



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Trabajo de fin de Carrera titulado:

LA RELACIÓN DE LA IMPULSIVIDAD Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
UNA MUESTRA ECUATORIANA DE 25 A 30 AÑOS.

Realizado por:

DIEGO CASTILLO

Director del proyecto:

Mgtr. Michelle Medina

Como requisito para la obtención del título de:

MAGISTER EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN A PSICOTERAPIA

QUITO, 9 de septiembre del 2025

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, Diego Alexander Castillo Sarmiento, ecuatoriano, con Cédula de ciudadanía N° 1716144579, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, y se basa en las referencias bibliográficas descritas en este documento.

A través de esta declaración, cedo los derechos de propiedad intelectual a la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, reglamento y normativa institucional vigente.



Diego Alexander Castillo Sarmiento

C.I.: 1716144579

DECLARACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.

Michelle Medina

Master en Psicología con mención en Psicoterapia

LOS PROFESORES INFORMANTES:

PATRICIA JANETH PITTA VARGAS

GABRIELA ANDREA LLANOS ROMÁN

Después de revisar el trabajo presentado lo han calificado como apto para su defensa
oral ante el tribunal examinador.

Mgtr. Patricia Janeth Pitta Vargas

Mgtr. Gabriela Andrea Llanos Román

Quito, 9 de septiembre de 2025

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



DIEGO ALEXANDER CASTILLO SARMIENTO

C.I.: 1716144579

Artículo científico

La relación de la impulsividad y el bienestar psicológico en una muestra ecuatoriana de 25 a 30 años.

Resumen: El estudio aborda la relación entre la impulsividad y el bienestar psicológico en jóvenes adultos ecuatorianos de 25 a 30 años. Se empleó un enfoque cuantitativo de tipo correlacional y transversal de la metodología utilizada son apropiados para determinar las relaciones y asociaciones de variables en un único punto en el tiempo. La impulsividad se midió con el BIS, cuya escala tiene tres dimensiones: cognitiva, motora y no planificada. El bienestar psicológico se midió con la escala MCH, que es bien conocida por trabajar con poblaciones más jóvenes para capturar la autoaceptación, la autogobernanza y el propósito en la vida. La muestra estuvo compuesta por participantes voluntarios y el estudio se llevó a cabo de acuerdo con las directrices éticas institucionales que aseguraron la anonimidad y el consentimiento informado. Los resultados estadísticos mostraron una relación inversa entre el bienestar psicológico y los tres tipos de impulsividad, con mayor gravedad en la impulsividad no planificada. También se identifican correlaciones positivas entre las distintas dimensiones impulsivas, particularmente entre los tipos de impulsividad cognitiva lo que indica patrones de comportamiento compartidos. Se concluye la necesidad de mejorar la autorregulación emocional en los jóvenes adultos, especialmente en situaciones donde las elecciones de vida y carrera impactan directamente en la calidad de vida y el equilibrio psicológico de uno.

Palabras clave: Impulsividad cognitiva, impulsividad motora, impulsividad no planificada, bienestar psicológico,

Abstract: This study addresses the relationship between impulsivity and psychological well-being in young Ecuadorian adults aged 25 to 30 years. A quantitative correlational and cross-sectional approach was used. The methodology used is appropriate for determining the relationships and associations of variables at a single point in time. Impulsivity was measured with the BIS, a scale with three dimensions: cognitive, motor, and unplanned. Psychological well-being was measured with the MCH scale, which is well known for working with younger populations to capture self-acceptance, self-governance, and purpose in life. The sample consisted of volunteer participants, and the study was conducted in accordance with institutional ethical guidelines that ensured anonymity and informed consent. Statistical results showed an inverse relationship between psychological well-being and the three types of impulsivity, with greater severity in unplanned impulsivity. Positive correlations were also identified between the different impulsive dimensions, particularly between the cognitive types of impulsivity, indicating shared behavioral patterns. The conclusion is drawn that there is a need to improve emotional self-regulation in young adults, especially in situations where life and career choices directly impact one's quality of life and psychological balance.

Keywords: Cognitive impulsivity, motor impulsivity, unplanned impulsivity, psychological well-being,

1. Introducción

El análisis del bienestar psicológico ha adquirido creciente relevancia e importancia en diversas disciplinas, desde la psicología clínica hasta la economía conductual, así como sociología y la neurociencia (Perez & Mayorca, 2022). En Ecuador, los cambios socioculturales, económicos y tecnológicos han transformado normas y estructuras sociales, en adultos moldean la cotidianidad, así como las presiones laborales que incluyen cambios en las relaciones sociales y una mayor atención a lo digital. En este marco, la impulsividad, entendida como la inclinación a actuar sin pensar, se erige como un rasgo psicológico que captura la atención en la percepción y experiencia del bienestar.

