



Universidad Católica Argentina
Facultad de Psicología y Psicopedagogía
Lic. en Psicología

Trabajo de Integración Final

**Satisfacción con la vida y su relación con las
estrategias de resolución de problemas sociales
en jóvenes universitarios**

Alumna: María Inés Mohamad

Registro: 12-140006-6

Directora: Lic. María Camila Botero Rojas

Tutora: Lic. Yanina Goncalves

Buenos Aires, 2019

Resumen

El presente trabajo de integración final de la carrera de Licenciatura en Psicología consiste en una investigación de tipo empírico, cuantitativo. El mismo se propuso investigar dos aspectos clave para el bienestar y el desarrollo de la persona: la satisfacción con la vida y su relación con las estrategias de resolución de problemas sociales.

Por un lado, se desarrolla el concepto y estudio de la satisfacción con la vida como componente del constructo del bienestar, uno de los objetivos de la Psicología en los últimos años. Se entiende por satisfacción con la vida una evaluación que la persona realiza de forma subjetiva sobre su propia vida, teniendo en cuenta lo bueno contra lo malo.

Luego, se desarrolla el modelo de estrategias de resolución de problemas sociales, con sus distintos posibles orientaciones (positiva y negativa) y estilos (el estilo racional, el estilo impulsivo y el estilo evitativo), y cómo acciona cada estrategia frente a un problema. La orientación positiva y el estilo racional se considera el constructivo, mientras que la orientación negativa y los estilos impulsivo y evitativo son considerados disfuncionales. De esta forma, se analizan los pasos para llegar a una resolución de problemas adaptativa, que nos lleve a alcanzar metas, superar obstáculos y disminuir las posibilidades de obtener efectos negativos.

A partir de la recolección de datos en 142 jóvenes universitarios residentes en zona metropolitana de Buenos Aires, Argentina, se halló, como era esperado, que la satisfacción con la vida se correlaciona directa y positivamente con la orientación positiva y el estilo racional. Se encontró que la satisfacción con la vida se relacionan inversamente con la orientación negativa y el estilo evitativo. Por último, se encontró también una relación inversa entre satisfacción con la vida y estilo impulsivo, pero la misma no resulta estadísticamente significativa.

Índice

1. Introducción	3
1.1. Preguntas de Investigación.....	4
1.2. Objetivos.....	4
1.3. Hipótesis.....	5
2. Marco Teórico.....	6
2.1. El estudio de la satisfacción con la vida.....	6
2.2. Resolución de problemas sociales.....	8
2.2.1. El modelo teórico de D'Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares.....	8
2.2.2. Resolución de problemas y su impacto en la clínica.....	10
2.2.3. El modelo de entrenamiento de estrategias de resolución de problemas como terapia.....	11
3. Metodología	15
3.1. Diseño.....	15
3.2. Muestra.....	15
3.3. Instrumentos.....	15
3.4. Procedimiento.....	16
3.5. Análisis de datos.....	16
4. Resultados.....	17
5. Discusión y conclusiones.....	21
6. Bibliografía	24
7. Apéndice.....	28

1. Introducción

Las habilidades de resolución de problemas son consideradas un factor protector de la salud mental, dado que favorecen una buena adaptación al medio que nos toca vivir y a las situaciones que surgen a lo largo nuestra vida. Según D´Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares (2004), la capacidad de resolver los problemas permite superar obstáculos y llegar a cumplir las metas que nos proponemos día a día. De esta forma, cada persona podrá llegar a una mejor valoración de su propia vida, lo cual resulta en un sentido de satisfacción para con la vida. De forma contraria, el no contar con las estrategias necesarias para resolver problemas produce un estancamiento, un impedimento de avanzar en la vida y alcanzar objetivos. Esto afectaría negativamente en la valoración que la persona realiza sobre su propia vida.

La presente investigación pretende contribuir al desarrollo de la Psicología como ciencia, tanto en el área de investigación como en el área clínica. Los conceptos a desarrollar han sido ampliamente estudiados en diversas investigaciones previas y aplicados en distintas áreas. Dentro del área clínica las estrategias de resolución de conflictos han sido desarrolladas en lo que respecta su relación con otras variables relacionadas a la conducta y al bienestar (en este caso, cómo afectan a la satisfacción con la vida), así también como técnica para entrenar dichas habilidades dentro de un tratamiento (D'Zurilla & Nezu, 2007).

La importancia de esta temática radica en que estudios han demostrado que las estrategias de resolución de conflictos constituyen un factor esencial para la adaptación, y, consecuentemente, su entrenamiento mejora la capacidad de manejar adecuadamente situaciones difíciles. De esta forma, se reduce el riesgo y se previene el desarrollo de trastornos, como ansiedad y depresión (D'Zurilla & Maydeu-Olivares, 1995).

D'Zurrilla, Nezu y Maydeu-Olivares (2004) proponen un modelo teórico sobre las habilidades de resolución de problemas sociales, en el cual plantean que las personas tienen un determinado repertorio de estrategias al momento de enfrentarse a un problema, siendo unos más efectivos que otros. El modelo se refiere, por un lado, a un estilo constructivo, que consiste en un estilo racional por el cual la persona buscará formular soluciones deliberadas y efectivas a los problemas; y, por el otro, a un estilo disfuncional, que puede consistir en evitar

enfrentar a los problemas y tomar una posición pasiva ante los mismos, o bien, en tener un estilo impulsivo, por el cual empleará soluciones apuradas y descuidadas. En este trabajo de investigación se buscará identificar cuál de estos estilos se relaciona con una mayor y cuál con una menor satisfacción con la vida.

Según Veenhoven (1994), la importancia de medir la satisfacción con la vida radica en que da una certeza sobre en qué casos es necesario intervenir y sobre qué efectos tiene la intervención. El hecho de que hayan personas insatisfechas con su vida es signo de que es necesario un intento de mejorar y, por otro lado, el hecho de que haya personas satisfechas con su vida es un signo de que es posible mejorar.

En el presente trabajo de integración final, perteneciente a la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica Argentina, se pretende realizar un estudio empírico, cuantitativo. Como parte del mismo, se buscaron observar las estrategias de resolución de problemas sociales y los niveles de satisfacción con la vida presentes en una muestra de jóvenes universitarios, residentes de la zona metropolitana de Buenos Aires, Argentina.

