



**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Trabajo de fin de carrera titulado: El papel que cumple la afectividad negativa con
relación al bienestar psicológico**

Realizado por: Doris Pamela Casagualpa Montaguano

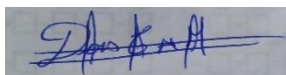
Director: Gabriel Estalin Osorio Vizcaino

**Como requisito para la obtención del título:
Magister en psicología mención psicoterapia**

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo Doris Pamela Casagualpa Montaguano, con cédula de identidad 1726338781, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, no ha sido previamente presentado por ningún grado a calificación profesional y que se ha procesado debidamente la información utilizada en las referencias bibliográficas incluidas en el presente documento.

A través de la presente declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondiente a este trabajo a la **UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK**, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



Nombres: Doris Pamela Casagualpa Montaguano

C.C. 1726338781

DECLARATORIA

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.

Quien considera que forma parte de un trabajo original de su autor



FIRMA

Gabriel Estalin Osorio Vizcaino

Docentes Informantes:

Después de revisar el trabajo de investigación presentado. Los docentes informantes lo han calificado como apto para su defensa oral frente a un tribunal examinador.



FIRMA

Michelle Stephanie Medina Herdoiza



FIRMA

Gabriela Andrea Llanos Ramos

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.



Nombres: Doris Pamela Casagualpa Montaguano

C.C. 1726338781

El papel que cumple la afectividad negativa con relación al bienestar psicológico

Resumen

El presente artículo tuvo como finalidad analizar la relación entre la afectividad negativa y el bienestar psicológico en una muestra de adultos ecuatorianos para determinar el nivel de relación. La metodología usada fue el enfoque cuantitativo con corte transeccional, con una muestra no probabilística, por bola de nieve, donde participaron de este estudio un total de 1367 adultos ecuatorianos. Además se utilizó las herramientas PANAS, las cuales sirven para medir el nivel de las emociones con efecto en una sola dimensión y el BIEPS-A, que permite medir el nivel de bienestar percibido para las personas. El análisis inferencial muestra una correlación negativa, significativamente entre afectividad negativa y bienestar psicológico, además en un análisis comparativo de muestras independientes da como resultado en hombres con mayor afectividad positiva que en las mujeres y un efecto pequeño en cuanto a percepción de bienestar psicológico entre hombres y mujeres. Se sugiere tomar en cuenta estos resultados para implementar el abordaje psicoeducativo en gestión emocional y el cuidado del bienestar personal.

Palabras claves

Afectividad. Bienestar psicológico. Población adulta Ecuatoriana. Afectividad positiva. Afectividad negativa.

Summary

The purpose of this article was to analyze the relationship between negative affectivity and psychological well-being in a sample of Ecuadorian adults to determine their level of relationship. The methodology used was quantitative and cross-sectional, with a non-probability, snowball sample. A total of 1367 Ecuadorian adults participated in this study. The following tools were used: PANAS, which measures the level of emotions with an effect on a single dimension, and the BIEPS-A, which measures the level of perceived well-being of individuals. The inferential analysis shows a significant negative correlation between negative affectivity and psychological well-being. A comparative analysis of independent samples also found that men have greater positive affectivity than women, and a small effect on perceived psychological well-being between men and women. It is suggested that these results be considered when implementing a psychoeducational approach to emotional management and personal well-being.

Keywords

Affectivity. Psychological well-being. Ecuadorian adult population. Positive affectivity. Negative affectivity.

Introducción

La salud mental no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que implica un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, afronta adecuadamente las tensiones de la vida, trabaja de forma productiva y contribuye a su comunidad (OMS, 2022). Históricamente, tras la Segunda Guerra Mundial, la psicología orientó sus esfuerzos a estudiar los aspectos patológicos de la mente y la conducta, centrándose principalmente en las enfermedades mentales (Lupano y Castro, 2010). Este enfoque dio paso, a finales del siglo XX, al surgimiento de la psicología positiva, definida como el estudio de las experiencias y cualidades positivas de las personas, así como de las instituciones y programas que favorecen la calidad de vida y previenen o reducen la psicopatología (Seligman, 1999).

En este contexto, el bienestar puede comprenderse desde dos perspectivas complementarias: la visión hedónica que se asocia con la presencia de afectividad positiva y la ausencia de afectividad negativa, e incluye el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida y la visión eudaemónica que se entiende como la oportunidad de desarrollar plenamente el potencial humano, promoviendo un funcionamiento óptimo y el esfuerzo por alcanzar metas significativas (Huta y Waterman, 2014).