La etapa de los 25 a 30 años es constituye un momento crucial en el desarrollo individual, tanto en la vida cotidiana como en el ámbito laboral. Durante este periodo, los individuos enfrentan decisiones significativas que marca el rumbo de su vida adulta. No obstante, también representa un periodo de vulnerabilidad frente a conductas impulsivas que pueden comprometer la salud mental, las relaciones interpersonales y la planificación de proyectos vitales (Oviedo, 2022). Desde una perspectiva biocultural, el análisis de la psicología del bienestar, la impulsividad y sus determinantes en la población ecuatoriana aporta una comprensión más amplia del bienestar colectivo, al mismo tiempo que respalda la construcción de programas de intervención psicoeducativa que trasciende en las disciplinas del bienestar y la salud.

En el contexto ecuatoriano, el estudio de los factores individuales que inciden en el bienestar psicológico aun presenta vacíos importantes, especialmente en la población adulta. La mayoría de estudios se han enfocado en enfoques socioeconómicas o clínicas, mientras que son escasas la investigación que relacionan el bienestar con rasgos de personalidad como la impulsividad (Mena, 2023). Esta limitación resulta relevante, ya que la impulsividad puede llevar a decisiones financieras poco acertadas, uso problemático de sustancias, mala regulación emocional y conflicto interpersonal, todos ellos con un impacto directo en el bienestar.

La práctica académica y profesional que muchos jóvenes ecuatorianos exhiben altos niveles de impulsividad, que no se considera un factor de riesgo psicológico. La ausencia de estudios locales que incorporen el contexto psicológico y se centren en el marco ecuatoriano obstaculiza la posibilidad de diseñar estrategias de intervención adecuadas (Castro, 2023). Además, la falta de instrumentos diseñados para medir tales variables en el contexto ecuatoriano representa un desafío para la comparación internacional, lo que dificulta la elaboración de políticas basadas en evidencia.

La impulsividad ha sido abordada con diferentes conceptos. Para la psicología cognitiva, se relaciona con fallas en el control inhibitorio y en los procesos de elección. En ámbito de la neuropsicología, se relaciona con la actividad del sistema dopaminérgico y la corteza prefrontal. Por su parte, el bienestar psicológico, de acuerdo con el modelo de Ryff (1989), abarca la autoaceptación, el propósito vital, la autonomía, el crecimiento personal, las relaciones positivas y el dominio del entorno (Coello & Ramos, 2022).

Diversas investigaciones realizadas en el ámbito internacional han documentado el vínculo negativo que

evidencia la impulsividad y el estado de bienestar mental. Se ha señalado que las personas impulsivas tienden a presentar menor satisfacción con la vida, mayor nivel de estrés y más obstáculos y dificultades en la regulación de las emociones. Estas relaciones son a menudo moderadas por el contexto cultural, el género, el nivel educativo y otras variables sociodemográficas. En América Latina, el estudio de estos fenómenos aún está en su infancia, y en el caso de Ecuador, es prácticamente inexistente para este grupo de edad (Alarcón Zapata & Cueva Rubio, 2023).

De acuerdo con Calderón & Sotomayor (2025) a lo largo de la historia de la psicología, el bienestar psicológico ha sido considerado como una valoración positiva que se hace del individuo en diversas dimensiones de su vida, la cual está condicionada por sus rasgos personales, su cultura, su estilo de vida y otros factores en relación a su ciclo vital.

El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre la impulsividad y el bienestar psicológico en adultos jóvenes de 25 a 30. La psicología del desarrollo menciona que la impulsividad afecta decisiones estructurales en esta fase del ciclo vital, como el manejo de recursos financieros, la contracción nupcial y el avance en la vida profesional, los cuales inciden en la estabilidad emocional y la calidad de vida (Vizhñay, 2024). Desde el enfoque de estudio, estos hallazgos pueden ser un fuerte argumento en el diseño de programas de educación emocional, de prevención de conductas de riesgo y de promoción del bienestar en contextos juveniles. En este contexto, se diseña la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué relación existe entre los niveles de impulsividad y el bienestar psicológico en una muestra de jóvenes ecuatorianos de 25 a 30 años?

Asimismo, se plantea la Hipótesis nula (H_0): No existe una relación significativa entre las variables de impulsividad y bienestar psicológico en los participantes de 25 a 30 años en la población ecuatoriana. Hipótesis alternativa (H_1): Existe una relación significativa entre las variables de impulsividad y bienestar psicológico entre los 25 a 30 años en la población ecuatoriana.

La impulsividad se analiza desde el modelo UPPS-P, que la divide en cinco dimensiones: urgencia negativa, urgencia positiva, ausencia de premeditación, carencia de perseverancia, y búsqueda de sensaciones. Este modelo integrador hace posible el estudio pormenorizado de los patrones de conducta asociados a individuos impulsivos (Kayleigh, 2019). Al desglosar las formas de impulsividad, se facilita su evaluación y comprensión. Además, este modelo es útil para estudiar el bienestar psicológico, en el sentido de cómo cada una de sus dimensiones afecta en su totalidad. En adultos jóvenes, intervienen en decisiones diarias y en el ámbito de las relaciones y en el autocontrol emocional. Por ello, entender estas variables es central para valorar el cambio en la calidad de vida.