1.1. Preguntas de Investigación

El estudio se realizó en base a las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Qué tipo de estrategias de resolución de problemas sociales presentan las personas con alto nivel de satisfacción con la vida?
- ¿Qué tipo de estrategias de resolución de problemas sociales presentan las personas con bajo nivel de satisfacción con la vida?

1.2. Objetivos

Objetivo general:

Analizar la relación de los niveles de satisfacción con la vida y las estrategias de resolución de conflictos en jóvenes universitarios.

Objetivos específicos:

1. Examinar los niveles de satisfacción con la vida en jóvenes universitarios.
2. Investigar los tipos de estrategias de resolución de problemas presentes en jóvenes universitarios.
3. Explorar la relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de resolución de problemas.
4. Determinar las diferencias que pudieran surgir en cuanto a la variable de sexo.

1.3. Hipótesis

H1: Un alto nivel de satisfacción con la vida se relaciona con una orientación positiva hacia la resolución de problemas y con la búsqueda de soluciones racionales.

H2: Un bajo nivel de satisfacción con la vida se relaciona con una orientación negativa hacia los problemas y un estilo evitativo o impulsivo.

2. Marco Teórico

2.1. El estudio de la satisfacción con la vida

Anteriormente, la Psicología se encargaba únicamente del estudio de la patología, la carencia o debilidad del ser humano, en un contexto donde predominaba lo que sería el modelo médico. Esta atención puesta exclusivamente a la patología no permitía tener una visión total y completa del individuo (Castro Solano & Lupano Perugini, 2010). En el año 1946, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 1), generando así en la Psicología una necesidad de ampliar su enfoque sobre la persona (Organización Mundial de la Salud, 2014). Ante esto surge la Psicología Positiva. A partir de esta corriente se comienza a estudiar en Psicología cómo desarrollar las cualidades positivas, fortalezas y virtudes humanas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), junto con el pase del modelo médico al enfoque salugénico (Castro Solano & Lupano Perugini, 2010). Así, en los últimos años han aumentado las investigaciones en Psicología de fenómenos y aspectos positivos, como es la satisfacción con la vida.

El estudio de la satisfacción con la vida pertenece al campo del estudio del bienestar, al ser un componente del mismo, el cual contiene dos tradiciones. Una de ellas es la tradición eudaemónica, la cual se refiere al desarrollo personal, la autorrealización y a vivir una vida plena, es decir, lo que se conoce como bienestar psicológico. La otra es la tradición hedónica, la cual se refiere a la satisfacción con la propia vida y a los afectos positivos por sobre los negativos, es decir, lo que se conoce como el bienestar subjetivo (García-Alandete, 2014).

El bienestar subjetivo es un concepto multidimensional que incluye dos componentes: un componente emocional que se divide en afectos positivos y afectos negativos; y un componente cognitivo, que es la satisfacción con la vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Estos componentes están relacionados, sin embargo, pueden ser estudiados por separado. Las reacciones afectivas son respuestas de corta duración, mientras que la satisfacción con la vida es una evaluación a largo plazo. Por otro lado, también se diferencian en que la valoración de la vida consiste en una evaluación consciente, mientras que los afectos pueden reflejar aspectos inconscientes (Atienza, Pons, Balaguer & García Merita, 2000).

La satisfacción con la vida se define como una evaluación que la persona hace de las circunstancias de su vida, comparando sus logros con sus expectativas (Martínez et al., 2004). Veenhoven (1994) sostiene que hay dos alternativas al momento de hacer esta evaluación, una de ellas es basándose en que los determinantes de la satisfacción con la vida provienen de las condiciones externas. Siguiendo esta línea, si podemos identificar las circunstancias en las que la gente tiende a estar satisfecha, podemos intentar crear esas condiciones para todo el mundo. Sin embargo, la otra alternativa refuta esta idea, dado que la satisfacción con la vida es una valoración relativa, por lo que las condiciones que aumentan el nivel de satisfacción en una persona podrían no ser las mismas en otra.

Entonces, la valoración de la satisfacción con la vida se realiza en base a un criterio que cada persona establece para sí misma, el cual no es impuesto o externo, sino que es subjetivo y puede variar de una persona a otra. Por esta razón, al evaluar la satisfacción con la vida se deben medir los juicios propios de cada persona (Diener et al., 1985). Martínez Uribe (2004) sostiene que las investigaciones en las que la satisfacción con la vida se asocia a factores externos específicos como la salud, el nivel educativo, el estado civil o el nivel económico, entre otros, presentan una asociación débil. Atienza et al. (2000) sostienen que no es posible sumar la satisfacción a través de dominios específicos que el investigador considere importantes. En su lugar, es necesario preguntarle a la persona por una evaluación global sobre su propia vida y, al realizar esta evaluación, la persona deberá examinar los aspectos tangibles de su vida, balanceando lo bueno contra lo malo.

La evaluación de la satisfacción con la vida está dedicada a la vida en conjunto, no a un estado momentáneo. Tampoco alude a un ámbito específico de la vida, sino que es una valoración de todos los ámbitos, lo cual incluye, por ejemplo, el laboral o el familiar, pero no es determinada por ninguno en particular (Veenhoven, 1994).

En la presente investigación se buscó relacionar la satisfacción con la vida con las estrategias de resolución de problemas sociales. Los problemas cotidianos pueden significar obstáculos para obtener logros en la vida. Soluciones eficaces a dichos problemas contribuirán al cumplimiento de metas, las cuales tendrán un peso en la valoración general que la persona hace de su vida.

2.2. Resolución de problemas sociales

2.2.1. El modelo teórico de D'Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares

Uno de los principales modelos teóricos de la resolución de problemas sociales, y el que será usado como base de esta investigación, es el modelo de D'Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares (2004). A partir de este modelo se han generado múltiples investigaciones, terapias clínicas e instrumentos de medición.

El término resolución de problemas sociales es definido por D'Zurilla y Nezu (2007), dentro de este modelo, como un proceso cognitivo-conductual autodirigido en el cual el individuo intenta identificar soluciones efectivas para problemas específicos ante los cuales se enfrenta en la vida diaria. La solución de problemas es una habilidad necesaria para lograr la adaptación del individuo ya que, como explican Quevedo y Abella (2002), le permite ser más flexible para ajustarse a las diferentes circunstancias sociales a las que se enfrenta (Galindo Vázquez, Rivera Fong, Lerma Talamantes & Jiménez Flores, 2016).