Es importante señalar que el afecto positivo y el afecto negativo presenta una visión hedónica, ya que es el tono afectivo con el que reaccionamos ante los eventos vitales y son evaluados según las emociones como agradables o desagradables (Cosentino, 2010), por otro lado está el bienestar psicológico que se vincula con la visión eudaemónica que es la tendencia natural en las personas a vivir sus vidas de la mejor forma posible, correspondiente al nivel de satisfacción con la vida, encaminada al

alcance de la autorrealización, y de una vida con sentido (Castro, 2021). Hay que tener en cuenta que hay variables que puede afectar al bienestar psicológico y esto depende de las características culturales, sociales y socioeconómicas de cada país (Gaxiola, J. y Palomar, J. 2016).

Diversos teóricos e investigadores se han interesado en comprender y potenciar los aspectos más positivos del ser humano, entre ellos destacan, los psicólogos humanistas como Carl Rogers, Abraham Maslow, entre otros, quienes hablaban del desarrollo del potencial humano y la autorrealización; Viktor Frankl, con sus teorías y propuestas terapéuticas entorno al sentido de vida; Aaron Antonovski, quien promueve el origen y factores centrados en la salud (salutogénesis) y George Vaillant quien estudió el desarrollo de la salud mental a lo largo de toda la vida, y expresó que la felicidad depende de la calidad de las relaciones sociales (Peterson, 2006).

El bienestar psicológico ha sido objeto de múltiples investigaciones, entre ellas, en el contexto internacional, García-Alandete et al. (2017), quienes en su estudio relacionan el sentido de vida con los aspectos cognitivos, emocionales y motivacionales vinculados al bienestar subjetivo. Por otro lado, a nivel regional, Cuba et al. (2023) donde un grupo de estudiantes universitarios peruanos reportaron que el 51.76% presentaba un bienestar psicológico adecuado, especialmente en dimensiones como el establecimiento de vínculos, proyecto de vida y control del entorno. No obstante, se identificó una debilidad significativa en la autoaceptación, con más de la mitad de los estudiantes insatisfechos con su cuerpo y forma de ser. Finalmente, a nivel local, Vizhñay-Tuza et al. (2024) evaluaron a 356 estudiantes universitarios ecuatorianos y hallaron que el 66.3% presenta un alto nivel de bienestar psicológico. Sin embargo, observaron una considerable presencia de niveles bajos de resiliencia (44.7%), sin

diferencias significativas entre bienestar psicológico y sexo, aunque los hombres mostraron mayor resiliencia que las mujeres. Además, se evidenció una correlación negativa entre bienestar psicológico y resiliencia, concluyendo que en este contexto tener bienestar psicológico no implica necesariamente un desarrollo paralelo de resiliencia.

La vivencia de estados afectivos constituye una experiencia universal en los individuos, manifestándose con diversa intensidad y formas frente a las situaciones cotidianas (Pulido y Herrera, 2018). Los componentes afectivos aluden una predisposición a experimentar determinados estados de ánimo de manera repetida, caracterizándose por ser relativamente estables, generales, duraderos y no deliberados (Clark y Watson, 1994). En este sentido, la afectividad se entiende como un conjunto de percepciones emocionales más consistentes y prolongadas en el tiempo, vinculadas con rasgos de la personalidad (Clínica Universidad de Navarra, 2025). Esto la diferencia de las emociones, que se presentan de manera súbita y se conciben como reacciones psicofisiológicas inmediatas frente a estímulos externos, orientadas a activar conductas que faciliten la adaptación (Loterio et al., 2018).

Las emociones juegan un rol fundamental en el desempeño cotidiano de los individuos, ya que condicionan sus respuestas tanto adaptativas como no adaptativas frente a situaciones positivas o negativas (Rosenberg, 1999). El Afecto Negativo se refiere a la predisposición a experimentar estados emocionales aversivos, más difíciles de gestionar por la persona, como el miedo, el enojo y el nerviosismo (Ambrona y López-Pérez, 2014). Los afectos de valencia negativa cumplen un rol adaptativo al permitir identificar, de manera rápida y no racional, las situaciones de peligro provenientes desde el entorno y paralelamente motivan la realización acciones para el

resguardo del bienestar (Osorio et al., 2018). Sin embargo, la permanencia de altos niveles de Afecto Negativo se ha asociado a un mayor riesgo de sufrir trastornos físicos y mentales, mientras que un Afecto Positivo elevado se ha asociado con la disminución del riesgo de padecer estos problemas (Barron y Gore, 2020). Una alta activación positiva implica experimentar placer y entusiasmo en el individuo, si este polo es dominante, la persona se encuentra dentro del rango de estados de alegría, emoción, alerta y confianza en sí mismo (Watson et al, 1999).