El bienestar psicológico se aborda con el modelo de Ryff, que tiene una perspectiva más holística del desarrollo humano. Este modelo cuenta con seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Cada una de estas dimensiones permite evaluar

qué tan bien una persona es capaz de construir una vida significativa y satisfactoria (Tigrero, 2024). A diferencia de los enfoques hedónicos, Ryff desplaza el enfoque del bienestar como un resultado a un proceso de realización personal y adaptación activa. Esta perspectiva es útil para entender cómo los jóvenes enfrentan los desafíos en sus entornos. En el estudio, el bienestar se conceptualiza no solo como la ausencia de angustia, sino también como la presencia de recursos internos y sociales.

El contexto ecuatoriano integra estudios sobre juventud, salud mental y cultura emocional, que ayudan a apreciar las especificidades de la muestra. Las percepciones sociales del bienestar están influenciadas por factores como el desempleo, la migración, el empleo informal y la presión social. El deterioro de las condiciones de vida resulta en situaciones estresantes que pueden exacerbar comportamientos impulsivos y alterar la estabilidad emocional (Morales, 2023). Además, las dinámicas familiares, la cultura y las expectativas sociales señalan la forma en que los jóvenes gestionan sus emociones. Este contexto exige una interpretación situada y sensible al contexto de los datos que atienda las condiciones estructurales que impactan a la población estudiada. Es por eso que el análisis integra variables psicológicas con factores sociales y culturales.

La relación entre la impulsividad y el bienestar psicológico es particularmente pertinente y urgente en el contexto ecuatoriano y para los jóvenes adultos que enfrentan decisiones vitales en medio de crecientes presiones sociales y económicas (Catzín, 2021). Este estudio adopta un marco crítico y ético, entendiendo que los procesos psicológicos siempre deben situarse dentro de las condiciones estructurales que los moldean. Al abordar esta relación, se produce cierta información básica con el fin de diseñar intervenciones que promuevan el autocuidado, la toma de decisiones y la construcción de proyectos de vida sostenibles a largo plazo.

2. Materiales y Métodos

Diseño metodológico

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance correlacional y corte transversal. Su objetivo es analizar la relación entre el bienestar psicológico y la impulsividad de los jóvenes adultos, centrándose en tres dimensiones específicas de esta última: cognitiva, motora y no planificada. La investigación se realiza dentro de un contexto empírico definido, basado en información recopilada utilizando herramientas estandarizadas. Busco describir los patrones asociativos existentes entre las variables, proporcionando así evidencia de cómo algunos rasgos impulsivos pueden afectar la percepción del bienestar

Participantes

La muestra del estudio estuvo compuesta por 253 ecuatorianos, 119 hombres (47.07 %) y 134 mujeres (53.0 %), todos de entre 25 y 30 años. Esta muestra se consideró representativa del período que es la piedra angular del avance hacia la adultez, particularmente debido al grado de autonomía alcanzado, la mejora en las habilidades de afrontamiento y la nueva autorregulación de las emociones. Los datos de la muestra se recopilaron en varias áreas remotas del país a través de criterios de inclusión que se ajustaban a la edad, género y estado civil.

Los encuestados podían optar por no participar y sus respuestas se mantuvieron en privado. El presente estudio se basó en un marco de muestreo no probabilístico, que es típicamente el caso para estudios iniciales en entornos sociales heterogéneos, donde el acceso fácil y la relevancia contextual del material son los puntos focales.

Instrumentos

Se utilizaron dos escalas psicométricas validadas:

Para medir el bienestar psicológico se utilizó la Escala MCH, que comprende seis dimensiones: autoaceptación, relaciones interpersonales positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y autodesarrollo. Este instrumento se basa en el modelo teórico de Carol Ryff y fue adaptado al español por D. Dierendonck, comprendiendo 39 preguntas tipo Likert. En la versión aplicada, encontramos una consistencia interna aceptable, con notables valores de alfa de Cronbach de 0.83 en la dimensión de autoaceptación y 0.68 en el crecimiento personal. Dichos ajustes elevaron la confiabilidad general a 0.84.

Para medir la impulsividad de los participantes se empleó la Escala BIS se utilizó, la cual esta compuesta por 30 ítems divididos en cuatro opciones de respuesta. Este instrumento fue creado originalmente por Barratt en 1955 y revisado por la Universidad de Texas. Se utiliza para medir tres tipos de impulsividad: cognitiva, motora y no planificada. Las versiones adaptadas al español e inglés han reportado coeficientes de confiabilidad que oscilan entre 0.67 y 0.80, mientras que la versión original obtiene un alfa de 0.89, apoyando su aplicación en estudios psicológicos y de comportamiento.

Procedimiento

La investigación fue aprobada por un comité de ética en 2024, siguiendo los lineamientos de la Declaración de Helsinki. Los instrumentos fueron aplicados de forma virtual a través de la plataforma Qualtrics, previa aceptación del consentimiento informado por parte de los participantes. El tiempo estimado para completar las encuestas fue de 15 a 40 minutos.