Al hablar de problemas sociales, los autores del modelo aclaran que no se limita a ningún tipo de problema en particular, sino que se refiere a cualquier problema que la persona pueda enfrentarse (Vera-Villareal & Guerrero, 2003), incluyendo problemas interpersonales (como pueden ser disputas familiares, separación, divorcio, muerte de un ser querido), personales o intrapersonales (como pueden ser emocionales o de salud, pérdida de trabajo, bajo rendimiento académico), impersonales (como puede ser un robo) o sociales comunitarios (como puede ser inseguridad, discriminación, problemas económicos).

El modelo de resolución de problemas sociales de D'Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares (2004) sostiene que la solución de problemas es un constructo multidimensional que incluye dos componentes parcialmente independientes. En primer lugar, el componente de orientación al problema, definido como un proceso cognitivo que cumple una función motivacional y que refleja la evaluación que hace la persona acerca de los problemas y de su propia habilidad para resolverlos e incluye dos disposiciones generales. Por un lado, está la *orientación positiva hacia los problemas*, la cual consiste en una disposición constructiva, que incluye una tendencia general a considerar el problema como un desafío, creer que los mismos tienen solución, confiar en la propia habilidad para resolverlos de manera eficaz y creer que para llegar a una solución es necesario invertir tiempo y esfuerzo. Por el

otro lado, está la *orientación negativa hacia los problemas*, la cual es considerada disfuncional dado que incluye una disposición general a considerar el problema como un peligro, dudar en su habilidad para resolverlos y frustrarse fácilmente ante ellos. Este aspecto tendrá entonces un papel facilitador o inhibidor.

En segundo lugar, este modelo incluye el componente de los estilos relacionados a la solución de problemas, que reflejan las conductas puestas en marcha por la persona para buscar soluciones o enfrentarlos. El primero es el *estilo racional de solución de problemas*, que consiste en un estilo constructivo de enfrentamiento y se define como una aplicación racional, deliberada y sistemática de habilidades efectivas para resolver problemas. El segundo es el *estilo impulsivo-irreflexivo*, que consiste en un estilo defectuoso de resolución de problemas caracterizado por intentos de llevar a cabo respuestas impulsivas, descuidadas o apuradas. Generalmente esta persona tenderá a llevar adelante la primera idea que le llegue a la mente. Por último, está el *estilo evitativo*, que constituye un estilo inadecuado de resolución de problemas caracterizado por procrastinación, pasividad, inacción y dependencia. Esta persona prefiere evitar enfrentarse a los problemas más que confrontarlos, posponer buscarle una solución el mayor tiempo posible y esperar a que el problema se resuelva por sí solo (D’Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares, 2004).

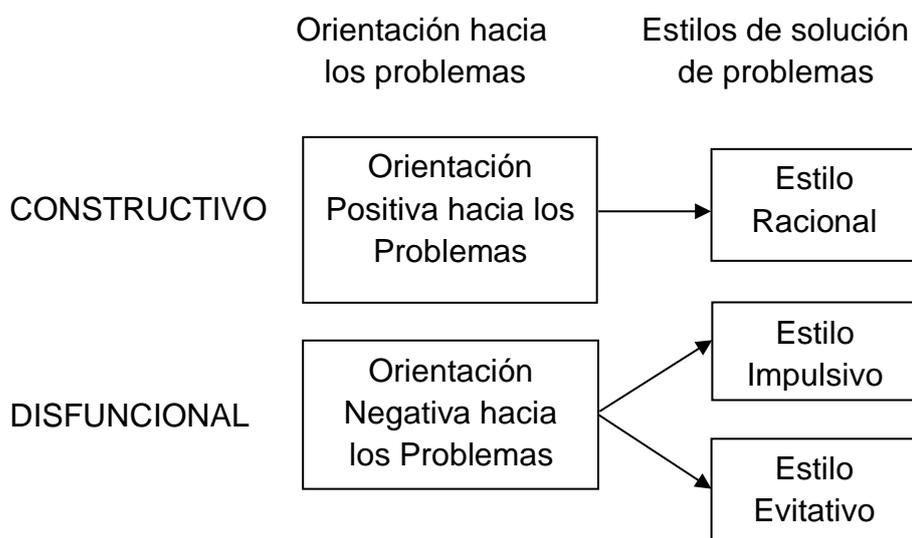


Figura 1. Adaptación del esquema representativo del modelo de cinco dimensiones de D’Zurilla et. Al. (2002).

D'Zurilla y Nezu (2007) definen el término "problema" como cualquier situación en la que el individuo no cuenta de forma inmediata con ningún tipo de respuesta efectiva. A su vez, definen el término "solución" como una respuesta que modifica la situación, de modo que deja de resultar un problema para el individuo, al mismo tiempo que maximiza consecuencias positivas y disminuye consecuencias negativas.

2.2.2. Resolución de problemas y su impacto en la clínica

Las respuestas ineficaces frente a la presencia de una situación problemática refieren a un aprendizaje inadecuado en la historia del desarrollo individual. El sujeto es propenso a comportarse de forma ineficaz en situaciones a las que estuvo previamente expuesto a respuestas inadecuadas. Albert Bandura (1976) se dedicó a estudiar este tipo de aprendizaje, denominándolo aprendizaje social, que se basa en el hecho de que la observación y la imitación desempeñan un papel clave en dicho proceso. Las personas aprenden conductas observando la conducta del otro y observando las consecuencias que derivan de ese comportamiento.

La carencia de esta habilidad, entonces, impide un nivel adecuado de funcionamiento y adaptación en el día a día en distintos ámbitos de la vida, como puede ser el personal, social o laboral (Fernández López e Iruarrizaga, 2005). De esta forma, esto puede traer consecuencias negativas como depresión, trastornos de ansiedad, autopercepciones negativas, creencias irracionales, temor al rechazo social y, consecuentemente, dificultades en la interacción social, baja autoestima, drogodependencias, agresión e incluso, en casos más extremos, intentos de suicidio.