En un estudio internacional realizado por Fernández-Castillo et al. (2016) se encontró que la mayoría de los estudiantes experimentan en baja intensidad emociones negativas. Sin embargo, un subgrupo presenta mayor intensidad en afectos negativos, especialmente tristeza y angustia. Además, se evidenció que las mujeres tienden a experimentar con mayor intensidad estas emociones negativas. A nivel regional, en México, Morales et al. (2023) en un grupo de estudiantes de instituciones públicas reportaron con mayor frecuencia las emociones de tristeza, estrés y enojo. Además, de correlaciones positivas entre salud mental y desesperanza, y negativas entre salud mental y resiliencia, indicando que la desesperanza y las emociones negativas constituyen factores de riesgo, mientras que la resiliencia actúa como factor protector. En un estudio local en Ecuador, Zumba-Tello y Moreta-Herrera (2022) evaluaron a 1154 adolescentes de 21 ciudades durante la pandemia y reportaron niveles moderados a elevados de estrés, somatización, ansiedad, insomnio y disfunción social. Se observaron diferencias de género en regulación emocional, estrés y somatización, con mayor prevalencia en mujeres. Asimismo, confirmaron la relación entre afectos negativos, dificultades en la regulación emocional y estrés con problemas de salud mental.

En estudios que analizan la relación entre afectividad negativa y bienestar psicológico, Cingolani y Méndez (2007) encontraron que el bienestar psicológico está significativamente asociado con variables sociodemográficas como la edad, pero no con el sexo ni nivel educativo. Asimismo, el bienestar mostró una correlación positiva con altos niveles de afectividad positiva, y una relación inversa con afectividad negativa y sintomatología depresiva. Por su parte, Mayordomo et al. (2016) evidenciaron que con la edad disminuyen dimensiones del bienestar psicológico como relaciones positivas, crecimiento personal, dominio del entorno y autonomía en adultos mayores. Además, observaron que la dimensión de autoaceptación y la autonomía difiere entre sexos, obteniendo los hombres una mayor puntuación que las mujeres.

Objetivos

Objetivo general

1. Analizar la relación entre la afectividad negativa con el bienestar psicológico en una muestra de adultos ecuatorianos para sustentar el nivel de relación.

Objetivos específicos

1. Revisar la bibliografía existente sobre la afectividad negativa, la desregulación emocional y el bienestar psicológico para fundamentar teóricamente la relación entre las variables.
2. Comparar los niveles de las variables de afectividad negativa, desregulación emocional y bienestar psicológico en una muestra de adultos ecuatorianos para conocer el nivel de esta en la muestra seleccionada.

3. Realizar un análisis de correlación entre afectividad negativa, la desregulación emocional y bienestar psicológico para comprender el vínculo entre las variables.

Metodología

Diseño

La metodología empleada es de enfoque cuantitativo. El estudio tiene un alcance descriptivo, porque considera al fenómeno estudiado, sus componentes y definen variables, además es correlacional, porque asocia variables y cuantifican las relaciones entre variables. Presenta un corte transeccional, ya que recolectan datos en un solo momento, con el propósito de describir variables y analizar su interrelación en un momento dado. El tipo de investigación que se presenta es empírico, con estrategia asociativa, que persigue explorar la relación de comparación y correlación existente entre variables y con estrategia descriptiva, que pretende describir el fenómeno tal y como ocurren (Ato et al. 2013).

Participantes

A partir de un muestreo no probabilístico, por bola de nieve, participaron de este estudio un total de 1581 adultos ecuatorianos. La población fue mayor de 18 años ($M = 24.6$; $DE = 7.72$), con un mínimo de 18 y un máximo de 96. El 57.6% de los participantes se identificaron con el género femenino y el 42.4% se identificó con el género masculino. Respecto al nivel educativo, el 0.3% reportó no tener estudios, un 2.1%, un 54.3% tenían estudios de bachillerato, un 7.8% tenían estudios de tecnología, un 29.7% tenían estudios de licenciatura/grado, un 4.9 % tenían estudios de maestría y un 1.0 % estudios de doctorado.

La muestra presentó los siguientes datos con respecto al estado civil el 87.0% de la población es soltero/a, un 8.2% casados, un 2.9% de unión libre, un 1.6% de divorciado/a y un 0.3% viudo/a. Con respecto al nivel socioeconómico en sentido ascendente del 1 al 10, representa mejor posición socioeconómica, nivel 1 con 1,3%, en el nivel 2 un 2.8%, en el nivel 3 un 4.9%, en el nivel 4 un 6.9%, en el nivel 5 un 22.8%, en el nivel 6 un 17.3%, en el nivel 7 un 22.9%, en el nivel 8 un 13.8%, en el nivel 9 un 4.0% y el nivel 10 un 3.4%.