Análisis de datos

Se realizó un análisis de datos utilizando el software estadístico JAMOV y se calcularon estadísticas descriptivas para las variables del sexo del encuestado, bienestar psicológico e impulsividad. La media registrada para el bienestar psicológico fue de 20.1, desviación estándar de 5.76; para la impulsividad, la media fue de 19.3, desviación estándar de 4.55. La codificación para la variable sexo se realizó numéricamente (1 = masculino; 2 = femenino) y la media fue de 1.53. Por lo tanto, había una ligera proporción dominante de mujeres en la muestra.

Durante la fase inferencial, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. Se observaron asociaciones negativas y estadísticamente significativas entre el bienestar psicológico y las tres dimensiones de la impulsividad. La más fuerte fue con la dimensión no planificada ($r = -0.470$, $p < .001$), seguida de la impulsividad cognitiva ($r = -0.394$, $p < .001$) y la impulsividad motora ($r = -0.140$, $p = 0.040$). También se encontraron

La relación de la impulsividad y el bienestar psicológico en una muestra ecuatoriana de 25 a 30 años. 2025,
www.uisek.edu.ec/repositorio/tesis
 correlaciones positivas entre las dimensiones impulsivas, particularmente entre la impulsividad cognitiva y la no planificada ($r = 0.588$, $p < .001$). Se utilizó la prueba t para analizar diferencias significativas entre grupos por sexo con un corte $p < .05$.

3. Resultados

Análisis descriptivo de variables

Tabla 1 Descripción de las variables.

Descriptivas				
	IMP ULSIVIDAD_ NO_PLANEADA	MCH_Bienestar _Psicologico	Edad	Sexo
N	215	253	253	253
Media	19.3	20.1	26.8	1.53
Mediana	19.0	19.0	26.0	2
Desviación estándar	4.55	5.76	1.68	0.500
Mínimo	9.00	6.00	25.0	1
Máximo	33.0	30.0	30.0	2
Asimetría	0.473	-0.0113	0.604	-0.119
Error est. asimetría	0.166	0.153	0.153	0.153

Como se indica en la Tabla 1, se registraron 253 participantes con respecto a la variable de bienestar psicológico (MCH), junto con las variables de edad y género, confirmando la adecuación del tamaño de la muestra en relación con estas mediciones. La edad de los participantes osciló entre 25 y 30 años, con una edad media de 26.8 y una edad mediana de 26.0, demostrando la relativa juventud y homogeneidad demográfica de la muestra. Las puntuaciones en bienestar psicológico (MCH) revelaron una media de 20.0 y una mediana de 19.0. La variable de impulsividad también mostró una media de 19.3 y una mediana de 19.0, sugiriendo que la distribución

La relación de la impulsividad y el bienestar psicológico en una muestra ecuatoriana de 25 a 30 años. 2025,
www.uisek.edu.ec/repositorio/tesis
 de puntuaciones era simétrica. La varianza moderada de la muestra de 4.55 permitió que los resultados se interpretaran con bajo sesgo extremo, indicando la ausencia de valores extremos en los datos.

Frecuencias de Sexo			
Sexo	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Hombre	119	47.0%	47.0%
Mujer	134	53.0%	100.0%

Tabla 2 Frecuencia de población.

En la tabla 2 se identifica la cantidad de participantes que realizaron las pruebas de impulsividad y bienestar psicológico, el análisis de datos presentados revela una distribución por sexo con un ligero predominio en mujeres de un total de 253 participantes, 119 son hombres 47.0% y 134 son mujeres 53.0% la diferencia es de 15 individuos, lo que representa un 6% de la población total. Esto indica que en esta muestra particular hay una mayor proporción de mujeres en comparación con los hombres.

El objetivo principal del presente estudio es analizar la relación de la impulsividad y el bienestar psicológico en edades de 25 a 30 años en la población ecuatoriana. A través de la aplicación de la escala, BIS impulsividad y MCH bienestar psicológico se evaluará los niveles de impulsividad y como afecta al bienestar psicológico a la presente población ante estas situaciones vividas.

Matriz de Correlaciones			
		MCH_Bienestar_Psicologico	IMPULSIVIDAD_NO_PLANEADA
MCH_Bienestar_Psicologico	R de Pearson	—	
	gl	—	
	valor p	—	
IMPULSIVIDAD_NO_PLANEADA	R de Pearson	-0.470	—
	gl	213	—
	valor p	<.001	—

Tabla 3 Correlación de Pearson

Se puede apreciar la correlación "impulsividad no planeada" y "MCH bienestar psicológico", el valor es -0.470. Estos resultados indican que los niveles de impulsividad no planificada aumentan, los niveles de bienestar

La relación de la impulsividad y el bienestar psicológico en una muestra ecuatoriana de 25 a 30 años. 2025,
www.uisek.edu.ec/repositorio/tesis

psicológico tienen a ser menor y viceversa. Por otro lado, se observó un valor (p de $<.001$) es extremadamente pequeño (menor que 0.05 y 0.01). Se observó una correlación de -0.470 entre "Impulsividad No Planeada" y "Bienestar Psicológico" es estadísticamente muy significativa. Esto indica una correlación negativa, moderada y muy significativa entre la "Impulsividad No Planeada" y el "Bienestar Psicológico" ($r = -0.470$, $N = 213$, $p < .001$). Esto puede significar que las personas que tienden a tener mayores niveles de impulsividad no planeada tienden a presentar menores niveles de bienestar psicológico.