Previamente se ha estudiado la incidencia de la habilidad de resolución de problemas en personas con adicciones, dado que el abuso de drogas puede ser utilizado como una forma de evitar el enfrentamiento de problemas y aliviar el malestar que estos causan. Se llegó a la conclusión que dicha habilidad, al proporcionar estrategias para hacerle frente a los problemas, disminuye las probabilidades de recaídas y favorece la readaptación social, por lo que se recomienda este entrenamiento en centros de rehabilitaciones (Koļesņikova y Miezīte, 2007).

Díaz, Viveros, Dávila & Salgado (2009) estudiaron las estrategias de afrontamiento a los problemas en sujetos con ansiedad. En su investigación encontraron que las personas con ansiedad presentan estrategias del tipo evitativas, como una forma de huida del estresor, a partir de un sentimiento de falta de control y poca tolerancia hacia emociones negativas. Dicen los autores que lo amenazante no es necesariamente el problema en sí mismo, sino cómo este es percibido. Se recomienda en estos casos el entrenamiento en solución de problemas como posible tratamiento.

Uno de los aspectos en los que la habilidad de solución de problemas impacta es en la percepción de la autoeficacia, concepto propuesto por Bandura (1997), que se refiere a las creencias que tiene la persona sobre sus capacidades para desempeñar las acciones necesarias para obtener un resultado deseado. Un individuo presenta altos niveles de autoeficacia cuando confía en que posee las habilidades necesarias para la realización de una tarea específica. Esto se construye a partir de repetidas experiencias pasadas que le sirven a la persona como evidencia de que posee o no dicha habilidad. La percepción de autoeficacia será entonces un factor más a ponderar en la evaluación del nivel de satisfacción con la vida, relación que ha sido estudiada anteriormente (Tejero Gonzalez, Vega Marcos, Vaquero Maestre & Ruiz Barquín, 2016).

2.2.3. El modelo de entrenamiento de estrategias de resolución de problemas como terapia

En caso de carecer de estrategias efectivas de resolución de problemas, es posible adquirir, mediante el aprendizaje en terapia, estrategias más adecuadas y que conduzcan a mejores resultados (Fernández López e Iruarrizaga, 2005). Por esto es que D'Zurilla y Goldfried (1971) han desarrollado un programa de entrenamiento en habilidades de resolución de problemas. El mismo consiste en un proceso cognitivo conductual que se enfoca principalmente en dos puntos. Por un lado, la generación de respuestas alternativas a las que presenta actualmente. Por el otro, el desarrollo de la capacidad racional para identificar la alternativa más efectiva de todas las opciones disponibles y la toma de decisión. Se trata así de modificar las respuestas aprendidas previamente que resultan ineficaces y ofrecerle al paciente recursos para desenvolverse (Bados y García Grau, 2014).

El proceso propiamente dicho de resolución de problemas se basa en una serie de seis pasos. En el modelo terapéutico de entrenamiento en estrategias de resolución de problemas cada uno de estos pasos consiste en una sesión. Cuando cada uno de estos pasos son desarrollados de manera adaptativa, se llega a la aplicación de soluciones efectivas. Sin embargo, pueden encontrarse dificultades en uno o varios pasos, llevando así a estrategias disfuncionales. A continuación, una descripción de los mismos modificada de Bados y García Grau (2014) y D'Zurilla y Goldfried (1971).

Primeramente, el paso inicial dentro del proceso es el de orientarse al problema. Esto se refiere a la predisposición que el sujeto muestra para con el problema en cuestión. La idea es que el sujeto llegue a comprender que los problemas son una parte normal de la vida y que es posible hacerles frente. Un aspecto importante de esta etapa es darle al sujeto herramientas para reconocer una situación problemática cuando aparece, lo cual llevaría a inhibir la tendencia de evitar el problema y tomar una posición pasiva.

Continuando con el segundo paso es que se llega a la definición del problema, que implicaría desarrollar un profundo entendimiento de cuál es el problema actual, por medio de la recolección de la mayor cantidad posible de datos. Es de gran utilidad definir todas las variables de la situación en términos operacionales. La idea en esta etapa es recolectar toda la información disponible, identificar los objetivos, especificar subproblemas y obstáculos que impiden superarlos y, si es necesario, buscar información adicional (especialmente cuando la situación no es familiar). Es importante en este punto establecer una meta a la que se busca llegar que sea realista y alcanzable.

El tercer paso radica en realizar una formulación de soluciones alternativas, es decir, identificar una gran cantidad de soluciones posibles. Para esta etapa se sugiere la herramienta de "lluvia de ideas", que implica pensar en todas las posibles soluciones que se puedan aplicar a esta situación. Otra técnica a implementar en este paso es la consigna de "qué le aconsejarías a un amigo que tiene este mismo problema". Para que este proceso sea exitoso es importante dejar de lado la crítica o juicios de valor y pensar tantas soluciones como sea posible.

En el cuarto paso se llega a la toma de la decisión. Este paso implica la anticipación de las consecuencias a corto y largo plazo que tendrán cada una de

las alternativas planteadas en la etapa anterior, para así poder elegir la más eficaz. Es importante que dicha alternativa sea realista y accesible para el sujeto.

El quinto paso es el de la puesta en acción de la alternativa decidida. En la clínica, esto puede necesitar un acompañamiento. Para esto, una de las técnicas utilizadas es el role-playing.

Finalmente, el sexto y último paso es el de la implementación y verificación de la solución. Esta etapa consiste en, por un lado, entender cuáles son los pasos a seguir para llevar la acción a cabo y, por el otro, realizar un juicio y evaluación del resultado en el momento posterior a la acción. El objetivo es analizar si la solución llevada a cabo ha sido efectiva o si habrá que corregir algo. La importancia de este paso radica en que brinda información útil para tener en cuenta en acciones futuras, como el identificar qué acciones han sido eficaces, y cuáles no, para no repetir las.

La toma de decisión (paso cuatro) implica la habilidad de seleccionar la conducta más adaptativa de un conjunto de posibles alternativas (paso tres), para lo cual se requiere de conocimiento de la situación (paso dos), teniendo en cuenta los posibles resultados en base a situaciones previas (paso seis) en función de recompensa y castigo (Tirapu Ustárroz, García Molina, Luna Lario, Roig Rovira, & Pelegrín Valero, 2008).

Este proceso requiere de una buena regulación de las emociones. Una orientación negativa hacia los problemas (paso uno) trae consigo emociones disfuncionales, como agobio, alteración, temor, etc. que pueden obnubilar a la persona y su capacidad de entendimiento o razonamiento sobre el problema.

