. M. Familia desintegrada y rendimiento escolar. Tesis de Doctorado en Psicología Clínica y Salud Mental. Universidad Mariano Gálvez de Guatemala. 2002. <http://biblioteca.umg.edu.gt/digital/13856.pdf>. Visitado [23 octubre 2009].
- Aragón, B. L. E., Contreras, G. O. y Tron, A. R. (2009 inédito). *Ansiedad y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios*. En prensa
- Bell, H. M. (1990). *Cuestionario de Adaptación para Adultos*. Manual. Barcelona. Editorial Herder.
- Bermúdez, M. P., Álvarez, T. I. y Sánchez A. "Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico". *Universitas Psychologica*. 2003;2(1) sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V2N104 analisis.pdf. Visitado [17 octubre 2008].

- Caballero, D. C. Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana* 2007;25(2) http://www.urosario.edu.co/medicina/apl/documentos/Vol25N2/07_RelazBurnout_aplVol25N2.pdf. Visitado [26 septiembre 2009].
- Contreras, K., Caballero, C., Palacio, J. y Pérez, A. Factores asociados al fracaso académico en estudiantes universitarios de Barranquilla. *Psicología desde el Caribe*. 2008;(22) http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/psicologia_caribe/22/7_Factores%20asociados.pdf. Visitado [27 septiembre 2009].
- Contreras, G. O., Chávez, B. M. y Velázquez, O. M. (2006). Cualidades psicométricas del Cuestionario de Pensamiento Constructivo para Estudiantes Universitarios. *Revista de la Sociedad de Ex -Alumnos de la Facultad de Psicología, UNAM. (SEFPSI)*. V. 9. No. 1-2. ISSN 1870 – 2325. México.
- Contreras, G. O., Chávez, B. M., Aragón, B. L. E. y Velázquez, O. M. (2009, inédito). *Estrategias de pensamiento constructivo en estudiantes universitarios*. En prensa
- Cortés, S. J., Barragán, V. C. y Vázquez, C. M. Perfil de inteligencia emocional: construcción, validez y confiabilidad. *Salud Mental* 2002;25(5). <http://www.inprf-cd.org.mx/pdf/sm2505/sm250550Slk.pdf>. Visitado [20 junio 2010]
- De Jorge, C. C. y González, C. V. (2006). “*Confiabilización del cuestionario de Pensamiento Constructivo para Estudiantes Universitarios (CPCE) en la Licenciatura de Enfermería de la FES-Iztacala*”. Tesis de Licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
- Del Bosque, F. A. y Gutiérrez, A. L. (2002). Evaluación de la Adaptación. En: L. E., Aragón y A., Silva (Eds.), *Evaluación Psicológica en el área Clínica*. México: Editorial Pax.
- Del Bosque, F. A. y Aragón, B. L. Nivel de adaptación en adolescentes mexicanos. *Interamerican Journal of Psychology*. 2008;42(02). redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/284/28442210.pdf. Visitado [18 abril 2010].
- Durán, A. S., Castillo, A. M. y Vio del Río, F. Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del campus Antumapu.

Revista Chilena de Nutrición.2009;36(3).
<http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v36n3/art02.pdf>. Visitado [21 abril 2010].

Epstein, S. (2001). *Manual del inventario de pensamiento constructivo- CTI: Una medida de la inteligencia emocional*. Madrid. Tea Ediciones.

Epstein, S. Lo que he aprendido tras 40 años de investigación en personalidad. *Escritos de Psicología* 2002;6.
http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num6/escritospsicologia6_hemeroteca.pdf. Visitado [16 abril 2010].

Extremera, P. N. y Fernández-Berrocal, P. El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. 2004;6(2) redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.pdf. Visitado [18 septiembre 2009].

Fernández-Berrocal, P., Ramos, N. y Extremera, N. Inteligencia emocional, supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico. *Boletín de Psicología*2001;(70).http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF13supresion_cronica_de_pensamientos.pdf. Visitado [20 octubre 2008].

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, P. N. La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *OEI-Revista Iberoamericana de Educación* 2002. <http://www.rieoei.org/deloslectores/326Berrocal.pdf>. Visitado [06 abril 2010].

Fernández-Berrocal, P. Y Ruiz, A. D. La inteligencia emocional en la educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. 2008;6(15).http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/15/espagnol/Art_15_256.pdf Visitado [16 septiembre 2009]

García, H. D. El pensamiento constructivo y su relación con la visión de sí mismo, del mundo y del futuro en ingresantes de la Facultad de Ciencias Humanas de San Luis. *Dialnet Fundamentos de Humanidades*. 2005;11(01).
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2004487>