A continuación, se desarrolló la siguiente tabla de descripción donde se pudo evidenciar las diferencias que existe entre las variables y en donde se desarrollan la impulsividad y el bienestar psicológico.

Tabla 1 matriz de correlación impulsividad y bienestar psicológico.

Matriz de Correlaciones

		MCH_ Bienestar_Psic ologico	IMPULS IVIDAD_COGN ITIVA	IMPUL SIVIDAD_MO TORA	IMPULSI VIDAD_NO_PLA NEADA
MCH_Bie nestar_Psicologic o	de Pear son	—			
	l				
	alor p				
IMPULSI VIDAD_COGNI TIVA	de Pear son	-0.394	—		

		MCH_	IMPULS	IMPUL	IMPULSI
		Bienestar_Psic	IVIDAD_COGN	SIVIDAD_MO	VIDAD_NO_PLA
		ologico	ITIVA	TORA	NEADA
IMPULSI VIDAD_MOTO RA	I	213	—		
	alor	<.001	—		
	p				
	de	-0.140	0.333	—	
	Pear				
IMPULSI VIDAD_NO_PL ANEADA	son				
	I	213	213	—	
	alor	0.040	<.001	—	
	p				
	R de	-0.470	0.588	0.286	—
	Pear				
	son				
	I	213	213	213	—

	MCH_	IMPULS	IMPUL	IMPULSI
	Bienestar_Psic	IVIDAD_COGN	SIVIDAD_MO	VIDAD_NO_PLA
	ologico	ITIVA	TORA	NEADA
	<.001	<.001	<.001	—
valor				
p				

En la tabla 4, se observaron los siguientes resultados con respecto al bienestar psicológico y la impulsividad cognitiva ($r = -0,394$; $p = <0,001$). Los datos obtenidos muestran una correlación negativa-moderada, lo que significa que la impulsividad cognitiva aumenta, mientras que el bienestar psicológico tiende a disminuir. La significancia estadística de esta relación se demuestra por el valor p por debajo del nivel de significancia a ($p = 0,05$). Por lo tanto, se puede ver que los resultados presentados en mch con respecto al bienestar psicológico y la impulsividad motora ($r = -0,140$; $p = <0,040$). Considerando que esta relación es estadísticamente significativa (valor $p = 0,040$). muestran una correlación negativa-débil, lo que significa que el bienestar psicológico aumenta ligeramente. En el siguiente dato se demostró que mch bienestar psicológico e impulsividad no planeada ($r= 0.470$; $p= <0.001$) existió una correlación negativa dándose a conocer que es de moderada a fuerte.

Tabla 2 Factores

ANOVA de Un Factor (Welch)

	F	gl1	gl2	p
MCH_Bienestar_Psicologico	9.305	1	247	0.003
IMPULSIVIDAD_NO_PLANEADA	1.328	1	213	0.251
IMPULSIVIDAD_COGNITIVA	0.841	1	208	0.360
IMPULSIVIDAD_MOTORA	2.112	1	211	0.148

El coeficiente de correlación de Pearson evidencio un vínculo estadísticamente significativo entre la impulsividad no planificada y el bienestar psicológico. Específicamente, se observó una correlación negativa moderada entre las dos variables ($r = -.470$, $p < .001$, $n = 213$), lo que sugiere que los participantes que obtuvieron puntuaciones más altas en impulsividad no planificada disminuye las puntuaciones de bienestar psicológico, y sentido inverso.

Este resultado apoya que los niveles no planificados de impulsividad y bienestar psicológico de los participantes están significativamente correlacionados. El umbral de valor p menor que $.001$ sugiere que la posibilidad de que esta correlación sea incidental es poco probable, respaldando así la validez del hallazgo, en la

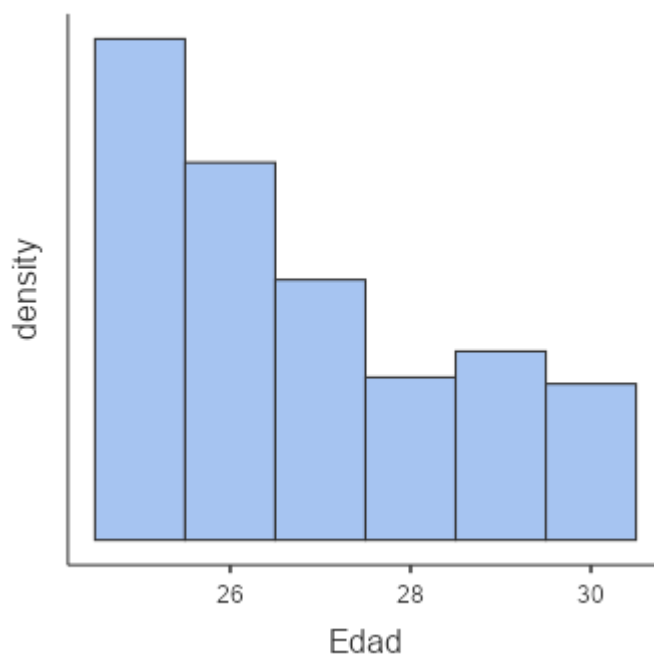


Ilustración 1 Edades

En la Figura 1, las etiquetas en el eje horizontal indican grupos de edad dentro del rango de 25 a 30 años. Cada barra muestra el número de participantes dentro de cada intervalo. La barra más alta corresponde al grupo de edad de 25 a 26 años, lo que demuestra que este rango contiene la mayor concentración de individuos del conjunto de datos analizados.

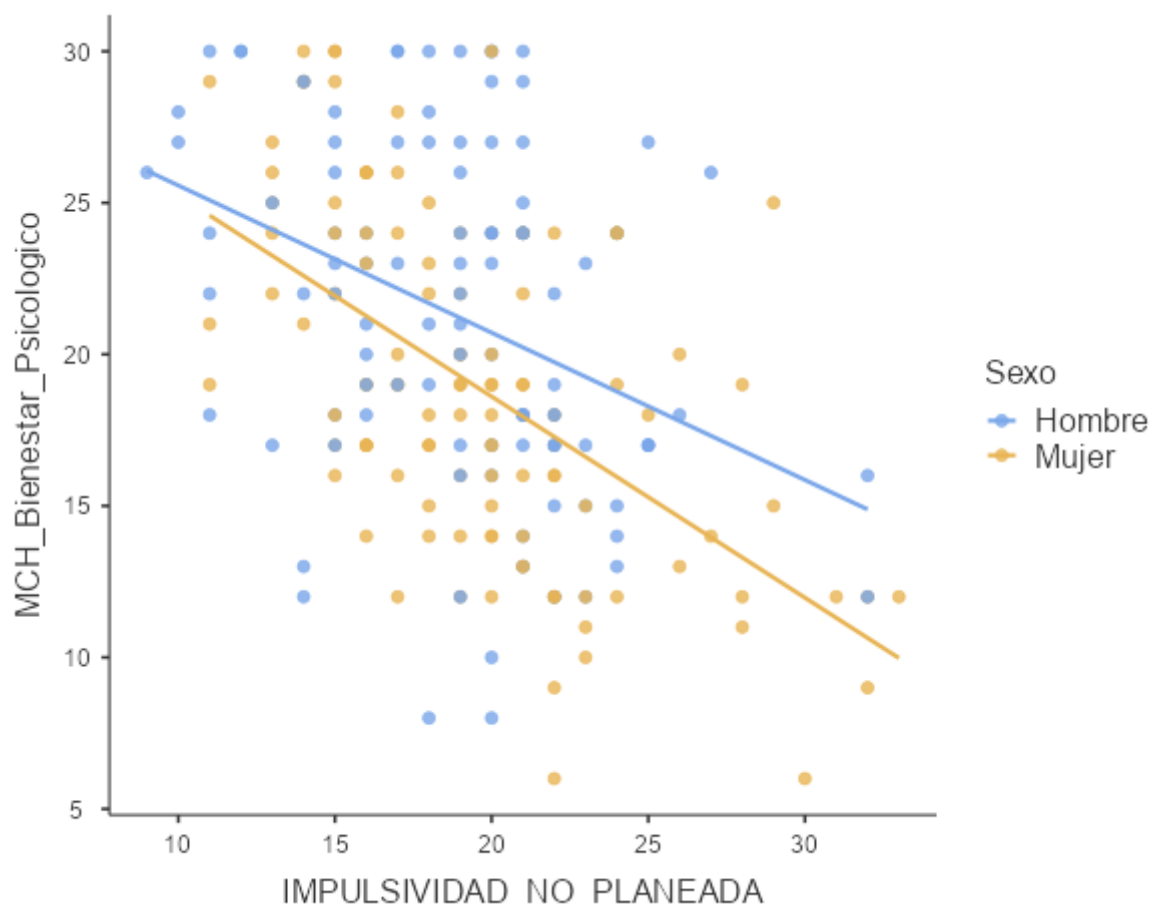


Ilustración 2 Diferencia sexo

En la ilustración 2, las etiquetas en los ejes horizontal y vertical representan las variables de bienestar psicológico e impulsividad no planeada, correspondientemente, dentro del rango de edad de 25 a 30 años. Cada línea muestra los niveles proporcionados de los participantes de cada intervalo de edad. La línea más alta corresponde al grupo de hombres, quienes presentan un nivel alto de bienestar psicológico dentro de este rango de edad. Por otro lado, la línea más baja indica que las mujeres tienen niveles significativamente más altos de impulsividad no planeada.