Herramientas

El BIEPS-A, cuyo objetivo es medir de forma confiable el bienestar psicológico subjetivo en personas adultas, creada por María Martina Casullo (2002) en Argentina, consta de 13 preguntas que evalúan las cuatro dimensiones que son; aceptación/control (3 ítems), autonomía (3 ítems), vínculos (3 ítems) y proyectos (4 ítems). El instrumento tiene una escala ordinal de tres puntos que van desde 1 (en desacuerdo) a 3 (de acuerdo), cada una de las preguntas aporta a la puntuación total, esta escala se puede aplicar de manera individual o colectiva en personas desde los 19 años hasta los 61 años (Vera, G. & Tobar, A. 2023) y, en una población ecuatoriana universitaria, los resultados indican que el BIEPS-A posee un alfa de Cronbach de 0.833 y está dividida en tres factores que son: autodeterminación, relaciones interpersonales y toma de decisiones. Los resultados de la investigación de este instrumento muestran ser confiables y válidos al presentar propiedades psicométricas adecuadas en el contexto ecuatoriano. Estos estudios concuerdan con este caso con un alfa de Cronbach 0,912.

Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS; Watson et al., 1988) en la versión al castellano de Satín y otros (1999). El PANAS es diseñado para valorar la presencia de afectos positivos y negativos en las personas. Comprende 20 ítems divididos en las subescalas de afecto positivo y negativo con 10 ítems cada uno y que se

responden en una escala Likert de cinco opciones. Los resultados indican una fiabilidad adecuada con $\omega_{AP} = .87$ [.84 - .90] y $\omega_{AN} = .85$ [.82 - .89], en el grupo de Colombia, y $\omega_{AP} = .85$ [.82 - .88] y $\omega_{AN} = .85$ [.81 - .89], en el grupo de Ecuador. Se concluye que el PANAS es válido, invariante por nacionalidad y fiable para investigaciones en estudiantes universitarios de Ecuador y Colombia. Estos estudios concuerdan con este estudio con un alfa de Cronbach para AN = 0,910 y AP = 0,879.

Procedimiento

Estos datos forman parte de un proyecto de investigación aprobado en el año 2024 por el Comité de Ética de la Universidad Internacional SEK. La participación fue anónima, voluntaria y se realizó de manera virtual a través de la plataforma Qualtrix. Previamente a la aplicación de los instrumentos, se presentó el consentimiento informado, y el tiempo estimado de respuesta fue de entre 20 y 40 minutos. La base de datos fue analizada mediante el software JAMOV. En primer lugar, se evaluó la fiabilidad de los instrumentos utilizados. Posteriormente, se aplicaron estadísticas descriptivas (valores mínimos, máximos, media y desviación estándar) e inferenciales, específicamente correlaciones de Pearson y la prueba t de Student.

Análisis de datos

Los datos fueron recopilados mediante dos instrumentos: el PANAS, escala que evalúa el nivel de afectividad, y el BIEPS-A, instrumento diseñado para medir el bienestar psicológico.

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo para obtener información general de las variables y sus indicadores, registrando la muestra, la media, la desviación estándar, así como los valores mínimo y máximo.

Posteriormente, se efectuó un análisis de correlación para examinar la relación entre la afectividad negativa y el bienestar psicológico, utilizando el coeficiente de correlación de Pearson para determinar la fuerza de la relación y el valor p para establecer su significancia estadística.

A continuación, se aplicó una prueba t para muestras independientes con el fin de comparar las medias de afectividad negativa y bienestar psicológico entre hombres y mujeres, considerando también el tamaño del efecto para valorar la magnitud de las diferencias por sexo.

Finalmente, en las estadísticas descriptivas se incluyó una representación gráfica que permite observar de forma visual las diferencias entre hombres y mujeres en relación con la afectividad negativa y el bienestar psicológico.

Resultados

En este apartado se expondrán los resultados de la investigación empezando por los estadísticos descriptivos de las variables de afectividad negativa, afectividad positiva y bienestar psicológico e inmediatamente después los análisis inferenciales de correlación y comparación.

Estadística descriptiva:

Tabla 1

Análisis descriptivo de las variables afectividad negativa, afectividad positiva y

Descriptivas

	BIENESTAR PSICOLÓGICO	AFFECTIVIDAD POSITIVA	AFFECTIVIDAD NEGATIVA
N	1338	1367	1367
Media	32.1	23.0	20.6
Mediana	33.0	23.0	19.0
Desviación estándar	5.69	6.90	7.88
Mínimo	13.0	8.00	9.00
Máximo	39.0	40.0	45.0

bienestar psicológico.