Una de las estrategias ampliamente difundidas que ayudan para la regulación de emociones y, por ende, el entrenamiento en estrategias de resolución de conflictos es el mindfulness. La práctica del mindfulness como meditación se relaciona con el tomar conciencia del momento presente, sin fijarse en el pasado o enfocarse en el futuro (Ugalde, Mathers, Hennessy Anderson, Hudson, Orellana, & Gluyas, 2018). El entrenamiento en mindfulness ayuda para aumentar la atención en el presente permitiéndonos obtener información de la situación actual sin distorsiones que pueden causar nuestros estados emocionales. A su vez, facilita la conexión con la propia experiencia y el pensamiento racional, por lo que le permite al sujeto identificar sus respuestas automáticas disfuncionales y pensar en alternativas más adaptativas (Horillo-Álvarez, Marín-Martín & Abuín, 2019).

El entrenamiento en resolución de problemas tiene como objetivo ayudar a la persona a desarrollar estrategias para resolver los problemas en su vida, identificando antecedentes de respuestas desadaptativas y enseñándole habilidades que le permitirán manejar más eficazmente problemas en el futuro. De esta forma, se busca evitar el desarrollo de trastornos como ansiedad, depresión, o respuestas desadaptativas (Bados & García Grau, 2014).

El adquirir estas habilidades trae consigo múltiples beneficios tales como una mejora en la relación con otras personas, un aumento en el cumplimiento de metas y una disminución de emociones negativas. Estos son todos factores por considerar al momento de hacer una valoración de la propia vida, que constituye el nivel de satisfacción con la vida.

3. Metodología

3.1. Diseño

La presente investigación consiste en un estudio descriptivo correlacional, de diseño no experimental transversal.

3.2. Muestra

Se trata de una muestra no probabilística intencional. La muestra está compuesta por 142 jóvenes entre 18 y 30 años de ambos sexos que se encuentren realizando estudios universitarios. Los mismos son residentes de la zona metropolitana de Buenos Aires. La muestra está integrada por igual proporción de hombres y mujeres.

3.3. Instrumentos

Se administró un cuestionario de formato auto administrado, integrado por una sección de datos sociodemográficos (sexo, edad) evaluada al inicio del mismo, y por las siguientes escalas:

Inventario de Solución de Problemas Sociales-Revisado, Forma Corta (Social Problem Solving Inventory-R, SPSI-R, D’Zurilla et al. 1999). Compuesto de 52 ítems en su forma larga y 25 ítems en su forma breve, distribuidos equitativamente en cada escala (5 ítems). Consiste en una evaluación de las habilidades de la persona para resolver problemas cotidianos. Las preguntas tienen una escala de respuesta tipo Likert de puntuación de 0 (nada cierto en mi caso) a 4 (totalmente cierto en mi caso), agrupadas en 5 escalas: Orientación Positiva al Problema (OPP), Orientación Negativa al Problema (ONP), Resolución Racional de Problemas (RRP), Estilo Impulsivo/Irreflexivo (EII), Estilo de Evitación (EE). La presencia de estrategias constructivas de resolver problemas se ve representada por alto puntaje en OPP y RRP; mientras que estrategias disfuncionales de resolver problemas se ven representadas por un alto puntaje en ONP, EII y EE.

El Inventario de Solución de Problemas Sociales de D’Zurilla et al. (1999) ha sido previamente tomado en Argentina (Baldi López, Molina y Lucero, 2016) y se tomará la traducción al español validada para hispanohablantes en Latinoamérica de De La Torre, Morera y Wood (2010).

Escala de Satisfacción con la Vida (Satisfaction With Life Scale, SWLS, Diener, 1996). Compuesto por 5 ítems expresados en una escala tipo Likert de 1 (nada de acuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Consiste en una evaluación del nivel de satisfacción con la vida en general (α de Cronbach = ,76). Este instrumento fue tomado previamente en Argentina por Delfino & Zubieta (2010).

3.4. Procedimiento

Los datos fueron recolectados a través de Internet donde se proporcionó un link desde el cual se accede al cuestionario online, el método utilizado fue el de “bola de nieve”. El tiempo medio necesario para completar el cuestionario fue de 10 minutos. La participación fue voluntaria y anónima. Antes de comenzar con la encuesta, los participantes fueron presentados con un consentimiento informado, y, de igual manera, podían retirarse cuando quisieran de no seguir contestándolo. Las muestras fueron tomadas durante los meses de marzo y abril del año 2019.

3.5. Análisis de Datos

Se efectuaron análisis descriptivos para cada variable (Obj 1 y 2), reportándose los valores de las medias y los desvíos estándar según corresponda. Para analizar las estrategias de resolución de problemas y los niveles de satisfacción con la vida se utilizó el estadístico *r de Pearson*. Para comparar las variables en función del sexo se utilizó el estadístico *t de Student* (Obj 3). Se trabajó con el paquete estadístico SPSS v. 20.0.

4. Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en función a los objetivos planteados.

Objetivo 1: Examinar los niveles de satisfacción con la vida en jóvenes universitarios.

TABLA 1

Niveles de satisfacción con la vida

Satisfacción con la vida	Rango	Media	Desviación
1. En la mayoría de los aspectos, mi vida es como yo quiero que sea	0-5	3,51	,779
2. Las circunstancias de mi vida son muy buenas	0-5	3,94	,755
3. Estoy satisfecho con mi vida	0-5	3,86	,864
4. Hasta ahora he conseguido de la vida cosas que considero importantes	0-5	3,85	,914
5. Si pudiera vivir mi vida otra vez, no cambiaría casi nada	0-5	3,36	1,163
Total	0-5	3,70	,646

A partir de los resultados obtenidos, se halló que el nivel de satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios que formaron parte de la muestra cuenta con una media de 3,70 ($DE = ,64$) para el resultado total. Teniendo un rango de medición que va de 0 a 5, se podría decir que los valores obtenidos se encuentran por encima de la media, por lo que presentan buenos niveles de satisfacción con la vida.

Viendo los resultados desglosados por cada ítem de la escala, se ve que el ítem número dos “las circunstancias de mi vida son muy buenas” es el que obtuvo el puntaje más alto con una media de 3.94 ($DE = ,75$); mientras que el ítem número cinco “si pudiera vivir mi vida otra vez, no cambiaría casi nada” con una media de 3,36 ($DE = 3,36$).