- García, N. A. C. Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit*. 2005;11. <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/686/68601108.pdf>
- Garland, D. I. (1996). Practical thinking, academic average, and the relationship to the Constructive Thinking Inventory. National Library or Canada. <http://www.collectionscanada.gc.ca/obj/s4/f2/dsk2/ftp04/MQ37811.pdf>. Visitado [13 junio 2009].
- Hernández, P. M., Coronado, A. O., Araújo, C. V. Y Cerezo R. S. Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y auto-evaluación. *Acta Colombiana de Psicología*. 2008;11(1). scielo.org.co/pdf/acp/v11n1/v11n1a02.pdf. Visitado [07 junio 2009]
- Jara, D., Velarde, H., Gordillo, G., Guerrero, G., León, I. Arroyo, C. y Figueroa, M. Factores influyentes en el rendimiento académico de estudiantes del primer año de medicina. *Anales de la Facultad de Medicina*. 2008;69(03). <http://sisbib.unmsm.edu.pe/BvRevistas/anales/v69n3/pdf/a09v69n3.pdf>. visitado [07 junio 2009].
- Jiménez, M. M. y López-Zafra, E. Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 2009;47(1). redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/805/80511492005.pdf. Visitado [22 septiembre 2009].
- Jodra, P. Algunas consideraciones sobre los solicitantes del programa de acogimiento familiar. *Revista de Psiquiatría infanto-juvenil*. 2010;(1). http://www.obelen.es/upload/293_downloadNews. Visitado [25 Junio 2010].
- Kohler, H. J. Felicidad y modificabilidad cognitiva. *Liberabit Revista de Psicología*. 2004;(10). <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/686/68601008.pdf>. Visitado [18 octubre 2008]
- López, P. M. (2006) "*Funcionamiento familiar y su relación con rendimiento escolar, adaptación psicosocial y psicopatología en adolescentes mayores*". Tesis no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. México D.F.

- López, B. I., Vivanco S. Z. y Mandiola, C. E. Percepción de los alumnos sobre su primer año de Universidad. Facultad de medicina Universidad de Chile. Educación Médica. 2006;9(3). <http://scielo.isciii.es/pdf/edu/v9n3/original5.pdf>. Visitado [20 octubre 2008].
- Martín, M. I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología. 2007;25(1). http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VO L25_1_7.pdf. Visitado [26 septiembre 2009].
- Martínez -Otero, P. V. Psicología de la inteligencia afectiva: implicaciones pedagógicas. Revista Científica Electrónica de Psicología. 2007;(4). <http://dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia/IMG/pdf/No.4-15.pdf>. Visitado [17 septiembre 2008].
- Muñoz, A. Pensamiento constructivo e inteligencia emocional. 2002. [http://www.cepvi.com/inteligencia emocional/index.shtml](http://www.cepvi.com/inteligencia%20emocional/index.shtml). Visitado [03 marzo 2009].
- Olvera, L. C. y Domínguez, T. B. Inteligencia emocional en el ámbito académico. UNAM. 2007. <http://www.psicol.unam.mx/profesionales/psicclinica/ie m/descargas/InteligenciaEmocional.pdf>. Visitado [22 abril 2010].
- Pérez, P. N. y Castejón, J. L. Relaciones entre la inteligencia emocional y el cociente intelectual con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista Electrónica de Motivación y Emoción. 2006;9(22). <http://reme.uji.es/articulos/numero22/article6/numero%2022%20article%206%20RELACIONES.pdf>. Visitado [18 septiembre 2009].
- Pichardo, M. M., Fernández, H. E. y Amezcua, M. J. Importancia del clima social familiar en la adaptación personal y social de los adolescentes. Revista de Psicología General y Aplicada. 2002;55(4). dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?codigo=294345. Visitado [13 octubre 2008].
- Ramírez, M. I. Herrera, F. y Herrera, I. ¿Qué ocurre con la adaptación y el rendimiento académico de los alumnos, en un contexto educativo pluricultural? Revista Iberoamericana de Educación. 2003;ISSN 1681-5653. <http://www.rieoei.org/deloslectores/511Ramirez.PDF>. Visitado [14 octubre 2008].
- Requena, S. A. ¿Es más importante la inteligencia académica o la inteligencia emocional? Revista Digital Internacional. 2008;(4) <http://doces.es/uploads/articulos/es-mAs-importante-la-inteligencia-acadEmica-o-la-inteligencia-emocional.pdf>. Visitado [19 junio 2010]

- Rodríguez, S. N., Ríos, S. M., Lozano, T. L y Álvarez, G. M. (2009). Percepción de jóvenes universitarios respecto a su salud: conductas y contexto de riesgo. *Redalyc*.2009;14(2). redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/292/29211992003.pdf. Visitado [21 abril 2010].
- Sánchez, Z. M. (2005). “*Baremación de las escalas Magallanes de adaptación para la zona metropolitana de la ciudad de México en población de 12 a 13 años de edad*”. Reporte de Investigación no publicado. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala. Tlalnepantla, Estado de México.
- Soares, A. P., Guisande, M. A., Diniz, A. M. y Almeida, L. S. Construcción y validación de un modelo multidimensional de ajuste de los jóvenes al contexto universitario. *Psicothema*. 2006;18(2). <http://www.psicothema.com/pdf/3206.pdf>. Visitado [20 octubre 2008].
- Torres, F. L. (2006). “*Relación entre la adaptación y el rendimiento académico en una población adolescente*”. Tesis de Licenciatura no publicado. Universidad Nuevo Mundo. Escuela de psicología. México.
- Trujillo, F. M.M. y Rivas, T. L.A. Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*.2005;15(22) <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v15n25/v15n25a01.pdf>. Visitado [24 Julio 2010].
- Velázquez, F. A. L. (2004). “*Influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico en niños de educación primaria*”. Tesis no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
- Vildoso, G. V.: “*Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann*”. Tesis de grado de maestría. 2003; sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Human/vildoso_gv/T_completo.PDF. Visitado [11 noviembre 2009]
- Zaccagnini, S. J. (2004) *Qué es la Inteligencia Emocional, la relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid. Biblioteca Nueva.

ANEXOS

ANEXO 1
CPCCE

INSTRUCCIONES

Por favor no escriba nada en este Cuadernillo. Marque todas sus respuestas en la "Hoja de Respuestas" que se le ha proporcionado, si tiene alguna duda solicite ayuda a los aplicadores.