Como se puede observar en la tabla 1, entre las variables de bienestar psicológico y afectividad se obtienen los siguientes datos para bienestar psicológico una muestra ($N = 1338$), la media ($M = 32.1$) y desviación estándar ($DT = 5,69$) y un rango de valor mínimo 13.0 y un valor máximo 39.0 y los siguientes resultados para la variable de afectividad en su indicador positivo una muestra ($N = 1367$), la media ($M = 23,0$), desviación estándar ($DT = 6,90$) y un rango de valor mínimo 8,00 y el máximo 40,0, y en su indicador negativa una muestra ($N = 1367$), la media ($M = 20,6$), desviación estándar ($DT = 7,88$) y un rango de valor mínimo 9,00 y el máximo 45,0.

Tabla 2

Análisis descriptivo de la variable de bienestar psicológico con sus dimensiones: aceptación y control, autonomía, proyectos de vida y vínculos afectivos.

	BIEPS Aceptación/control	BIEPS Autonomía	BIEPS Proyectos de vida	BIEPS Vínculos
N	1338	1338	1338	1338
Media	7.49	7.05	10.1	7.45
Mediana	8.00	7.00	11.0	8.00

	BIEPS Aceptación/control	BIEPS Autonomía	BIEPS Proyectos de vida	BIEPS Vínculos
Desviación estándar	1.54	1.55	1.95	1.55
Mínimo	3.00	3.00	4.00	3.00
Máximo	9.00	9.00	12.0	9.00

Como se puede observar en la tabla 2, la variable de bienestar psicológico con una muestra ($N = 1338$), en su indicador de aceptación y control se obtienen los siguientes datos ($M = 7.49$, $DE = 1.54$, $MIN = 3.00$, $MAX = 9.00$); los resultados del indicador de autonomía ($M = 7.05$, $DE = 1.55$, $MIN = 3.00$, $MAX = 9.00$); proyectos de vida, ($M = 10.1$, $DE = 1.95$, $MIN = 4.00$, $MAX = 12.0$); y vínculos afectivos ($M = 7.45$, $DE = 1.55$, $MIN = 3.00$, $MAX = 9.00$).

Estadística inferencial

Tabla 3

Análisis inferencial de la matriz de correlaciones entre bienestar psicológico y el indicador de afectividad negativa.

Matriz de Correlaciones

		BIENESTAR PSICOLÓGICO	AFECTIVIDAD_NEGATIVA
BIENESTAR PSICOLÓGICO	R de Pearson	—	
	gl	—	
	valor p	—	
AFECTIVIDAD_NEGATIVA	R de Pearson	-0.438***	—
	gl	1339	—
	valor p	<.001	—

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

Como se puede observar en la matriz de correlaciones, el bienestar psicológico correlaciona negativa y significativamente con los valores de afectividad negativa ($r = -0.438$ $p < .001$).

Tabla 4

Análisis inferencial de muestras independientes entre hombres y mujeres con afectividad negativa (indicador de afectividad) y la variable de bienestar psicológico.

Prueba t para Muestras Independientes

Prueba t para Muestras Independientes

		Estadístico	gl	p		Tamaño del Efecto
AFECTIVIDAD_NEGATIVA	T de Student	-3.36	1365	<.001	La d de Cohen	-0.1837
BIENESTAR_PSICOLÓGICO	T de Student	1.66	1336	0.098	La d de Cohen	0.0916

Nota. $H_a \mu_{\text{Hombre}} \neq \mu_{\text{Mujer}}$

Descriptivas de Grupo

	Grupo	N	Media	Mediana	DE	EE
AFECTIVIDAD_NEGATIVA	Hombre	579	19.7	18.0	7.64	0.318
	Mujer	788	21.2	20.0	8.00	0.285
BIENESTAR_PSICOLÓGICO	Hombre	572	32.4	33.0	5.86	0.245
	Mujer	766	31.8	33.0	5.55	0.200

En la tabla 4 se presenta los resultados de la prueba t para muestras independientes comparando hombres y mujeres en dos variables: afectividad negativa y bienestar psicológico.