Objetivo 2: Investigar los tipos de estrategias de resolución de problemas presentes en jóvenes universitarios.

TABLA 2

Estrategias de resolución de problemas

Categorías	Rango	Media	Desviación
Orientación positiva	0-5	3,8113	,59108
Orientación negativa	0-5	3,1845	,77003
Estilo racional	0-5	3,8155	,62436
Estilo impulsivo	0-5	2,4183	,79213
Estilo evitativo	0-5	2,5732	,92873

Con respecto a los resultados obtenidos para las estrategias de resolución de problemas, se observa que, con un rango posible de 0 a 5, en los estudiantes universitarios prevalece la orientación positiva, con una media de 3,81 ($DE = ,59$), y el estilo racional, con una media de 3,81 ($DE = ,62$). Esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes que participaron en la investigación encarar los problemas con una disposición constructiva, creyendo que son capaces de resolverlos, buscando y analizando distintas posibles soluciones. Estos resultados son esperables, teniendo en cuenta la relación teórica planteada entre la orientación positiva con el estilo racional.

En contraste, las dimensiones con menor valor obtenido son las del estilo impulsivo ($M=2,41$; $DE = ,79$), que se basa en aplicar una solución de forma irreflexiva y precipitada, y el estilo evitativo ($M=2,57$; $DE = ,92$), que implica optar por una actitud pasiva. Estas dimensiones representan estilos disfuncionales de responder frente a los problemas, por lo que los valores bajos son esperables.

Sin embargo, llama la atención el puntaje obtenido para la dimensión de orientación negativa hacia los problemas ($M=3,18$; $DE=,77$), siendo mayor al esperado. Midiendo cuestiones como inseguridad, sentimientos de rápida frustración y miedo ante los problemas, se esperaba un valor menor a la media.

Objetivo 3: Explorar la relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de resolución de problemas.

TABLA 3

Relación entre satisfacción con la vida y estrategias de resolución de problemas

	Satisfacción con la vida	Orientación Positiva	Orientación Negativa	Estilo Racional	Estilo Impulsivo	Estilo Evitativo
Satisfacción con la vida	1	,465**	-,227**	,339**	-,151	-,451**
Orientación Positiva	,465**	1	-,440**	,408**	-,055	-,518**
Orientación Negativa	-,227**	-,440**	1	-,096	,217**	,506**
Estilo Racional	,339**	,408**	-,096	1	-,412**	-,211*
Estilo Impulsivo	-,151	-,055	,217**	-,412**	1	,255**
Estilo Evitativo	-,451**	-,518**	,506**	-,211*	,255**	1

Nota: ** $p < .01$; * $p < .05$.

Al analizar la relación entre los niveles de satisfacción con la vida y las estrategias de resolución de problemas, se halló una asociación directa y positiva entre la satisfacción con la vida con una orientación positiva hacia los problemas ($r=,465$; $p=,01$) y un estilo racional de resolución ($r=,339$; $p=,01$). Estos resultados implican que, mientras mayor es la tendencia del sujeto a confiar en la propia capacidad para resolver problemas y la puesta en marcha de estrategias constructivas de solución, mayor es el nivel de satisfacción con su vida.

Por otro lado, se encontró que las dimensiones de orientación negativa ($r=-,227$; $p=,01$) y estilo evitativo ($r=-,451$; $p=,01$) se relacionan de manera directa e inversa con la satisfacción con la vida. Es decir, que a mayores niveles de orientación negativa, la cual implica una percepción de que uno no podrá resolver problemas, y de estilo evitativo, que se basa en la inactividad ante los mismos, aumenta de manera significativa la insatisfacción con la vida.

En cuanto al estilo impulsivo, también se halló una relación negativa con la satisfacción con la vida, pero estos resultados no fueron estadísticamente significativos.

Objetivo 4: Determinar las diferencias que pudieran surgir en cuanto a la variable de sexo.

TABLA 4

Diferencias en cuanto a sexo

	Hombre		Mujer		<i>t</i>
	Media	DE	Media	DE	
Satisfacción con la vida	3,62	,66	3,79	,62	$t(140) = -1,543; p = ,125; IC\ 95\% = - ,38; -0,5$
Orientación Positiva	3,79	,62	3,83	,55	$t(140) = -,406; p = ,685; IC\ 95\% = -,23; ,15$
Orientación negativa	3,03	,79	3,35	,70	$t(140) = -2,50; p = ,013; IC\ 95\% = -,56; -,06$
Estilo Racional	3,79	,64	3,83	,60	$t(140) = -,41; p = -,679; IC\ 95\% = -,25; ,16$
Estilo Impulsivo	2,43	,81	2,40	,77	$t(140) = ,263; p = ,793; IC\ 95\% = -,22; ,29$
Estilo Evitativo	2,65	,96	2,48	,88	$t(140) = 1,119; p = ,265; IC\ 95\% = -,13; ,48$

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, no se observan diferencias estadísticamente significativas en la mayoría de las dimensiones medidas entre las respuestas de hombres y mujeres. La única dimensión en donde se ve una diferencia es en el caso de la orientación negativa, tratándose de una media de 3,03 ($DE = ,79$) para los hombres, mientras que en las mujeres se halló una media de 3,35 ($DE = ,70$), siendo mayor en las mujeres la tendencia a alterarse o frustrarse frente a situaciones problemáticas y a no confiar en su habilidad de poder resolver problemas.

5. Discusión, conclusiones y recomendaciones

5.1. Discusión

Concluyendo la presente investigación, la satisfacción con la vida surge entonces de la evaluación que la persona hace sobre su propia vida, con criterios propios y subjetivos (Diener et al., 1985). Los resultados obtenidos para la variable satisfacción con la vida están por encima de la media, por lo que se puede decir que los niveles de satisfacción de la muestra son altos. Estos datos son similares a los hallados por Zubieta y Delfino (2010) en una investigación realizada en Argentina con una población similar, tratándose también de jóvenes universitarios. Como dicen las autoras, esto puede asociarse al hecho de que son jóvenes y tienen la posibilidad de estudiar.

El modelo de estrategias de resolución de problemas sociales es un proceso por el cual el individuo afronta y busca soluciones a los problemas a los cuales se enfrenta, logrando una adaptación al medio, superación de obstáculos, alcance de metas y regulación de las emociones. Se halló una correlación entre la orientación positiva y el estilo racional, al ser las dos dimensiones con mayor puntaje, lo cual va en sintonía con la teoría de D'Zurilla y Nezu, que relaciona estas dos dimensiones. A su vez, se observa que tanto el estilo impulsivo como el estilo evitativo son las dos dimensiones con menor valor. Esto quiere decir que los jóvenes universitarios que forman parte de la muestra suelen tender hacia la búsqueda de soluciones a partir de métodos sistemáticos, en lugar de actuar de forma precipitada o pasiva.

Un aspecto que llama la atención de los resultados obtenidos es que la orientación negativa hacia los problemas dio por encima de la media. D'Zurrilla, Mayendu-Olivares y Kant (1998) explican que la habilidad de resolución de problemas sociales va desarrollándose con la edad. Es así que, en comparación con personas más jóvenes, las personas mayores generalmente presentan puntajes más altos en orientación positiva y estilo racional, y puntajes más bajos en orientación negativa, estilos de impulsividad y de evitación. Es decir, que este puntaje alto puede deberse a la edad de la muestra.

Al analizar las diferencias en la variable sexo, se observó una mayor tendencia en las mujeres hacia una orientación negativa, resultado que se correlaciona con los obtenidos en otras investigaciones como la de Garrido,

Pacheco & Peña (2011). En esa investigación, los autores mencionan que esto puede deberse a que las mujeres se preocupan más que los hombres, dado que también observaron una mayor tendencia al estilo impulsivo o evitativo en los hombres.

5.2. Conclusiones

Se confirma la primera hipótesis ya que se encontró una correlación estadísticamente significativa, directa y positiva entre las variables, es decir, que entre más alto sea el nivel de satisfacción con la vida de una persona, mayor propenso es a contar con una orientación positiva hacia los problemas y un estilo de búsquedas de soluciones racionales. Esto significaría que la confianza en la propia capacidad de resolver problemas, el poder definirlos y analizar las distintas alternativas que uno tiene disponibles para tomar una decisión, y poder verificar la eficacia de las mismas en un momento posterior, son factores que nos ayudarían a conseguir elementos que son tenidos en consideración al momento de hacer una evaluación sobre la propia vida.

Sobre la segunda hipótesis, se encontró una relación estadísticamente significativa, directa e inversa entre satisfacción con la vida y una orientación negativa hacia los problemas y un estilo de resolución evitativo. Estos resultados coinciden con lo esperado y significaría que ver los problemas como una amenaza, creer que uno no es capaz de resolverlos, frustrarse, y de hecho recurrir a la inacción o procrastinación frente a ellos, se asocia con bajos niveles de satisfacción.

Finalmente, en lo que refiere al estilo impulsivo, se ha encontrado una relación directa e inversa con la satisfacción con la vida, pero los valores no son estadísticamente significativos.

5.3. Recomendaciones

En futuras investigaciones podría pensarse el análisis sobre estos aspectos en otras etapas de la vida, como es la adultez, para determinar si los valores podrían dar más altos al alcanzar una mayor madurez. Esto podría darse porque, como se dijo anteriormente, la habilidad de resolución de problemas va desarrollándose con la edad, a partir de la acumulación de experiencias vividas. En el caso de la variable de satisfacción con la vida, podría explicarse porque los

jóvenes están todavía planteándose las metas que quieren alcanzar, pero que puede que todavía no hayan alcanzado.

Cabe también la posibilidad de plantearse si habría alguna diferencia entre jóvenes que están cursando una carrera universitaria y jóvenes que optaron por no seguir sus estudios. En este sentido, se habría de indagar en qué grado varían los niveles de satisfacción con la vida y cuáles estrategias de resolución de problemas prevalecen.

6. Referencias Bibliográficas

- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I. y García Merita, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(2) 314-319.
- Bados, A. y García Grau, E. (2014). *Resolución de Problemas*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Bandura, A. (1976). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa Calpe.
- Castro Solano, A. & Lupano Perugini, M. L. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas* 4(1), 43-56.
- Chang, E.C., D'Zurilla, T.J y Sanna, L. (2004) *Social problem solving: Theory, research, and training* (11-27). Washington, DC: American Psychological Association
- D'Zurilla, T. J. y Nezu, A. M. (2007). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention* (3a ed.). Nueva York: Springer
- D'Zurilla, T. J., y Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126.
- D'Zurilla, T.J., y Maydeu-Olivares, A. (1995). Conceptual and methodological issues in social problem-solving assessment. *Behavior Therapy*, 26, 409-432
- D'Zurilla, T.J., Maydeu-Olivares, A. y Kant, G.L. (1998). Age and gender differences in social problem-solving ability. *Personality and Individual Differences*, 25, 241-252.
- De La Torre, M. T., Morera, O. F., y Wood, J. M. (2010). Measuring Social Problem Solving Using the Spanish Version for Hispanics of the Social Problem Solving Inventory-Revised. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 16(4), 501-506. Recuperado de: <https://bases.biblioteca.uca.edu.ar:2176/10.1037/a0021372>

- Díaz, C. A. G., Luna, A., Dávila, A., & Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia: avances de la disciplina*, 4(1), 63-70.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). *The satisfaction with life scale*. *Journal of personality assessment*, 49, 71-75.
- Fernández López, V., e Iruarrizaga, I. (2005). Intervención Psicológica en La Toma De Decisiones: Un Caso Clínico. *Ansiedad y Estrés*, 11(2/3), 291–301. Retrieved from <http://bases.biblioteca.uca.edu.ar:2059/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=22451553&lang=es&site=ehost-live&scope=site>
- Galindo Vázquez, Ó., Rivera Fong, L., Lerma Talamantes, A., y Jiménez Flores, J. (2016). Propiedades psicométricas del Inventario de Solución de Problemas Revisado (SPSI-R) en población mexicana. *Revista Psicología Y Salud*, 26(2), 263-271.
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *Enclaves del pensamiento*, 8(16), 13-29.
- Garrido, M. P., Pacheco, N. E., & Peña, L. R. (2011). El papel de la Inteligencia Emocional en la resolución de problemas sociales en estudiantes adolescentes. *REOP-Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 22(1), 69-79.
- Horrillo-Álvarez, B., Marín-Martín, C., & Abuín, M. R. (2019). La Adherencia al Entrenamiento en Meditación Mindfulness con Registro en Papel y en Aplicación Móvil. *Clinica y Salud*, 30(2), 99–108.
- Keyes, C. M., Shmotkin, D., y Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Koļesņikova, J., y Miezīte, S. (2007). Changes in Drug Addicts' Social Problem-Solving Abilities and Goal Achievement Orientations during Rehabilitation. *Baltic Journal of Psychology*, 8(1/2), 49–56. Retrieved from:

<http://bases.biblioteca.uca.edu.ar:2059/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=59732955&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

Lucero, M. C., Baldi López, G. y Molina, A. M. (2016). Relaciones interpersonales y resolución de problemas sociales en estudiantes universitarios. *VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires, Argentina.

Martínez Uribe, P. (2004). *Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital*. (Tesis doctoral) Univesitat Autonoma de Barcelona. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10803/4747>

Martínez, M. J. C., Martínez, M. R., García, J. C., Cortés, M. I. O., Ferrer, A. R., y Herrero, B. T. (2004). Fiabilidad y validez de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y púerperas. *Psicothema*, 16(3), 448-455.

Organización Mundial de la Salud (2014). *Documentos Básicos (48ª edición)*. Obtenido de: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>

Quevedo R. J. M. y Abella M., C. (2002). Terapia de solución de problemas en enfermos de cáncer. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2(1), 23-39.

Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5-14.

Tejero González, C.M., de la Vega, R., Vaquero Maestre, M. & Ruiz Barquín, R. (2016). Satisfacción con la vida y autoeficacia en jugadores de baloncesto en silla de ruedas. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 51-56. Retrieved from:

<http://bases.biblioteca.uca.edu.ar:2059/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=112627072&lang=es&site=ehost-live&scope=site>

Tirapu Ustárroz, J., García Molina, A., Luna Lario, P., Roig Rovira, T. & Pelegrín Valero, C. (2008). Models of executive control and functions (I). *Revista de*

Neurología, 46(11), pp. 684-92. Recuperado de <https://www.neurologia.com/articulo/2008119>

Ugalde, A., Mathers, S., Hennessy Anderson, N., Hudson, P., Orellana, L., & Gluyas, C. (2018). A self-care, problem-solving and mindfulness intervention for informal caregivers of people with motor neurone disease: A pilot study. *Palliative Medicine*, 32(4), 726–732.

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 3, 87-116.

Vera-Villarroel, P. E. y Guerrero, A. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas: un estudio descriptivo. *Universitas Psychologica*, 2, 21-26.

Zubieta, E. y Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 17, 277-283.

7. Apéndice

7.1. Cuestionario de resolución de problemas sociales (D'Zurilla & Nezu)

A continuación, se presentan varios modos de cómo puede usted pensar, sentir y actuar cuando afronta problemas en su vida cotidiana. En este cuestionario, se entiende como problema algo importante en su vida que le preocupa mucho pero no sabe inmediatamente cómo resolverlo o impedir que le preocupe tanto. Por favor, lea detenidamente cada frase y elija, entre los números que se le presentan, el que mejor refleje en qué medida cada frase es cierta en su caso. Responda tal como usted generalmente piensa, siente y actúa cuando se encuentra entre problemas importantes en su vida en el momento actual.

- 1 = Nada cierto en mi caso
- 2 = Algo cierto en mi caso
- 3 = Moderadamente cierto en mi caso
- 4 = Muy cierto en mi caso
- 5 = Totalmente cierto en mi caso

1. Siento miedo cuando tengo problemas importantes	1	2	3	4	5
2. Cuando tomo decisiones, no examino con detenimiento todas mis opciones	1	2	3	4	5
3. Me siento inseguro/a cuando tomo decisiones importantes	1	2	3	4	5
4. Cuando mi primer intento para solucionar un problema falla, pienso que si no me rindo, finalmente lo conseguiré	1	2	3	4	5
5. Intento ver mis problemas como retos o desafíos	1	2	3	4	5
6. Espero a ver si un problema desaparece por sí solo antes de intentar resolverlo	1	2	3	4	5
7. Cuando mis primeros intentos para resolver un problema fallan, me siento muy frustrado/a	1	2	3	4	5
8. Dudo que pueda resolver problemas difíciles a pesar de cuánto me esfuerce	1	2	3	4	5
9. Creo que mis problemas se pueden resolver	1	2	3	4	5
10. Hago lo posible para evitar enfrentar problemas	1	2	3	4	5
11. Los problemas difíciles me alteran mucho	1	2	3	4	5

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12. Cuando tomo decisiones, intento predecir los pros y los contras de cada opción | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Me gusta afrontar los problemas tan pronto como sea posible | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Cuando resuelvo problemas, me quedo con la primera buena idea que se me pasa por la cabeza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Creo que puedo resolver problemas difíciles por mí mismo si me esfuerzo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Cuando tengo un problema, consigo tantos datos sobre él como me sea posible | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Pospongo el resolver problemas tanto tiempo como me sea posible | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Gasto más tiempo evitando mis problemas que solucionándolos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Antes de intentar resolver un problema, me fijo una meta para saber exactamente a dónde voy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Cuando tomo decisiones, no me tomo el tiempo necesario para pensar en los pros y los contras de cada opción | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Después de llevar a cabo una solución, analizo hasta qué punto el problema ha mejorado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Pospongo el resolver problemas hasta que es demasiado tarde para hacer algo al respecto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Cuando resuelvo problemas, pienso en muchas opciones diferentes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Cuando tomo decisiones, hago caso de mi instinto sin pensar qué pasará | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Soy demasiado impulsivo/a cuando tomo decisiones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

7.2. Escala de satisfacción con la vida (SWLS, Diener)

A continuación se presentan cinco enunciados. Por favor, indique su grado de acuerdo con cada frase rodeando con un círculo el número apropiado (solo uno por afirmación). Por favor, sea sincero en su respuesta.

	Muy en Desacuerdo				Muy de Acuerdo
1. En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea	1	2	3	4	5
2. Las circunstancias de mi vida son muy buenas	1	2	3	4	5
3. Estoy satisfecho con mi vida	1	2	3	4	5
4. Hasta ahora he conseguido de la vida cosas que considero importantes	1	2	3	4	5
5. Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría casi nada	1	2	3	4	5