Discusión

Los hallazgos obtenidos en esta investigación permiten identificar el impacto que tiene la impulsividad sobre el bienestar psicológico de los jóvenes ecuatorianos entre 25 y 30 años. El análisis estadístico evidenció una correlación moderada, negativa y significativa entre la impulsividad no planificada y el bienestar psicológico ($r = -.470$, $p < .001$), lo que indica que a mayor impulsividad menor es el bienestar psicológico de los participantes.

Al comparar estos resultados con estudios previos Rodríguez (2023) señala que la impulsividad se relaciona negativamente con la autodeterminación y la estabilidad emocional en estudiantes universitarios colombianos, afectando sus hábitos saludables. Aunque su investigación incorporó variables metacognitivas que

La relación de la impulsividad y el bienestar psicológico en una muestra ecuatoriana de 25 a 30 años. 2025,
www.uisek.edu.ec/repositorio/tesis
no fueron abordadas en su estudio, sus conclusiones respaldan la validez de los efectos de la impulsividad en distintos contextos culturales.

Un estudio sobre la impulsividad realizado por Córdor (2019) en Quito, Ecuador, demuestra cómo la impulsividad está vinculada a estrategias de afrontamiento disfuncionales en jóvenes adultos, afectando su bienestar emocional y adaptabilidad. Si bien su énfasis está en las estrategias de afrontamiento, sus conclusiones refuerzan los hallazgos actuales al mostrar que la impulsividad socava el bienestar no solo de forma directa, sino también a través de procesos regulatorios que involucran emociones.

Por otro lado, el estudio de Kühn (2021) en Panamá enfatiza el impacto de la inteligencia emocional en las relaciones entre la impulsividad y el bienestar psicológico, señalando que los jóvenes con una mayor autorregulación emocional muestran niveles más bajos de impulsividad y niveles más altos de bienestar subjetivo. Esta línea de pensamiento hace razonable esperar que los investigadores añadan variables mediadoras como la inteligencia emocional o la resiliencia al modelo explicativo, que, indudablemente, lo enriquecería en gran medida.

En cuanto a las dimensiones particulares de la impulsividad, los datos muestran que la impulsividad cognitiva se relaciona negativamente con el bienestar ($r = -.394, p < .001$), y lo mismo ocurre con la impulsividad motora, aunque en este caso el coeficiente es levemente más bajo ($r = -.140, p = .040$). Estos hallazgos indican que, desde el bienestar psicológico, las dimensiones reflexivas y deliberativas de la impulsividad poseen más peso que los componentes motores de la impulsividad. Esto es consistente con la literatura que diferencia la impulsividad cognitiva (decisiones rápidas reflexivas) de la motora (acciones rápidas y sin reflexionar) (Mattavelli & Gorrino, 2024).

El análisis de ANOVA permite establecer diferencias significativamente distinguibles psicológicamente en el bienestar de la impulsividad en diferentes subgrupos ($F = 9.305, p = .003$). Esto probablemente es un resultado de la homogeneidad de la muestra en edad y contexto sociocultural, lo que limita el rango de impulsividad, los resultados abren la posibilidad de explorar otros factores que también inciden en la percepción del bienestar psicológico, lo que representa una línea de investigación valiosa para futuros estudios.

La relación estadísticamente negativa entre la impulsividad y bienestar psicológico evidencia la necesidad de estrategias preventivas que promueven la autorregulación desde etapas tempranas. Además la impulsividad cognitiva frente a la motora sugiere que los procesos reflexivos deben de ser abordados con mayor profundidad en intervención psicoeducativa. Este tipo de hallazgo no solo aporta evidencias empíricas, sino que también orienta el diseño de políticas públicas más sensibles al perfil emocional de los jóvenes.

Una limitación relevante de este estudio es que se aplicó un diseño transversal, lo cual impide el establecer relaciones de causas y efecto entre las variables evaluadas. Además, el uso de instrumentos de autoinforme combinado con el sesgo de deseabilidad social es bastante relevante. Aunque el tamaño de la muestra resulta adecuado está restringida en el rango de edad dado, lo que limita la capacidad de generalizar los resultados a otras

La relación de la impulsividad y el bienestar psicológico en una muestra ecuatoriana de 25 a 30 años. 2025,
www.uisek.edu.ec/repositorio/tesis
poblaciones. Del mismo modo, no se incluyeron variables adicionales, como la inteligencia emocional y el contexto familiar, que podrían enriquecer la comprensión de los datos. Tampoco se consideraron los factores socioculturales que inciden en el bienestar psicológico.

4. Conclusión

Con base en los resultados y el análisis realizado, se concluyó que la impulsividad se correlaciona negativamente con el bienestar psicológico en jóvenes adultos ecuatorianos. De las tres dimensiones evaluadas, la impulsividad no planificada tiene el mayor impacto en el bienestar. Esto ilustra la dificultad para anticipar y regular las acciones de uno mismo y cómo eso impacta la salud emocional. La escasez de planificaciones se vincula directamente con una menor percepción de bienestar, por lo tanto, reflexiva la necesidad de abordar esta dimensión en programas de intervención psicológica.

Es notable cómo los diferentes tipos de impulsividad se relacionan entre sí, especialmente la fuerte asociación entre la impulsividad cognitiva y la impulsividad no planificada. Esta conexión indica que los individuos con rigidez mental tienen un déficit en anticipar y organizar acciones futuras, y esto impacta su funcionamiento psicológico. La rigidez cognitiva, que disminuye la flexibilidad adaptativa y la toma de decisiones reflexiva, aumenta la desregulación emocional. Esto evidencia que los procesos mentales conectados con la impulsividad deben ser incluidos en estrategias dirigidas a la prevención de la salud mental de los jóvenes adultos.

Los hallazgos también revelan diferencias de sexo, con una mayor tendencia hacia la impulsividad no planificada observada en mujeres jóvenes. Este resultado enfoca el diseño de intervenciones hacia grupos específicos. En conjunto, los datos apoyan la necesidad de centrarse en la impulsividad en la promoción del bienestar psicológico, particularmente en poblaciones más jóvenes. Enfocarse en fortalecer la autorregulación y la planificación podría apoyar en gran medida el desarrollo emocional saludable en este grupo de edad.

En conjunto, los datos señalan la necesidad de centrarse en la impulsividad en la promoción del bienestar psicológico, particularmente en la población joven, enfocarse en establecer autorregulación y la planificación podría apoyar en gran medida el desarrollo emocional saludable en estos grupos de edad. La etapa de los 25 a 30 años representan un momento clave donde las decisiones personales, laborales y afectiva adquieren mayor peso. Por ello, fomentar habilidades de regulación emocional y pensamientos reflexivos puede contribuir a una mejor calidad de vida y una mayor estabilidad psicológica.

- Alarcón Zapata, G. A., & Cueva Rubio, M. A. (2023). Impulsividad y dependencia emocional en estudiantes. *LATAM*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.758>
- Calderón, V., & Sotomayor, E. (2025). Bienestar psicológico: una revisión teórica. *vive*, 8(22). <https://doi.org/https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>
- Castro, A. (2023). Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos: una. *polo del conocimiento*, 8(9). <https://doi.org/10.23857/pc.v8i9.6064>
- Catzín, E. (2021). Análisis correlacional del Bienestar Psicológico y la Impulsividad Sexual en el sureste de México. *REvSexSoc*, 27(2). <https://doi.org/https://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/719>
- Coello, E., & Ramos, C. (2022). Construcción Teórica Neuropsicológica De Las Funciones Ejecutivas. *scielo*, 31(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.46997/revecuatneurol31200074>
- Cóndor, S. (2019). *Niveles de impulsividad en adolescentes infractores: Centro de Orientación Juvenil Virgilio Guerrero*. UCE. Obtenido de <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/79572d2f-ebc0-48f1-9ce2-ad34194c7c08>
- Kayleigh, N. (2019). Asociaciones diferenciales de los rasgos de impulsividad de la UPPS-P con los problemas de alcohol. *J Stud Alcohol Drugs*, 78(4). <https://doi.org/10.15288/jsad.2017.78.617>
- Kühn, P. (2021). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adultos jóvenes en Paraná, Entre Ríos*. UCA. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13877>
- Mena, M. (2023). Bienestar Subjetivo y Salud Mental en universitarios del Ecuador: análisis de relaciones latentes con SEM. *scielo*, 37(135). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15517/ap.v37i135.53576>
- Morales, N. (2023). Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos: una. *polo del conocimiento*, 8(9). <https://doi.org/10.23857/pc.v8i9.6064>
- Oviedo, P. (2022). *Pensamiento crítico; Educación*. Universidad de La Salle. Facultad de Ciencias de la Educación. Obtenido de <https://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/fce-unisalle/20210211051501/Pensamiento-critico-educacion.pdf>
- Perez, J., & Mayorca, P. (2022). BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON LA IMPULSIVIDAD E IDEACIÓN SUICIDA EN ADOLESCENTES. *PSICOLOGÍA UNEMI*. <https://doi.org/https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp88-99p>
- Rodriguez, J. (2023). Inteligencia Emocional como Factor Determinante en el Rendimiento Académico en

La relación de la impulsividad y el bienestar psicológico en una muestra ecuatoriana de 25 a 30 años. 2025,
www.uisek.edu.ec/repositorio/tesis
Estudiante. *Reteo*, 17(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37843/rted.v17i1.496>

Tigrero, M. (2024). *El bienestar psicológico se aborda con el modelo de Ryff, que tiene una perspectiva más holística del desarrollo humano. Este modelo cuenta con seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y.* Salesiana. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/27830/4/UPS-GT005311.pdf>

Vizhñay, S. (2024). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios del Ecuador. *MQRInvestigar*, 8(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.1700-1724>