En afectividad negativa se encontraron diferencias significativas entre hombres ($M = 19.7$, $DE = 7.64$) y mujeres ($M = 21.2$, $DE = 8.00$); $t = -3.36$, $p < .001$. El tamaño

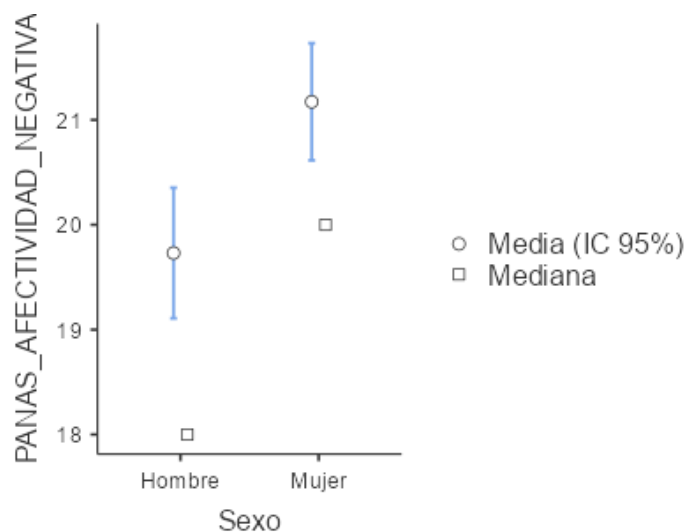
del efecto ($d = -0.1837$), lo que indica un efecto moderado en cuanto a hombres con mayor afectividad positiva que las mujeres.

En la variable de bienestar psicológico se mostraron puntuaciones significativas entre hombres ($M = 32.4$, $DE = 5.86$) y mujeres ($M = 31.8$, $DE = 5.55$); $t = 1.66$, $p < .001$.

El tamaño del efecto ($d = 0.0916$), lo que indica un efecto pequeño en cuanto a percepción de bienestar psicológico entre hombres y mujeres.

Figura 1

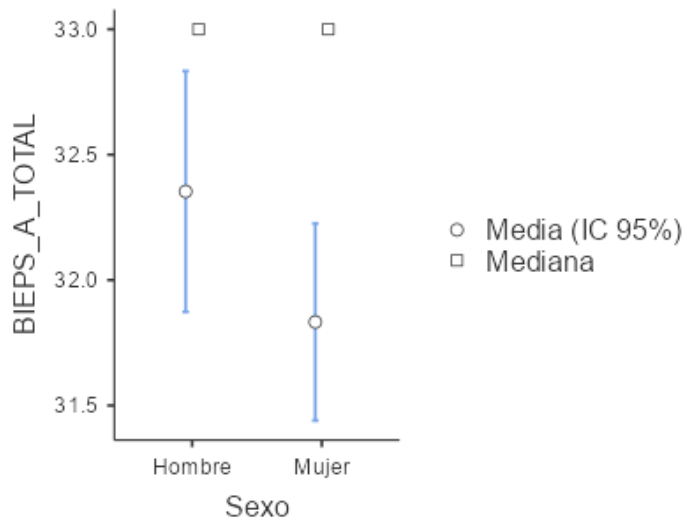
Gráfica descriptiva de muestras independientes entre hombres y mujeres con afectividad negativa (indicador de afectividad).



En la figura (1) se observa que hay una diferencia significativa con respecto al género, indicando que los hombres presentan menor afectividad negativa que las mujeres.

Figura 2

Gráfica descriptiva de muestras independientes entre hombres y mujeres con bienestar psicológico.



En la figura (2) se observa que hay una diferencia ligera entre hombres y mujeres con respecto al bienestar psicológico.

La presente investigación parte de la hipótesis, afectividad negativa se relaciona negativamente con el bienestar psicológico en una muestra de adultos ecuatorianos. Según la teoría revisada, a mayores niveles de afectividad negativa corresponde un menor bienestar psicológico (Cingolani y Méndez, 2007; Mayordomo et al. 2016; Morales et al. 2023). Esto implica que la capacidad para procesar adecuadamente la información tanto cognitiva como emocional es fundamental para el desarrollo y mantenimiento del bienestar psicológico (García-Alandete et al. 2017).

Además, se observaron diferencias significativas en la afectividad negativa según el género, lo que coincide con estudios previos que indican mayor intensidad de emociones negativas en mujeres (Fernández-Castillo et al., 2016, Zumba-Tello y Moreta-Herrera; 2022). En contraste, no se encontraron diferencias significativas en el

bienestar psicológico entre hombres y mujeres, lo cual concuerda con hallazgos previos que indican que los niveles de bienestar psicológico no varían de manera significativa según el género.

Discusión

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre afectividad negativa y bienestar psicológico. Los resultados obtenidos muestran que, a mayor afectividad negativa, menor es el nivel de bienestar psicológico, y viceversa. Estos hallazgos se relacionan con lo reportado en estudios previos realizados por (Cingolani y Méndez, 2007; Mayordomo et al. 2016; Cuba et al., 2023), quienes señalan una asociación similar entre ambas variables, además resaltan la importancia de los vínculos, proyecto de vida y control del entorno con mayor puntuación. El bienestar psicológico por su naturaleza subjetiva permite destacar la relación del sentido de vida con dimensiones cognitivas, emocionales y motivacionales vinculadas al bienestar subjetivo, (García-Alandete et al., 2017) aportando una perspectiva biopsicosocial integral sobre cómo el ser humano construye su afectividad y su percepción del bienestar psicológico.