Escriba su nombre, edad, sexo y promedio escolar (que aparece en la más reciente historia académica) en la cabecera de la hoja de respuestas.

A continuación encontrará una serie de frases que describen ciertos comportamientos, creencias o sentimientos. Lea cada una de ellas con atención y marque la alternativa que mejor refleje su forma de pensar o actuar; considerando las siguientes opciones:

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

Lea los dos ejemplos (E1 y E2) que a continuación se presentan y cómo se han contestado.

E1 Prefiero los perros grandes.	A	<input checked="" type="radio"/> B	C	D	E
E2 Prefiero usar ropa de mezclilla para ir a la escuela.	A	B	C	D	<input checked="" type="radio"/> E

La persona que ha contestado a estos ejemplos ha indicado que **está en desacuerdo con** que le gusten los perros grandes (letra B) y que **es completamente cierto** que prefiere vestir con ropa de mezclilla para ir a la escuela (letra E).

Este cuestionario tiene algunas frases "*tontas*", como por ejemplo, "*no sé leer*". La finalidad de estas frases es detectar si alguien ha contestado distraídamente o se ha equivocado de línea. Por favor, conteste adecuadamente a estas frases.

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

Trate de responder con sinceridad y rapidez.

NO EMPIECE HASTA QUE SE LO INDIQUE EL EXAMINADOR.

A En total desacuerdo	B En desacuerdo	C Neutral	D De acuerdo	E Totalmente de acuerdo
-----------------------	-----------------	-----------	--------------	-------------------------

<p>1) Cuando repruebo una materia, tiendo a pensar que me ocurrirán más cosas negativas en la escuela.</p> <p>2) Al estar exponiendo en clase y percatarme de que no lo estoy haciendo adecuadamente, me pongo tan nervioso que cada vez lo hago peor.</p> <p>3) Acepto a mis compañeros y profesores sin condiciones.</p> <p>4) Cuando tengo que realizar un trabajo o una tarea de una materia que no me agrada, pienso en lo que voy a aprender al realizarlo.</p> <p>5) Considero que cuando me trata mal un compañero o un profesor tengo que tratarlos de la misma forma.</p> <p>6) Cuando me doy cuenta de que no estoy estudiando adecuadamente, suelo cambiar de estrategia para conquistar mi objetivo.</p> <p>7) Cuando una solución no está en mis manos no me angustio.</p> <p>8) Cuando sé que mi forma de estudiar no funciona, me cuesta trabajo cambiarla.</p> <p>9) Si durante una exposición frente al grupo, yo tuviera una equivocación, no le daría importancia.</p> <p>10) Cuando obtengo una buena calificación en un examen considero que ya no tengo que esforzarme para próximos exámenes y mantendré un promedio alto.</p>	<p>11) Cuando me enfrento a un problema generalmente estoy inseguro de poder manejar la situación.</p> <p>12) Si soy amable con los profesores obtendré buenas calificaciones.</p> <p>13) Suelo agrupar a mis compañeros entre los que están conmigo y los que están contra mí.</p> <p>14) Me afecta mucho que me rechacen</p> <p>15) Cuando realizo un trabajo, en ocasiones me desvíó del tema y no logro llegar al punto central.</p> <p>16) Creo que los espíritus de los muertos regresan a convivir con los vivos.</p> <p>17) Si un compañero ha conseguido una buena calificación en una materia, suelo pensar que él siempre será capaz de conseguirlas en todas las asignaturas.</p> <p>18) Soy de las personas que ejecutan alguna acción para solucionar los problemas en lugar de preocuparme o quejarme por ellos.</p> <p>19) Si sé que soy correspondido por una persona que me gusta, me siento importante y creo que puedo realizar todo lo que me proponga.</p> <p>20) No me desgasto en exceso cuando se presentan problemas en los que no está en mis manos la solución</p>
--	--

NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE.

A En total desacuerdo	B En desacuerdo	C Neutral	D De acuerdo	E Totalmente de acuerdo
-----------------------	-----------------	-----------	--------------	-------------------------

<p>21) Si me despierto de buen humor, considero que soy capaz de aprobar un examen sin haber estudiado.</p> <p>22) Cuando tengo que cumplir con varias actividades, planeo un programa a seguir y lo respeto al máximo.</p> <p>23) Los astros influyen en la forma de pensar de mis compañeros y profesores.</p> <p>24) El más ligero comentario de desaprobación del profesor o de mis compañeros, me hace sentir mal.</p> <p>25) Doy mi mejor esfuerzo en todo lo que realizo en el ámbito académico.</p> <p>26) Algunas veces cuando tengo muchos trabajos escolares pendientes, considero que no tendré tiempo de terminarlos, y prefiero abandonarlos</p> <p>27) Creo que puedo conseguir aprobar una materia si lo deseo con mucha fuerza.</p> <p>28) Por experiencia sé que no me puedo confiar de la mayor parte de mis compañeros.</p> <p>29) Si obtengo una buena calificación en un examen difícil pienso que siempre triunfaré.</p> <p>30) Disfruto al recordar los acontecimientos positivos y agradables del pasado.</p> <p>31) Cuando no consigo las calificaciones que espero prefiero dejar a un lado esa materia.</p> <p>32) En ocasiones cuando quiero con muchas ganas aprobar un examen, pienso que puedo estar contribuyendo a impedirlo.</p>	<p>33) Si repruebo un examen final, lo considero el peor de los fracasos y pienso que no podré aprobar ningún otro.</p> <p>34) Soy comprensivo con mis equivocaciones porque considero que son necesarias para el aprendizaje.</p> <p>35) Creo que todos mis compañeros van a ser solidarios conmigo siempre.</p> <p>36) Considero que al pensar cosas malas sobre un compañero o profesor estoy influyendo para perjudicarlo.</p> <p>37) Cuando un compañero obtiene una buena calificación en una materia que considero difícil, suelo pensar que él siempre tendrá éxito en la vida.</p> <p>38) Si considero que he puesto todo mi esfuerzo, en un trabajo escolar no me angustio si no es el mejor.</p> <p>39) Cualquier estudiante puede terminar una carrera profesional sólo con desearlo.</p> <p>40) Los profesores siempre deberían aprobar a sus alumnos a pesar de su desempeño.</p> <p>41) Cuando tengo que realizar trabajos escolares complicados, reflexiono y planeo una estrategia.</p> <p>42) Considero que algunos comentarios desagradables de mis compañeros y profesores aluden a mi persona.</p>
---	---

NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE.

A En total desacuerdo	B En desacuerdo	C Neutral	D De acuerdo	E Totalmente de acuerdo
------------------------------	------------------------	------------------	---------------------	--------------------------------

<p>43) En la escuela sólo existen dos tipos de personas: los exitosos y los demás.</p> <p>44) Cuando deseo muy intensamente una buena calificación es cuando repruebo.</p> <p>45) Cuando un compañero es muy popular, considero que es alguien de fiar.</p> <p>46) No permito que un pequeño error en una clase me preocupe exageradamente.</p> <p>47) Cuando tengo que realizar un examen sorpresa suelo concentrarme en la mejor forma de responderlo.</p> <p>48) Cuando sé que un examen es difícil acudo a algún adivino para que me diga si lo aprobaré.</p> <p>49) No necesito obtener calificaciones muy altas para considerarme una persona valiosa.</p> <p>50) Cuando tengo que realizar un trabajo muy difícil, me apoyo en pensamientos e ideas que me ayuden a dar lo mejor de mí.</p> <p>51) Obtener una calificación más baja de lo que yo esperaba es una situación desagradable que recuerdo constantemente.</p> <p>52) Con frecuencia tengo pensamientos de situaciones negativas y vergonzosas que he tenido con profesores y compañeros.</p> <p>53) Cuando me enfrento a cambios de escuela y/o a nuevos compañeros, pienso que sucederá lo peor.</p> <p>54) Si obtengo calificaciones excelentes, suelo sentir que es sólo suerte.</p>	<p>55) Los sucesos paranormales son totalmente creíbles.</p> <p>56) Suelo agrupar a mis compañeros en inteligentes o tontos.</p> <p>57) Cuando me va bien en una clase, pienso que estoy en una buena racha y me irá bien en todas.</p> <p>58) Creo que la mala y la buena suerte determinan en gran parte las calificaciones de un alumno.</p> <p>59) Pocas veces soy capaz de aportar alternativas para la solución de un problema.</p> <p>60) Para realizar un examen siempre cargo los objetos que me dan suerte</p> <p>61) Me dejo llevar por las primeras impresiones que tengo de compañeros y profesores.</p> <p>62) Me resisto a adoptar los desafíos académicos, para evitar una decepción al no conseguirlos.</p> <p>63) Cuando encaro una situación o problema pienso que puedo salir triunfante, pero si fracaso, lo tomo con tranquilidad.</p> <p>64) Al no obtener un resultado favorable en un examen o exposición considero que soy una persona incompetente.</p> <p>65) Cuando no encuentro información sobre un tema que necesito para realizar un trabajo tiendo a pensar que esa información no existe y no me esfuerzo por buscar más a fondo.</p>
--	--

NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE.

A En total desacuerdo	B En desacuerdo	C Neutral	D De acuerdo	E Totalmente de acuerdo
-----------------------	-----------------	-----------	--------------	-------------------------

<p>66) Invierto demasiado tiempo recordando mis errores, incluso cuando sé que no puedo corregirlos.</p> <p>67) Si no me aceptan en el equipo de trabajo al que quiero integrarme, considero que ningún otro equipo me aceptará.</p> <p>68) Si me levanto con el pie izquierdo me irá mal todo ese día.</p> <p>69) Si me esfuerzo y no obtengo el resultado esperado considero que no vale la pena esforzarse otra vez.</p>	<p>70) Creo que algunos profesores y compañeros pueden hacer que piense en ellos sólo con pensar intensamente en mí.</p> <p>71) Me angustio mucho al pensar el concepto que tienen de mí, mis compañeros y profesores.</p> <p>72) Me angustio mucho al pensar el concepto que tienen de mí, mis compañeros y profesores.</p> <p>73) Me angustio mucho al pensar el concepto que tienen de mí, mis compañeros y profesores.</p>
---	--

LA PRUEBA TERMINÓ “GRACIAS POR SU COLABORACIÓN”



Apellidos _____ y nombre _____ (s):

Edad: _____ Sexo: F M Fecha: _____

Promedio _____

Carrera _____

Semestre _____

A En total desacuerdo	B En desacuerdo	C Neutral	D De acuerdo	E Totalmente de acuerdo
-----------------------	-----------------	-----------	--------------	-------------------------

Encierre en un círculo la alternativa (de la A a la E) que refleje mejor su forma de pensar o actuar.

1. A B C D E	29. A B C D E	57. A B C D E
2. A B C D E	30. A B C D E	58. A B C D E
3. A B C D E	31. A B C D E	59. A B C D E
4. A B C D E	32. A B C D E	60. A B C D E
5. A B C D E	33. A B C D E	61. A B C D E
6. A B C D E	34. A B C D E	62. A B C D E
7. A B C D E	35. A B C D E	63. A B C D E
8. A B C D E	36. A B C D E	64. A B C D E
9. A B C D E	37. A B C D E	65. A B C D E
10. A B C D E	38. A B C D E	66. A B C D E
11. A B C D E	39. A B C D E	67. A B C D E
12. A B C D E	40. A B C D E	68. A B C D E
13. A B C D E	41. A B C D E	69. A B C D E
14. A B C D E	42. A B C D E	70. A B C D E
15. A B C D E	43. A B C D E	71. A B C D E
16. A B C D E	44. A B C D E	72. A B C D E
17. A B C D E	45. A B C D E	73. A B C D E
18. A B C D E	46. A B C D E	
19. A B C D E	47. A B C D E	
20. A B C D E	48. A B C D E	
21. A B C D E	49. A B C D E	
22. A B C D E	50. A B C D E	
23. A B C D E	51. A B C D E	
24. A B C D E	52. A B C D E	
25. A B C D E	53. A B C D E	
26. A B C D E	54. A B C D E	
27. A B C D E	55. A B C D E	
28. A B C D E	56. A B C D E	

Anexo 2

CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN PARA ADULTOS

"The adjustment inventory"

Por HUGH M. BELL

Adaptación y normalización española: ENRIQUE CERDÁ

Con el permiso de Stanford University Press, Stanford, California. Copyright 1937 by the Board of Trustees of the Leland Stanford Junior University. All rights reserved

Nombre y apellidos..... Edad

Profesión Estudios realizados

..... Fecha de hoy

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará Ud. una serie de preguntas.

Conteste con tanta claridad, sinceridad y franqueza como le sea posible.

No hay respuestas buenas ni malas.

Indique su respuesta a cada pregunta haciendo un círculo alrededor de «SÍ», «NO», o «?» según sea su respuesta.

Le advertimos a Ud. que debe de responder, siempre que le sea posible, «SÍ» o «NO», y que únicamente debe rodear con un círculo la interrogación, en aquellos casos en que esté completamente seguro de no poder responder «SÍ» o «NO».

No hay límite de tiempo, pero procure contestar al cuestionario tan rápidamente como le sea posible.

A rellenar por el examinador:

SECTORES	PUNTUACIONES	DESCRIPCIÓN	INTERPRETACIÓN DE LAS PUNTUACIONES
a			
b			
c			
d			
e			
T			

Forma de administración Administrado por

..... Evaluado por

- 1a SI NO ? El lugar donde Ud. vive actualmente, ¿le impide de alguna forma llevar la vida social a la que Ud. aspira?
- 2d SI NO ? ¿Tiene altibajos en su humor sin una razón aparente?
- 3b SI NO ? ¿Ha padecido Ud. en varias ocasiones ciertas enfermedades de la piel, tales como granos o forúnculos?
- 4c SI NO ? ¿Se siente Ud. intimidado o cohibido al solicitar un trabajo?
- 5e SI NO ? ¿Se siente a veces inquieto o nervioso en su empleo actual?
- 6b SI NO ? ¿Ha padecido Ud. alguna vez enfermedades del corazón, de los pulmones o de los riñones?
- 7a SI NO ? ¿Cree Ud. que puede desarrollar suficientemente su personalidad en su actual ambiente familiar?
- 8c SI NO ? ¿Le gusta tomar parte en las reuniones y fiestas muy animadas?
- 9e SI NO ? ¿Cree que ha elegido mal su profesión?
- 10d SI NO ? ¿Alguna vez se ha asustado Ud. mucho por algo que de antemano sabía ya que era inofensivo? (Por ejemplo, un ratón, una sombra, etc.)
- 11a SI NO ? ¿Hay alguien en su familia que sea muy nervioso?
- 12e SI NO ? ¿Su trabajo actual le permite tener vacaciones anuales?
- 13b SI NO ? ¿Ha padecido Ud. de anemia? (falta de glóbulos rojos).
- 14d SI NO ? Tras haber sufrido una situación humillante, ¿se queda Ud. muy preocupado durante mucho tiempo?
- 15c SI NO ? ¿Le resulta difícil entablar conversación con una persona desconocida?
- 16a SI NO ? ¿Ha estado Ud. en desacuerdo con sus padres, al elegir su profesión?
- 17c SI NO ? ¿Se emociona Ud. muchísimo cuando, por ejemplo, en una reunión se le invita a tomar la palabra sin que haya tenido tiempo para prepararse?
- 18d SI NO ? ¿Alguna vez es molestado Ud. por un pensamiento sin importancia que le obsesiona, sin poder desembarazarse de él?
- 19b SI NO ? ¿Se contagia fácilmente de los resfriados de otras personas?
- 20e SI NO ? ¿Cree Ud. que se verá obligado a intrigar para conseguir un aumento o un anticipo del sueldo en su actual empleo?
- 21c SI NO ? En la vida social, por ejemplo, en una reunión de personas, ¿permanece Ud. en un segundo plano?
- 22a SI NO ? ¿Ha llegado a tener discusiones desagradables con alguno de sus familiares motivadas por cuestiones religiosas, políticas o sexuales?
- 23d SI NO ? ¿Se aturde o trastorna con facilidad?
- 24b SI NO ? ¿Cree que es necesario cuidar minuciosamente su salud?
- 25a SI NO ? ¿Se ha roto o separado algún matrimonio entre sus parientes más cercanos?
- 26e SI NO ? ¿Su jefe o superior se comporta con Ud. siempre correctamente?
- 27b SI NO ? ¿Se sienta frecuentemente a la mesa sin verdadero apetito?
- 28d SI NO ? ¿Se encuentra frecuentemente excitado?
- 29c SI NO ? ¿Se inquieta cuando tiene que despedirse de un grupo de personas?
- 30e SI NO ? ¿Cree que trabaja demasiadas horas en su actual empleo?
- 31a SI NO ? ¿Alguien de su casa le ha molestado con críticas sobre su aspecto exterior? (Diciéndole que era feo, cursi, ridículo, etc.)
- 32c SI NO ? ¿Prefiere rodearse de un pequeño número de amigos íntimos mejor que de gran cantidad de simples conocidos?
- 33b SI NO ? ¿Ha tenido alguna enfermedad de la que aún no está completamente restablecido?
- 34d SI NO ? ¿Le afectan mucho las críticas o censuras que le hacen?
- 35a SI NO ? Entre sus familiares, ¿se encuentra con el bienestar y la felicidad que apetece?
- 36e SI NO ? ¿Desea otro empleo, en lugar del actual?
- 37c SI NO ? Fuera de su ambiente habitual, ¿es Ud. objeto de una atención favorable? (Es decir, si le acogen con amabilidad, simpatía, etc.)
- 38b SI NO ? ¿Padece Ud. frecuentemente de dolores de cabeza punzantes? (como si le pincharan).
- 39d SI NO ? ¿Le molesta pensar que la gente le observa por la calle?
- 40a SI NO ? ¿Tiene la impresión de que falta amor y afecto en su hogar?
- 41e SI NO ? ¿Le resulta difícil conocer cuál es su posición respecto a su jefe o superior?
- 42b SI NO ? ¿Padece de sinusitis o de alguna obstrucción de las vías respiratorias?
- 43d SI NO ? La idea de que la gente pueda leer sus pensamientos, ¿llega a preocuparle o inquietarle?
- 44c SI NO ? ¿Hace Ud. amistades con facilidad?
- 45e SI NO ? ¿Cree que su actual jefe o superior le tiene antipatía o desprecia?
- 46a SI NO ? Las personas que le rodean, ¿le comprenden y sienten simpatía hacia Ud.?
- 47d SI NO ? ¿Sueña Ud. despierto con frecuencia? (Es decir, si deja Ud. correr su fantasía).
- 48b SI NO ? Alguna de sus enfermedades, ¿le ha quebrantado definitivamente la salud?
- 49e SI NO ? ¿Trabaja, en su empleo actual, al lado de ciertas personas que le desagradan?
- 50c SI NO ? ¿Duda o vacila al entrar en una habitación en la que hay varias personas hablando?
- 51a SI NO ? ¿Cree que sus amigos disfrutan de un ambiente familiar más feliz que el suyo?
- 52c SI NO ? ¿Vacila al tomar la palabra, en una reunión, por miedo de decir una incorrección, de «hacer una plancha», de «meter la pata»?
- 53b SI NO ? ¿Se le curan los resfriados con dificultad?
- 54d SI NO ? ¿A menudo, le dan las ideas tantas vueltas por la cabeza, que le impiden dormir normalmente?
- 55a SI NO ? ¿Hay alguien con quien actualmente convive que se enfada con facilidad con Ud.?
- 56e SI NO ? ¿Gana lo suficiente, en su actual empleo, para atender a los que dependen de Ud.?
- 57b SI NO ? Su presión arterial, ¿es demasiado alta o demasiado baja? (Si no lo sabe, rodee el «?»).

- 58d SI NO ? ¿Se atormenta Ud. pensando en posibles desgracias?
- 59c SI NO ? Si llega con retraso a una conferencia, reunión, asamblea, etc., ¿prefiere irse o permanecer de pie, antes que ir a sentarse en las primeras filas?
- 60e SI NO ? Su actual jefe o superior, ¿es una persona en la que siempre podrá Ud. tener confianza?
- 61b SI NO ? ¿Es Ud. propenso a padecer asma?
- 62a SI NO ? ¿Se compenetran y viven en buena armonía las personas que forman su hogar actual?
- 63c SI NO ? En una recepción, fiesta o banquete, ¿trata Ud. de relacionarse con el invitado de honor?
- 64e SI NO ? ¿Cree que su jefe o superior le da un salario justo?
- 65d SI NO ? ¿Se da por ofendido fácilmente?
- 66b SI NO ? ¿Padece Ud. mucho de estreñimiento?
- 67a SI NO ? ¿Odia a alguna persona de las que conviven con Ud.?
- 68c SI NO ? ¿Alguna vez es Ud. el animador de una fiesta, recepción o reunión?
- 69e SI NO ? ¿Se compenetra Ud. con todos o la mayor parte de sus actuales compañeros de trabajo?
- 70d SI NO ? ¿Ha quedado preocupado, alguna vez, por la idea de que las cosas se le presentan como irreales? (Es decir, como si no estuviera seguro de que lo que ve, oye o vive fuera real.) (Si no entiende la pregunta, es que no le sucede esto.)
- 71a SI NO ? ¿Alguna vez, tiene Ud. sentimientos contradictorios (de amor y de odio) hacia alguien de su propia familia?
- 72c SI NO ? ¿Se encuentra intimidado en presencia de personas que admira mucho, pero a las que no conoce demasiado?
- 73b SI NO ? ¿Es Ud. propenso a tener náuseas, vómitos o diarreas?
- 74d SI NO ? ¿Se ruboriza Ud. con facilidad?
- 75a SI NO ? El comportamiento de las personas con las cuales vive, ¿le ha provocado a menudo pesimismo y depresión? (Depresión quiere decir tristeza.)
- 76e SI NO ? ¿Ha cambiado frecuentemente de empleo en estos últimos cinco años?
- 77c SI NO ? ¿Ha cambiado a veces de acera para evitar el encuentro con alguna persona conocida?
- 78b SI NO ? ¿Padece Ud. frecuentemente amigdalitis u otras enfermedades de la garganta?
- 79d SI NO ? ¿Se siente Ud. con frecuencia intimidado o cohibido a causa de su aspecto exterior? (Es decir, considera que su físico no es agraciado, o bien su vestuario demasiado pobre o anticuado.)
- 80e SI NO ? ¿Le fatiga mucho su actual trabajo?
- 81a SI NO ? En su hogar, ¿hay frecuentemente discusiones o desavenencias?
- 82d SI NO ? ¿Se considera Ud. más bien como una persona nerviosa?
- 83c SI NO ? ¿Le gusta ir a bailar?
- 84b SI NO ? ¿Tiene Ud. indigestiones frecuentemente?
- 85a SI NO ? ¿Sus padres criticaban frecuentemente la conducta de Ud., mientras vivió con ellos? (O la critican, si es que vive con ellos actualmente.)
- 86e SI NO ? ¿Cree Ud. que en su actual ocupación cuenta con ocasiones suficientes para expresar sus propias ideas, su forma de considerar las cosas?
- 87c SI NO ? ¿Le resulta difícil o cree que le resultaría difícil hablar en público?
- 88b SI NO ? ¿Se encuentra Ud. fatigado, la mayor parte del tiempo?
- 89e SI NO ? Su actual salario, ¿es tan reducido que teme no sea suficiente para cubrir todos sus gastos?
- 90d SI NO ? ¿Vive preocupado a consecuencia de sus sentimientos de inferioridad?
- 91a SI NO ? ¿Le irritan, le sacan de quicio las costumbres de ciertas personas con las que convive?
- 92d SI NO ? ¿Se encuentra Ud. muy deprimido? (Deprimido quiere decir triste.)
- 93b SI NO ? ¿Ha tenido que recurrir con frecuencia a la asistencia médica?
- 94c SI NO ? ¿Ha tenido Ud. frecuentemente ocasiones de ser presentado a otras personas o de introducirse en otros grupos de gentes?
- 95e SI NO ? ¿Ha podido obtener el ascenso que necesitaba en su actual empleo?
- 96a SI NO ? En su familia, ¿hay alguien que intente dominarle?
- 97b SI NO ? Al despertarse, ¿se encuentra frecuentemente como cansado?
- 98e SI NO ? Entre las personas que trabajan con Ud., ¿hay alguna que le irrite, por sus costumbres y género de vida?
- 99c SI NO ? Si está invitado a algún banquete o fiesta, ¿prefiere abstenerse de tomar algo antes que pedirlo al camarero?
- 100d SI NO ? ¿Tiene Ud. miedo de encontrarse solo en un sitio oscuro?
- 101a SI NO ? ¿Tenían sus padres tendencia a estar «muy encima de Ud.», es decir, a controlarle o vigilarle demasiado mientras vivió con ellos? (O tienen tendencia, si es que actualmente vive con ellos.)
- 102c SI NO ? ¿Le ha sido fácil hacer amistad con personas del sexo opuesto?
- 103b SI NO ? ¿Está Ud. muy por debajo de su peso normal? (Si no lo sabe, rodee el «?».)
- 104e SI NO ? Su empleo actual, ¿le obliga a hacer su trabajo o a despachar sus asuntos muy de prisa?
- 105d SI NO ? ¿Ha tenido Ud. a veces miedo de caerse, cuando se encontraba en un sitio alto?
- 106a SI NO ? ¿Cree que es fácil entenderse con la o las personas con las que convive?
- 107c SI NO ? ¿Le es difícil sostener una conversación con alguien que le acaba de ser presentado?
- 108b SI NO ? ¿Tiene Ud. vértigos con frecuencia? (Vértigos quiere decir sensación de mareo y de que las cosas dan vueltas.)
- 109d SI NO ? ¿Se lamenta Ud. a menudo de lo que hace?
- 110e SI NO ? ¿Se atribuye personalmente, su actual jefe o superior, todo el mérito de algún trabajo que ha hecho Ud.?
- 111a SI NO ? ¿Está frecuentemente en desacuerdo con la manera de llevar la casa o forma de pensar, de la o las personas con las que convive?

- 112d SI NO ? ¿Se desanima Ud. con facilidad?
- 113b SI NO ? En el transcurso de estos tres últimos años, ¿ha padecido Ud. muchas enfermedades?
- 114c SI NO ? ¿Ha tenido Ud. ocasión de dirigir a otras personas, siendo presidente de una comisión, jefe de grupo, etc.?
- 115e SI NO ? En su actual empleo, ¿tiene Ud. la impresión de ser como la pieza de una máquina? (Es decir, de sentir completamente anulada su personalidad.)
- 116a SI NO ? De las personas que le rodean, ¿se opone alguna con frecuencia a que Ud. elija libremente a sus compañeros y amigos?
- 117b SI NO ? ¿Tiene Ud. gripe con frecuencia?
- 118e SI NO ? ¿Le felicita su jefe o superior cuando hace un trabajo bien hecho?
- 119c SI NO ? ¿Se sentiría Ud. muy intimidado, si fuera el encargado de lanzar una idea, para organizar una discusión en un grupo?
- 120d SI NO ? ¿Ha quedado frecuentemente deprimido (entristecido) por las faltas de consideración de que ha sido Ud. objeto por parte de algunas personas de su ambiente?
- 121a SI NO ? ¿Viven con Ud. personas que se irritan y se enfadan o discuten violentamente?
- 122b SI NO ? ¿Tiene Ud. bronquitis con bastante frecuencia?
- 123d SI NO ? ¿Le asustan los relámpagos?
- 124c SI NO ? ¿Es Ud. tímido?
- 125e SI NO ? Al emprender su actual trabajo, ¿lo ha hecho pensando que era éste, precisamente, el que Ud. deseaba?
- 126b SI NO ? ¿Ha sufrido alguna operación quirúrgica importante?
- 127a SI NO ? ¿Le reprochaban sus padres, con frecuencia, el género de amigos que le rodeaban?
- 128c SI NO ? ¿Le resulta a Ud. fácil pedir ayuda a los demás?
- 129e SI NO ? ¿Tiene temporadas en las que se desanima en su trabajo actual?
- 130d SI NO ? ¿Le salen frecuentemente mal las cosas, sin que sea culpa suya?
- 131a SI NO ? ¿Le agradaría irse del lugar en que vive para tener más independencia personal?
- 132c SI NO ? Si desea obtener algo de una persona que apenas conoce, ¿prefiere escribirle antes que pedírselo personalmente?
- 133b SI NO ? En algún accidente, ¿ha resultado Ud. gravemente herido?
- 134d SI NO ? ¿Sólo el ver una serpiente ya le aterroriza? (Aunque sea, por ejemplo, en una película.)
- 135e SI NO ? ¿Tiene Ud. la impresión de que su trabajo está controlado por demasiados superiores?
- 136b SI NO ? ¿Ha adelgazado mucho en estos últimos tiempos?
- 137a SI NO ? ¿Cree que es desgraciado su hogar por la falta de dinero?
- 138c SI NO ? ¿Le sería difícil contar o exponer alguna cosa ante un grupo de personas?
- 139e SI NO ? ¿Es muy monótono su trabajo actual?
- 140d SI NO ? ¿Llora Ud. con facilidad o con frecuencia?
- 141b SI NO ? ¿Se encuentra frecuentemente muy cansado, al anochecer, es decir, al finalizar el día?
- 142a SI NO ? Mientras vivía con sus padres, ¿era injustamente censurado por alguno de ellos? (O lo es actualmente, si es que aún vive con ellos.)
- 143d SI NO ? ¿Le asusta mucho el pensar en un terremoto o en un incendio?
- 144c SI NO ? ¿Se azara Ud. si tiene que entrar en algún salón, fiesta familiar o cualquier otra clase de reunión, cuando ya está todo el mundo sentado?
- 145e SI NO ? ¿Cree que su actual trabajo es muy poco interesante?
- 146b SI NO ? ¿Tiene Ud. a menudo dificultad para conciliar el sueño, aun cuando no haya ruido a su alrededor?
- 147a SI NO ? Donde Ud. vive actualmente, ¿hay alguien que le exige que obedezca, tenga o no tenga razón?
- 148c SI NO ? ¿Ha tomado Ud. alguna vez la iniciativa para animar alguna reunión aburrida?
- 149e SI NO ? ¿Cree Ud. que su jefe o superior habría de poner más simpatía y comprensión en sus relaciones con Ud.?
- 150d SI NO ? ¿Se siente Ud. frecuentemente como si estuviera solo, aunque se encuentre acompañado de otras personas?
- 151a SI NO ? Durante su infancia, ¿ha sentido alguna vez deseos de marcharse de casa?
- 152b SI NO ? ¿Tiene frecuentemente dolores o pesadez de cabeza?
- 153d SI NO ? ¿Ha tenido Ud. alguna vez la sensación de que alguien le hipnotizaba y le hacía ejecutar ciertos actos en contra de su voluntad?
- 154c SI NO ? Durante alguna conversación sobre temas varios, ¿ha tenido, alguna vez, grandes dificultades para formular una cita apropiada? (Por ejemplo, para acordarse de un refrán, o bien decir tal escritor o tal político, dijo esto o aquello.)
- 155e SI NO ? ¿Le parece a Ud. que su jefe o superior no aprecia en su justo valor los esfuerzos que Ud. hace para realizar su trabajo de una manera perfecta?
- 156b SI NO ? ¿Ha tenido Ud. escarlatina o difteria?
- 157a SI NO ? ¿Ha creído Ud. a veces que ha sido una decepción para sus padres?
- 158c SI NO ? ¿Propende Ud. a encargarse de presentar unas personas a otras en una reunión?
- 159e SI NO ? ¿Tiene Ud. miedo de perder su empleo actual?
- 160d SI NO ? ¿Tiene Ud. con frecuencia períodos en los que se siente de repente triste y pesimista durante unos días o incluso durante más tiempo?