Asimismo, un hallazgo relevante en nuestro estudio es la presencia de diferencias significativas en la afectividad negativa según el género, siendo las mujeres quienes reportan puntuaciones más elevadas. Este resultado coincide con lo señalado en investigaciones previas, donde también se evidencia una mayor intensidad de emociones negativas en mujeres (Fernández-Castillo et al., 2016; Zumba-Tello y Moreta-Herrera, 2022). Con respecto a la variable de bienestar psicológico, estudios previos reportan que no existe diferencias significativas entre hombres y mujeres, (Vizhñay-Tuza et al., 2024; Cingolani y Méndez, 2007), en nuestro estudio se observa

una ligera variación con respecto al género, siendo los hombres quienes presentan una diferencia ligeramente más alto de bienestar psicológico en comparación con las mujeres. Al respecto, Morales et al. (2023) resaltan el impacto negativo que la afectividad puede tener sobre la salud mental, evidenciando la importancia de comprender la relación entre vida afectiva y bienestar psicológico.

En este sentido, la importancia de los vínculos tempranos, en especial el apego con el cuidador primario resulta fundamental para desarrollar estrategias más adaptativas en la gestión de la afectividad negativa, como la tristeza, el enojo, la angustia, el miedo, la desesperanza, el estrés o la disfunción social, (Fernández-Castillo et al., 2016; Morales et al., 2023). La ausencia de un adecuado manejo de estas emociones se asocia al incremento de trastornos del ánimo, entre los cuales la ansiedad y la depresión son los más frecuentes, vinculados tanto con la intensidad de las emociones negativas como con las dificultades en la regulación emocional.

En nuestro estudio destacan las dimensiones de proyectos de vida y aceptación y control, las cuales prevalecen en la muestra y se relacionan con una visión eudaimónica del bienestar psicológico. Esto implica orientarse hacia metas y objetivos que favorezca dicho bienestar. Por otro lado, la dimensión de aceptación y control que permite reconocer y gestionar las emociones de una manera más adaptativa lo que genera una mayor tolerancia a la frustración; sin embargo, los resultados evidencian niveles bajos en la autonomía, relacionados con la insatisfacción con el propio cuerpo y con la forma de ser (Cuba et al., 2023).

Conclusiones

En conclusión, los resultados de esta investigación evidencian una relación negativa y significativa entre la afectividad negativa y el bienestar psicológico; es decir, a mayor presencia de afectividad negativa, menor nivel de bienestar psicológico, y viceversa. Esto supone que el estado emocional constituye un factor determinante en la percepción del bienestar psicológico. Asimismo, se identificó que las mujeres presentan, una mayor afectividad negativa en comparación con los hombres, este sentido, se plantea la necesidad de diseñar intervenciones preventivas y psicoeducativas que aborden la afectividad y su impacto en el bienestar psicológico.

Por lo tanto, estos hallazgos, junto con la teoría revisada, reafirman la importancia de implementar acciones orientadas a la educación emocional, el desarrollo de estrategias de afrontamiento ante el malestar emocional y el fortalecimiento de habilidades asertivas que promuevan y mantengan el bienestar psicológico. Además, comprender la relación entre la afectividad y el bienestar psicológico permite diseñar planes de prevención e impulsar programas de psicoeducación que favorezcan una mejor calidad de vida en la población.

De manera general se invita a diversas instituciones a implementar y fortalecer estrategias tanto intrapersonales como interpersonales, enfocadas en el reconocimiento y procesamiento adecuado de las emociones. Se sugiere intervenciones que podrían incluir programas psicoeducativos en contextos educativos con charlas y dinámicas orientadas al aprendizaje de técnicas emocionales; en espacios laborales, mediante talleres grupales y pausas activas; y en el ámbito familiar, promoviendo la comunicación asertiva para facilitar el apoyo contextual. Estas acciones contribuirán a la gestión emocional y a mejorar la percepción y experiencia del bienestar psicológico en los individuos, mejorando la calidad de vida.

En conclusión, es importante proporcionar bases sólidas en el diseño de programas de promoción y prevención en salud mental. Asimismo, sugieren fomentar la gestión emocional que protegen frente a trastornos del estado de ánimo, fortalecer las relaciones sociales y las habilidades personales como estrategias de resiliencia como componentes claves en la construcción y mantenimiento del bienestar psicológico.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el uso del muestreo no probabilístico por bola de nieve, lo que podría afectar la representatividad de la muestra y limitar la generalización de los resultados. Además, el formato online de la encuesta redujo la participación de adultos mayores, disminuyendo la diversidad demográfica.

Para futuras investigaciones se recomienda emplear diseños longitudinales que permitan un análisis más profundo y dinámico de las variables, así como combinar metodologías cuantitativas y cualitativas para explorar relaciones causales y comprender la naturaleza de los fenómenos estudiados. Asimismo, es fundamental utilizar técnicas de muestreo probabilístico, como el muestreo aleatorio simple o por conglomerados, para lograr muestras más representativas.

Referencias

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Lupano, M. L., & Castro, A. (2010). Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43–56.
<https://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

Seligman, M. E. P. (1999). *La psicología positiva: Una nueva perspectiva en psicología*. *Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 311–325.
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>

Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456.
<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>

Cosentino, M. (2010). El afecto positivo y negativo: ¿una dimensión bipolar o dos dimensiones separadas? *Revista Interamericana de Psicología*, 44(2), 211–222.
Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18026124008>

Castro, J. A. (2021). Bienestar subjetivo-hedónico y psicológico-eudaimónico y el uso de protección para el cuidado de la salud física en la sexualidad. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 13(1), 36–47.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4442928>

Gaxiola, J., & Palomar, J. (2016). *El bienestar psicológico: Una mirada desde Latinoamérica*. Qartuppi. <https://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195188332.001.0001>

García-Alandete, J., Rosa Martínez, E., Sellés Nohales, P. & Soucase Lozano, B. (2018). Meaning in Life and Psychological Well-Being in Spanish Emerging Adults. *Acta colombiana de Psicología*, 21(1), 206-216 doi:
<http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9>

Cuba Sancho, J. M., Huamán-Salazar, N., Vivas Durand, T. de J., & Córdova Chávez, N. A. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima, Perú. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26), artículo e004. <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1380>

Vizhñay-Tuza, S. I., & Mogrovejo-Gualpa, J. O. (2024). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios del Ecuador. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 8(4), 1700–1724. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.1700-1724>

Pulido Acosta, F., & Herrera Clavero, F. (2018). *Predictores de la felicidad y la inteligencia emocional en un contexto multicultural*. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(1), 71–84. <https://doi.org/10.15446/rcp.v27n1.62705>

Clark, L. A., & Watson, D. (1994). *Temperament: A new paradigm for trait psychology*. In P. A. Vernon (Ed.), *Personality and individual differences* (pp. 21–44). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-719270-8.50008-8>

Lotero, H., Villa, I. y Torres, L. (2018). Afectividad y apoyo social percibido en mujeres gestantes: un análisis comparativo. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(2), 85-101. <https://doi.org/10.15446/rcp.v27n2.65584>

Clínica Universidad de Navarra. (2025). Afectividad. Diccionario médico. https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/afectividad?utm_source=

Rosenberg, E. L. (1999). *Levels of analysis and the organization of affect*. In T. Dalglish & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 279–295). John Wiley & Sons.

Ambrona, T., & López-Pérez, B. (2014). Emotion regulation and test anxiety: The mediating role of cognitive test anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 27(5), 532–544. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.864389>

Osorio, A., Torregrosa, M. S., & Cruz, J. (2018). Emociones y afrontamiento en el deporte: Una revisión. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(3), 89–98. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/2351/235158218009/>

Barron, K. E., & Gore, P. A. (2020). Understanding the role of positive and negative affect in health and well-being. *Journal of Health Psychology*, 25(13–14), 1995–2008. <https://doi.org/10.1177/1359105318770719>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1999). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form*. The University of Iowa. <https://doi.org/10.17077/48vt-m4t2>

Fernández-Castillo, E., Molerio Pérez, O., Grau, R., & Cruz Peña, A. (2016). Afectividad negativa en estudiantes universitarios: Un estudio exploratorio. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(2), 94–103. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.09.001>

Morales Rodríguez, M., Díaz Barajas, D., & Solis Gámez, L. A. (2023). Impacto de afectividad y habilidades resilientes en la salud mental de adolescentes: fin del confinamiento. *Religación*, 8(36), e2301042. <https://doi.org/10.46652/rgn.v8i36.1042>

Zumba-Tello, D., & Moreta-Herrera, R. (2022). Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de

pandemia del COVID-19. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1), 117–129.
<https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>

Cingolani, J. M., & Méndez Quiñonez, A. (2007). Bienestar psicológico: Su relación con los niveles de afectividad y sintomatología depresiva [Ponencia]. I Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología, Universidad Nacional de La Plata, La Plata, Argentina.
<https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/49237>

Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe