

# ADAPTACIÓN Y PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS\*

## ADAPTATION AND CONSTRUCTIVE THOUGHT IN UNIVERSITY STUDENTS

Recibido: 21 de febrero de 2013/Aceptado: 25 de julio de 2013

MARGARITA CHÁVEZ BECERRA\*\*  
OFELIA CONTRERAS GUTIÉRREZ\*\*\*  
MIRIAM VELÁZQUEZ ORTIZ\*\*\*\*

*Universidad Nacional Autónoma de México - México*

### Key words:

Adaptation, Constructive thought,  
University students.

### Abstract

This research paper presents the results of a study which analyze the relation between adaptation, constructive and unconstructive thought in university students. The Questionnaire of Bell's Adaptation and the Questionnaire of Constructive Thought for University Students was applied to 207 students of five multidisciplinary campus of the UNAM, 75 % of the students were shown to possess a constructive thought between suitable and high level; whereas in the unconstructive thought, 28 % of the university students qualified in a high category. In gender, 90 % of women and 75 % of men bring good emotional adaptation. The relationship between constructive thought and adaptation show better adaptation to major constructive thought. It is concluded that the good constructive thinkers have better levels of adaptation.

### Palabras clave:

Adaptación, Pensamiento constructivo,  
Universitarios.

### Resumen

Este artículo de investigación presenta los resultados de un estudio cuyo objetivo fue analizar la relación entre adaptación, pensamiento constructivo y pensamiento no constructivo en estudiantes universitarios. Participaron 207 estudiantes de los cinco campus multidisciplinares de la UNAM, a quienes se aplicó el Cuestionario de Adaptación de Bell y el Cuestionario de Pensamiento Constructivo para Estudiantes Universitarios. Un 75 % de la muestra mostró poseer un pensamiento constructivo entre adecuado y alto; mientras que en pensamiento no constructivo, un 28 % de los universitarios califica en la categoría de alto. Además, 90 % de las mujeres y 75 % de los hombres reportan buena adaptación emocional. Las correlaciones entre pensamiento constructivo y adaptación indican que a mayor pensamiento constructivo, mejor adaptación. Se concluye que los buenos pensadores constructivos consiguen mejores niveles de adaptación.

### Referencia de este artículo (APA):

Chávez, M., Contreras, O. & Velázquez, M. (2013). Adaptación y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. En *Psicogente*, 16(30), 311-323.

\* Este trabajo es parte del proyecto de investigación Determinación de la validez predictiva y de constructo de la Escala de Pensamiento Constructivo para Estudiantes Universitarios, financiado por PAPIIT con número IN404008.

\*\* Profesora de la carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. Email: margaritachabe@gmail.com

\*\*\* Profesora titular C tiempo completo, Universidad Nacional Autónoma de México. Email: ofeliaco@unam.mx

\*\*\*\* Profesor de asignatura A, Universidad Nacional Autónoma de México. Email: mvelazquez@campus.iztacala.unam.mx

## INTRODUCCIÓN

Las instituciones de educación superior suelen ser espacios privilegiados para capas reducidas de las poblaciones en los diferentes países, pues, al estar asociadas con un alto estatus y con niveles satisfactorios de bienestar, resultan muy valoradas por la población en general. Insertarse en este ámbito requiere que los estudiantes no solo pongan en práctica su capacidad intelectual, sino todo un cúmulo de capacidades, habilidades y patrones de conducta adaptativos que les permitan responder a las demandas y exigencias de la vida académica.

Por lo anterior, las instituciones de educación superior son escenarios de mucha competencia que generan altos niveles de estrés, los cuales resultan amenazantes para algunos estudiantes, y en especial para aquellos que no cuentan con las habilidades y recursos de adaptación para enfrentar o superar los momentos críticos, desencadenando, en algunos casos, estados de ansiedad y depresión que pueden repercutir de manera negativa en su rendimiento escolar y en su permanencia dentro del ámbito universitario. Lo peor, no obstante, es que esta situación puede poner en riesgo la salud emocional y física de los jóvenes, por lo que resulta importante que tanto al ingresar a la educación superior, como durante su proceso de formación, los estudiantes cuenten con buenos mecanismos de adaptación o ajuste psicológico, que les faciliten el logro de metas académicas y que, al mismo tiempo, promuevan en ellos buenos estados de salud y bienestar en general.

La adaptación o ajuste psicológico es un aspecto muy importante en el estudio del desarrollo y bienestar

del individuo, es uno de los conceptos utilizados como referente de la estabilidad emocional y de la personalidad. Aunque los orígenes de su estudio están asociados a la biología, y específicamente con la capacidad del organismo para ajustarse a su entorno como un mecanismo clave del proceso evolutivo (Montero, 2005), en Psicología, el inicio de la investigación sobre procesos de adaptación se remonta a la Segunda Guerra Mundial, con los estudios de las llamadas Enfermedades de Adaptación o Síndrome General de Adaptación (Villar, 1992).

Desde diferentes modelos de desarrollo, el ajuste o adaptación de una persona a su entorno se entiende como una consecuencia de la relación entre variables orgánicas y ambientales, por lo que la interacción de estas conduce a diferentes formas de funcionamiento social (Ato, Galian & Huéscar, 2007). En este sentido, para García y Magaz (1998), la adaptación es un doble proceso: por una parte, comprende el ajuste de la conducta del individuo a sus propios deseos, gustos y necesidades; por la otra, a las demandas y circunstancias del contexto en que vive. Del Bosque y Aragón (2008) afirman, de manera similar, que la adaptación es un proceso dinámico, relacional, entre la persona y el medio, en el cual se espera el ajuste del individuo a sus propios deseos, preferencias y necesidades, así como a las circunstancias del entorno, es decir, a las normas, deseos y necesidades de las personas con quienes interactúa, ya sea ocasionalmente o de manera habitual. En síntesis, la adaptación es un proceso relacional y dinámico entre las personas y su ambiente. Así, adaptarse implica ajustar o hacer cambios en las habilidades, actitudes y patrones de conducta, a fin de satisfacer las normas y demandas del contexto social. La inadaptación ocurre, en cambio,

cuando en este proceso relacional no se responde a las necesidades que el contexto cultural, el espacio y el tiempo, demandan.

Por tanto, para adaptarse, se requiere un cierto nivel de flexibilidad cognitiva y de una autoestima que no se sienta amenazada ante la necesidad del cambio. De acuerdo con Davidoff (1979, citado por García & Magaz, 1998, p. 13), “una persona bien adaptada tiene sentimientos positivos de sí misma y se considera competente y con éxito en la vida, muestra un sentido de autonomía e independencia, es activa, laboriosa y enérgica en la consecución de sus intereses, se relaciona armónicamente con los demás y se siente satisfecha de su vida, disfruta de ella y no la abruman los problemas”.

Algunas de las capacidades, habilidades y patrones de conducta importantes para adaptarse, tanto personalmente como a los diversos contextos, son: la motivación, la expresión, autovaloración y autorregulación de emociones, los estilos de afrontamiento, el autocontrol, la autoestima, la autoeficacia, la tolerancia a la frustración, las habilidades interpersonales y la solución de problemas. El nivel de competencia de estas habilidades y capacidades, o el no poseerlas repercute en la adaptación en general y, en algunos casos, puede derivar en ansiedad y depresión.

De acuerdo con Osornio-Castillo y Palomino (2009), en México, las edades más frecuentes en que se presenta la depresión comprenden la etapa entre los 15 y 19 años, y después de los 65. Asimismo, estas autoras mencionan que una autoestima baja, el estrés constante o la falta de estrategias de afrontamiento son factores que se asocian a la depresión.

Ahora bien, si se toma en cuenta que de los 15 a los 19 años, muchos jóvenes estudian en instituciones de nivel medio superior o cursan los primeros años de la educación superior, se puede convenir en que es necesario impulsar acciones para promover y fortalecer conductas protectoras respecto al estrés que puede originar la sobrecarga de las demandas académicas.

La relación entre conductas y habilidades que facilitan logros académicos y una buena adaptación, se ha evidenciado en los hallazgos de diferentes estudios. Por ejemplo, Mestre, Guil, Lopes, Salovey y Gil-Olarte (2006) identificaron una relación positiva entre la habilidad para comprender y manejar las emociones y los logros académicos y adaptación a la escuela en adolescentes. En otro estudio con adolescentes de sexo femenino y masculino, todos estudiantes de educación secundaria obligatoria en Guipúzcoa, España, se reveló que obtener puntuaciones altas en autoconcepto y autoestima se relaciona con: niveles altos de cooperación, sentimientos de felicidad y bienestar psicológico, tolerancia al estrés, inteligencia social, alto nivel de integración social, disposición y capacidad para trabajar en equipo, motivación, perseverancia en tareas incluso en situaciones adversas, pocas conductas agresivas o de burla, baja impulsividad, un buen ajuste emocional, bajos niveles de ansiedad relacionados con tensión o preocupación, y con bajos niveles de depresión vinculados a preocupaciones, creencias irracionales y a una pobre valoración de sí mismos (Garaigordobil & Durá, 2006).

Respecto a la adaptación en universitarios, Londoño (2009) llevó a cabo un estudio con una muestra de 77 jóvenes que cursaban el primer semestre de la carrera

de Psicología en la Universidad Católica de Colombia. Su objetivo concreto consistió en identificar el papel del optimismo (tendencia a evaluar de forma positiva o negativa las situaciones) y la salud positiva (satisfacción personal, actitud prosocial, autonomía, autocontrol, solución de problemas, y habilidades de relaciones interpersonales) en la permanencia y adaptación a la vida universitaria. En los resultados obtenidos, se identifica de manera global al optimismo y a la habilidad social como variables predictoras de la satisfacción con la vida universitaria, a la vez que se reconoce la importancia de la relación entre el optimismo y la permanencia.

El reconocimiento de la participación de creencias, pensamientos y tendencias en la valoración positiva o negativa de los sucesos de la vida, así como en la forma de comportarse y enfrentar dichas situaciones a fin de adaptarse, ha sido ampliamente aceptado. Un concepto que contribuye a explicar la intervención de estos factores es el pensamiento constructivo. Este surge de la teoría cognitivo-experiencial de Epstein (2001; 1998), que se enfoca en el estudio y evaluación de las creencias básicas preconscientes que orientan la percepción de los individuos acerca de los eventos de la vida cotidiana, así como de las emociones que despiertan en ellos, condicionándolos y, por tanto, predisponiéndolos a actuar de cierta forma. De acuerdo con Epstein, la manera específica como se perciben los acontecimientos deriva en una emoción, y esta a su vez orienta a la persona a actuar en concordancia con esa visión y esa emoción.

En su teoría, Epstein (1998) propone dos tipos de inteligencia: la racional, que se mide a través del CI, y la experiencial, que es la inteligencia relacionada con las

emociones y las experiencias pasadas. Esta última hace referencia a los pensamientos aprendidos, que aparecen por asociación a lo largo de la vida y con una fuerte carga emocional en presencia de determinados acontecimientos, por lo que se puede decir que surgen de manera automática y constituyen la base para que una persona comprenda el mundo y dirija su conducta en él (García, 2005). Este sistema de procesamiento incluye a su vez la inteligencia: emocional, social y práctica, equiparando la inteligencia experiencial con el pensamiento constructivo.

De manera que el pensamiento constructivo alude a los pensamientos automáticos que permiten la percepción del mundo y de la vida de una manera positiva, facilitando las relaciones interpersonales, la capacidad para dar respuesta de modo eficaz a los problemas de la vida cotidiana, y, por tanto, a la consecución de las metas que cada individuo se propone, con el menor costo de estrés y el mayor nivel de satisfacción personal. Además, tal pensamiento se adapta al medio social.

En forma antagónica al pensamiento constructivo, en el pensamiento no constructivo o destructivo, los pensamientos automáticos hacen ver el mundo como un lugar peligroso, donde no se puede confiar en nadie y en el que cualquier esfuerzo resulta inútil. En consecuencia, este tipo de pensamiento conlleva la realización de conductas poco adaptativas, alejadas de las metas que las mismas situaciones sociales exigen, ya sea en el ámbito académico o extra-académico.

En estudios realizados por Epstein (1998), se ha mostrado que el pensamiento constructivo se relaciona

positivamente con el éxito en el trabajo, en la salud física, el ajuste emocional, y, además, facilita buenas relaciones interpersonales y una mayor satisfacción con la vida en general, a la vez que se relaciona negativamente con el neuroticismo (Epstein & Meier, 1989). Mientras que los pensamientos no constructivos se asocian con aspectos negativos, como ansiedad, depresión, introversión, neuroticismo, problemas de adaptación y ajuste emocional (Epstein, 2001).

Los principales componentes del pensamiento constructivo son la emotividad y la eficacia, en tanto que los del pensamiento no constructivo, son los pensamientos rígidos, esotéricos y de ilusión. La emotividad se vincula con pensamientos asociados a la capacidad para manejar adecuadamente los sentimientos negativos, con una actitud favorable hacia uno mismo, con la tolerancia a la frustración y con una tendencia a no obsesionarse con los acontecimientos negativos del pasado (afrentamiento emocional). La eficacia considera un patrón de pensamientos automáticos y positivos que facilitan la acción eficaz; se piensa en modos efectivos de solucionar problemas, tratando de encontrar alternativas realistas, se mantiene una actitud optimista, se aceptan los desafíos y se arriesga (afrentamiento conductual). En el pensamiento no constructivo se tiende a pensar en sucesos o aspectos negativos, a la intolerancia, a la rigidez, a soluciones simplistas, y a creencias irracionales o de tipo supersticioso, por lo que se adopta una actitud defensiva y poco arriesgada. Y todo esto va en detrimento de la adaptación y del ajuste emocional.

Si se considera que los pensamientos constructi-

vos o no constructivos inciden en el conglomerado de habilidades, conductas, capacidades y en los patrones de conducta que intervienen en el proceso de adaptación, se esperaría que las puntuaciones altas en pensamiento constructivo (afrentamiento emocional y afrontamiento conductual), se relacionen con una buena adaptación; mientras que las puntuaciones altas en pensamiento no constructivo (rigidez, pensamiento esotérico e ilusión) se asocien con baja adaptación. A tono con todo lo planteado, el objetivo de este trabajo consiste en estudiar la posible relación entre pensamiento constructivo y adaptación.

## MÉTODO

### Diseño

Teniendo en cuenta que el interés del estudio se centra en establecer la relación entre adaptación, pensamiento constructivo y pensamiento no constructivo, así como en identificar la dirección de esta relación, el diseño utilizado es el de campo, correlacional, transversal (Bravo & Vaquero, 2012).

### Población objeto de estudio

Fue constituida por los estudiantes de licenciatura de los cinco campus multidisciplinarios de la UNAM, ubicados en la zona metropolitana de la Ciudad de México, donde se imparten 38 carreras de las diferentes áreas del conocimiento: de las ciencias, las humanidades, las ciencias sociales, de la salud, científico-tecnológicas y de las artes.

### Selección de la muestra

Para la selección de la muestra se aleatorizaron las siguientes variables: carrera o licenciatura, turno, semestre, y campus para las licenciaturas que se ofertan en más de una unidad multidisciplinaria. Lo primero que se seleccionó aleatoriamente fueron las carreras o licenciaturas. Una vez seleccionadas estas, se ubicó el campus o facultad en que se imparten y para aquellos casos donde dos campus ofertan la misma carrera, se eligió de manera aleatoria uno de ellos y se continuó con la selección conforme a las variables de turno y semestre. De esta manera, se eligieron ocho carreras de las 38 que se imparten en los cinco campus universitarios. Finalmente, los grupos de la muestra fueron los que estaban disponibles y consintieron en participar.

### Participantes

Finalmente, participaron 207 estudiantes de los cinco campus multidisciplinarios, de las carreras de Ingeniería Mecánico-Eléctrica, Historia, Diseño y Comunicación Visual, Cirujano-Dentista, Filosofía, Economía, Psicología y Biología. El 90 % asistía a clases en el turno matutino, y el 10 %, en el turno vespertino. Además, 47 % eran de sexo femenino, y 53 %, de sexo masculino. Su rango de edad comprendía de 17 a 31 años, siendo el promedio de 20 años.

### Instrumentos

En primer lugar, se utilizó el *Cuestionario de Pensamiento Constructivo para Estudiantes Universitarios (CPCE)* de Contreras, Chávez & Velázquez (2006), que cuenta con

73 ítems en un formato tipo Likert y cinco opciones de respuesta, que van del total desacuerdo al total acuerdo. El CPCE está conformado por seis escalas: dos dirigidas a evaluar pensamientos de tipo constructivo, tres orientadas a la identificación de pensamientos no constructivos y una escala independiente integrada por elementos de todas las escalas, lo que permite utilizarla como una medida general 'global' y rápida del pensamiento constructivo.

En el área de Pensamiento Constructivo (PC), se encuentran las escalas de Afrontamiento Conductual (ACON) y Afrontamiento Emocional (AEMO). Esta última, a su vez, contiene las subescalas: Autoestima (Aut) y Capacidad de Sobreponerse (Sob). El área de Pensamiento No Constructivo (PNC) la integran las escalas de Rigidez (RIG), Pensamiento Esotérico (ESO) e Ilusión (ILU). Las escalas y subescalas de PC se califican así: del percentil 1 a 25 indican bajo pensamiento constructivo; del percentil 26 al 74, adecuado; y del percentil 75 o más, alto pensamiento constructivo. En tanto que, para calificar las áreas de PNC, los puntos de corte son: del percentil 1 al 25, bajo pensamiento no constructivo; entre el percentil 26 al 74, moderado; y un percentil igual o mayor a 75 califica con alto pensamiento no constructivo (Contreras, Chávez, Aragón y Velázquez, 2011).

El otro instrumento utilizado fue el *Cuestionario de adaptación para adultos* de H. M Bell, versión adaptada y normalizada con población española, por Cerdá (1990). Este cuestionario está integrado por 160 ítems con tres opciones de respuesta. Evalúa cinco áreas o dimensiones de adaptación personal o social: familiar, social, salud, emocional y profesional. Su aplicación se dirige tanto a

hombres como a mujeres, con edades entre los 18 y 45 años. Para determinar el nivel de adaptación, se consideraron los puntajes conseguidos por área y del total. Esto a fin de ubicarlos dentro de las normas que se proponen para hombres y mujeres de un nivel cultural superior, dado que los participantes del estudio son estudiantes universitarios de nivel profesional.

En este caso, las puntuaciones altas indican menor adaptación en áreas y el total de adaptación; en tanto que las puntuaciones bajas significan mejor adaptación. Además, con base en las puntuaciones obtenidas y acorde con las normas establecidas en el cuestionario se identifica el nivel de adaptación como: excelente, bueno, normal, no satisfactorio y mala adaptación.

El área de adaptación profesional no se tomó en cuenta en este estudio, debido a que un alto porcentaje de los participantes únicamente se dedicaba a estudiar. Por último, es muy importante señalar que las puntuaciones especificadas en las normas para las mujeres son más altas que las de los hombres.

### Procedimiento

La aplicación de los instrumentos se efectuó de manera colectiva en los salones de clase, previa autorización de los profesores y con el consentimiento de los estudiantes. No se estableció límite de tiempo para responder los cuestionarios, aunque en términos generales la tarea se realizó en 60 minutos. La captura y análisis de los datos se llevó a cabo mediante el paquete estadístico SPSS, V. 20.

## RESULTADOS

### Pensamiento constructivo

En la Tabla 1, se muestra la distribución del porcentaje de estudiantes que califican en las diferentes categorías en escalas y subescalas orientadas a evaluar pensamiento constructivo. Las categorías deseables de calificación para estas dimensiones son las de adecuado y alto pensamiento constructivo, por lo que, de manera general y conforme al promedio del porcentaje, se tiene que el 75 % de los estudiantes (porcentaje promedio en la categoría de adecuado, 52 %, más el porcentaje promedio en la categoría de alto, 23 %) presenta entre un adecuado y alto pensamiento constructivo, en tanto que un 25 % de los estudiantes se identifica con bajo pensamiento constructivo.

De manera particular, en la Tabla 1, se observa que al sumar los porcentajes de estudiantes en las categorías de adecuado y alto afrontamiento emocional, au-

**Tabla 1. Porcentaje de estudiantes en las categorías de bajo, adecuado y alto, en escalas y subescalas de pensamiento constructivo**

	Categorías		
	Bajo	Adecuado	Alto
Total Pensamiento Constructivo	25 %	50 %	25 %
Afrontamiento Emocional	26 %	48 %	26 %
Autoestima	25 %	51 %	24 %
Capacidad de Sobreponerse	22 %	62 %	16 %
Afrontamiento Conductual	28 %	48 %	24 %
Pensamiento Constructivo Global	24 %	54 %	22 %
Promedio	25 %	52 %	23 %



toestima y capacidad de sobreponerse, entre un 74 % y un 78 % son estudiantes que piensan constructivamente al afrontar frustraciones, decepciones o fracasos que surgen ante las demandas o exigencias que el ámbito escolar les presenta, manteniendo un concepto favorable de sí mismos y no obsesionándose con pensamientos asociados a experiencias escolares negativas. De otro lado, al sumar los porcentajes de estudiantes con adecuado y alto afrontamiento conductual, el 72 % de la muestra se identifica con un buen afrontamiento conductual, es decir, son estudiantes con pensamientos orientados a planear y actuar para dar solución a los problemas que se les presentan.

En cuanto al pensamiento no constructivo, en la Tabla 2, se aprecian los porcentajes de estudiantes que califican en las categorías de bajo, moderado y alto pensamiento no constructivo. En este caso, lo deseable es que los estudiantes califiquen con bajo o moderado, por lo que nuevamente si sumamos los porcentajes de estas dos categorías para las tres escalas y el total de pensamiento no constructivo, el porcentaje de estudiantes entre bajo y moderado fluctúa entre el 70 % y 74 %; en tanto que, en la categoría de alto, el porcentaje de estudiantes para el total de pensamiento no constructivo y sus escalas oscila entre el 26 % y el 30 %, con un porcentaje promedio del 28 %, cifra que representa poco más de una cuarta parte de la muestra con pensamiento no constructivo. Específicamente, el porcentaje más alto de estudiantes que califican en la categoría de alto se ubica en la escala de pensamiento esotérico (creencias irracionales o supersticiones convencionales, los buenos y malos agüeros, tales como, llevar un amuleto a un examen).

**Tabla 2. Porcentaje de estudiantes en las categorías de bajo, moderado y alto, en el total de pensamiento no constructivo y sus escalas**

	Categorías		
	Bajo	Moderado	Alto
Total de Pensamiento			
No Constructivo	28 %	42 %	30 %
Rigidez	25 %	49 %	26 %
Pensamiento Esotérico	31 %	40 %	29 %
Ilusión	25 %	48 %	27 %
Promedio	27 %	45 %	28 %

Al comparar las puntuaciones entre hombres y mujeres de la escala global, el total de pensamiento constructivo, escalas y subescalas, a través de una prueba t de Student, únicamente resulta estadísticamente significativa ( $t_{(205)} = 4.0, p < .01$ ) la diferencia en afrontamiento conductual, que se inclina a favor de las mujeres; esto es, en comparación con los hombres, cuando a las mujeres se les presentan problemas, ellas tienden en mayor medida a pensar en formas efectivas de solucionarlos, realizando acciones encaminadas a resolverlos y se arriesgan a aceptar los retos que esto implica.

Respecto a la comparación de las puntuaciones entre hombres y mujeres, para el total de pensamiento no constructivo y sus escalas, mediante una prueba t de Student, se encontraron diferencias estadísticamente significativas a favor de los hombres en el total de pensamiento no constructivo ( $t_{(204)} = -1.95; p = .05$ ), rigidez ( $t_{(205)} = -3.25, p = .00$ ) y pensamiento esotérico ( $t_{(204)} = -2.0; p < .05$ ). En suma, los hombres obtienen puntuaciones más altas que las mujeres en pensamiento no constructivo, particularmente tienden a pensamientos de tipo rígido, agrupando los hechos y las personas en amplias categorías, a soluciones simplistas, a actuar con descon-



fianza y a la intolerancia. El hecho de que hayan obtenido puntuaciones más altas en pensamiento esotérico, los hace inclinarse con mayor asiduidad a las supersticiones convencionales y a creencias científicamente cuestionables de los fenómenos inusuales.

### Adaptación

Una vez identificados los estudiantes en las categorías de excelente adaptación, buena, normal, no satisfactoria y mala adaptación, se aglutinaron en dos amplios grupos: con buena adaptación, si sus puntajes se encontraban dentro de una excelente, buena y normal adaptación; mientras que si sus respuestas los ubicaban en una no satisfactoria o mala adaptación se incluían en el grupo con mala adaptación.

En las Figuras 1 y 2, se presenta el porcentaje de estudiantes de sexo femenino y masculino con buena y mala adaptación. Se aprecia que, tanto para las mujeres como para los hombres, la adaptación emocional y a la salud constituyen las áreas que presentan un mayor porcentaje de estudiantes con buena adaptación, de manera que el porcentaje de mujeres bien adaptadas es más alto que el de los hombres en ambas áreas. En adaptación social y familiar, se aglutinan entre un 44 % y un 57 % de estudiantes con buena adaptación, siendo estas las áreas que presentan un porcentaje mayor de estudiantes con mala adaptación.

Para determinar posibles diferencias en los puntajes por área y del total de adaptación entre las mujeres y

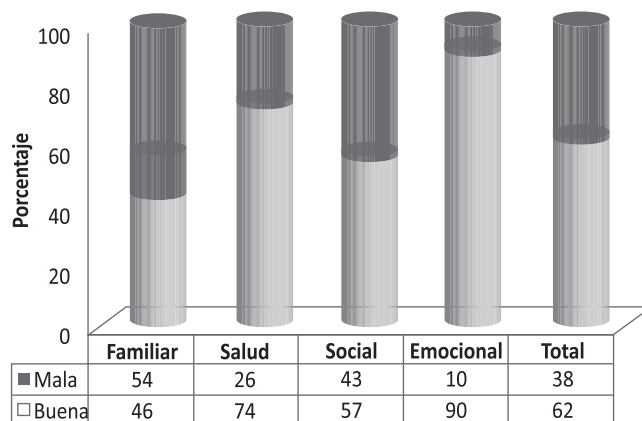


Figura 1. Porcentaje de estudiantes de sexo femenino con buena y mala adaptación

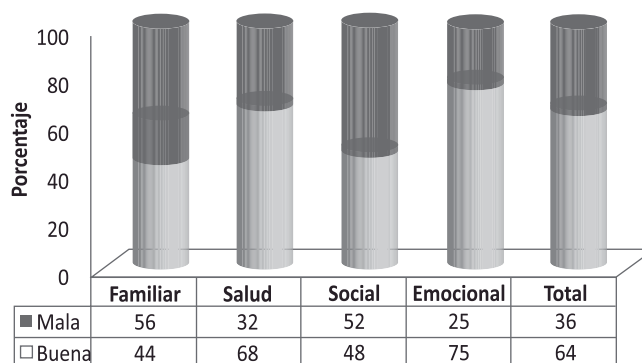


Figura 2. Porcentaje de estudiantes de sexo masculino con buena y mala adaptación

los hombres, se efectuaron comparaciones con t de Student, encontrándose diferencias significativas a favor de las mujeres en adaptación familiar ( $t_{(205)}=2.6$ ;  $p=.01$ ), a la salud ( $t_{(204)}=2.3$ ;  $p=.02$ ), social ( $t_{(203)}=2.7$ ;  $p=.00$ ), emocional ( $t_{(204)}=3.5$ ;  $p=.00$ ) y en el total ( $t_{(201)}=3.7$ ;  $p=.00$ ). Esto evidencia que las mujeres obtienen puntajes más altos que los hombres en las cuatro áreas evaluadas y por consiguiente en el total de adaptación. También corrobora lo establecido en las normas de calificación: que los indicadores de adaptación son más altos para las mujeres.

### Relación entre pensamiento constructivo, pensamiento no constructivo y adaptación

Las correlaciones entre escalas y subescalas de pensamiento constructivo con las áreas de adaptación indican que a puntuaciones altas en pensamiento constructivo corresponde mejor adaptación, así como correlaciones de débiles a moderadas, estadísticamente significativas y negativas (ver Tabla 3). Cabe recordar al respecto que los puntajes bajos en el cuestionario de Bell indican mejor adaptación, razón por la cual las correlaciones aparecen como negativas.

afrontamiento conductual solo se relacionan con adaptación a la salud y con el total de adaptación.

Las relaciones entre el total de pensamiento no constructivo, sus escalas y las áreas de adaptación, son débiles (ver Tabla 4), en dirección a que, a mayores puntajes en pensamiento no constructivo, menor adaptación (puntajes altos, indican menor adaptación, por lo que las correlaciones son positivas). De manera específica, se observa que solo para el total de pensamiento no constructivo y de optimismo o ilusión, las correlaciones son significativas con adaptación en sus cuatro áreas y el

**Tabla 3. Correlaciones r de Pearson entre el total de pensamiento constructivo, escalas, subescalas y adaptación**

	Adaptación				
	Familiar	Salud	Social	Emocional	Total
Pensamiento constructivo global	-.28**	-.30**	-.24**	-.45**	-.41**
Total pensamiento constructivo	-.18*	-.22**	-.23**	-.42**	-.36**
Afrontamiento emocional	-.18**	-.20**	-.31**	-.51**	-.42**
Autoestima	-.15*	-.19**	-.34**	-.51**	-.41**
Capacidad de sobreponerse	-.16*	-.14*	-.18*	-.36**	-.30**
Afrontamiento conductual	-.11	-.17*	-.05	-.13	-.15*

\*p < 0.05; \*\*p < 0.01

**Tabla 4. Correlaciones r de Pearson entre total de pensamiento no constructivo, escalas y adaptación**

	Adaptación				
	Familiar	Salud	Social	Emocional	Total
Pensamiento no constructivo	.18**	.21**	.18**	.30**	.30*
Rigidez	.12	.20**	.13	.22**	.23**
Pensamiento esotérico	.15*	.13	.06	.17*	.18**
Ilusión	.15*	.15*	.22**	.28**	.27**

\*p < 0.05; \*\*p < 0.01

Estos resultados permiten señalar que los estudiantes con pensamientos asociados a un buen afrontamiento emocional, autoestima y capacidad de sobreponerse, presentan una mejor adaptación en las áreas y el total de adaptación. Mientras que los puntajes altos en

total; en tanto que pensar de manera rígida, se relaciona significativamente con menor adaptación: emocional, a la salud y con el total de adaptación. Respecto a pensamiento esotérico, las asociaciones significativas ocurren en adaptación familiar, emocional y con el total.

## DISCUSIÓN

En cuanto a los resultados de pensamiento constructivo, se encontró que un 75 % de los universitarios califican con un pensamiento constructivo entre adecuado y alto, mientras que un 25 % obtiene calificaciones de bajo pensamiento constructivo. Estos porcentajes resultan congruentes con los de pensamiento no constructivo, pues, el 72 % de los estudiantes consiguió calificaciones entre bajo y moderado pensamiento no constructivo, y el 28 %, un alto pensamiento destructivo o no constructivo. Con estos resultados se tiene que una cuarta parte de los estudiantes requiere aprender a pensar constructivamente, a fin de disminuir o eliminar pensamientos rígidos, creencias irracionales y de optimismo ingenuo o ilusión, que interfieran en su adaptación, rendimiento y permanencia en la universidad, así como con estados emocionales negativos como la depresión. Esto último, considerando que los niveles de depresión están vinculados a preocupaciones, a una pobre valoración de sí mismos y a creencias irracionales (Garaigordobil & Durá, 2006).

Respecto a adaptación, es claro que las áreas con mayor porcentaje de estudiantes bien adaptados, se presenta en el área emocional y de la salud. En las dos áreas, el porcentaje de mujeres bien adaptadas es mayor que el de los hombres. En cambio, las áreas social y familiar comprenden un porcentaje mayor de estudiantes con mala adaptación (aproximadamente entre un 43 % y 56 %), es decir, que casi el 50 % de los universitarios está insatisfecho con sus relaciones sociales y familiares. Si se tienen en cuenta los hallazgos de Londoño (2009), quien identifica al optimismo y a las habilidades sociales

como variables predictoras con la satisfacción a la vida universitaria, es necesario impulsar estrategias para el fortalecimiento de las interacciones interpersonales y de una visión positiva.

Por último, también con referencia a adaptación, resultan estadísticamente significativas las comparaciones de los puntajes para las cuatro áreas y del total de adaptación entre hombres y mujeres: en todos los casos, las puntuaciones de las mujeres son más altas que las de los hombres. Lo antes planteado no es indicativo de que las mujeres tengan mayor inadaptación, sino que en las normas de calificación del cuestionario de adaptación se establecen puntajes más altos para las mujeres que para los hombres. Por ejemplo, en el área de adaptación familiar, para que una mujer se ubique en la categoría de mala adaptación, requiere tener 19 puntos, mientras que para que los hombres se identifiquen en la misma categoría solo necesitan 17 puntos.

En lo que respecta al objetivo primordial de este trabajo, las correlaciones entre Pensamiento Constructivo y Adaptación son significativas ( $p < 0.05$ ). Concretamente, van de débiles a moderadas y en dirección a que los estudiantes que se asumen con buenas habilidades y capacidades para resolver situaciones problema (afrentamiento conductual), que enfrentan de manera positiva decepciones o fracasos escolares, que mantienen un concepto favorable de sí mismos y son capaces de sobreponerse a las adversidades o experiencias escolares negativas del pasado (afrentamiento emocional), poseen una mejor adaptación a la familia, a la salud, social y emocional. En forma opuesta, las estrategias de pensamiento no constructivo se relacionan con una menor adaptación,

particularmente y de manera significativa ( $p < .05$ ) en los estudiantes que solo admiten su propio punto de vista, que piensan que las opiniones diferentes a las suyas son erróneas, y que son intolerantes y poco flexibles en los juicios que hacen de los demás, es decir, que ostentan pensamientos rígidos.

Con lo antes expuesto, es evidente que los buenos pensadores constructivos logran mejores niveles de adaptación, en tanto que los pensadores no constructivos consiguen una menor adaptación. De este modo, contamos con evidencias de la importancia del pensamiento constructivo como mediador para favorecer los procesos de adaptación.

Es importante señalar que el trabajo con las ideas preconscientes y automáticas de las personas, en relación con sí mismas y el mundo, constituye una labor preventiva. A través de ello, es posible desarrollar en ellas un pensamiento constructivo en caso de ser necesario, y aumentar así los niveles de adaptación y bienestar, especialmente en espacios altamente estresantes, como suele ser el de la universidad.

## REFERENCIAS

- Ato, E., Galián, Ma. D. & Huéscar, E. (2007). Relaciones entre estilos educativos, temperamento y ajuste social en la infancia: Una Revisión. *Anales de Psicología*, 001(23), 33-40. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/167/16723105.pdf>
- Bravo, Ma. C. & Vaquero, J.E. (2012). Descubriendo los tipos de estudio y diseños de investigación en Psicología. En Chávez, M. & Tron, R. (Coords). *Análisis descriptivo en Psicología. Aspectos metodológicos y estadísticos*, (pp. 1-17). México: UNAM. Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Cerdá, E. (1990). *Manual del Cuestionario de adaptación para adultos* de Bell, H. M. Barcelona. España: Editorial Herder. Quinta edición.
- Contreras, O., Chávez, M., & Velázquez, M. (2006). Cualidades psicométricas del Cuestionario de Pensamiento Constructivo para Estudiantes Universitarios. *Revista de la Sociedad de Egresados de la Facultad de Psicología*, 9(1-2), 13-22.
- Contreras, O., Chávez, M., Aragón, L.E. & Velázquez, M. (2011). Estrategias de pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 10(1), 99-111.
- Del Bosque, A. E. & Aragón, L. E. (2008). Nivel de adaptación en adolescentes mexicanos. *Interamerican Journal of Psychology*, 42(002), 85-96.
- Epstein, S. (2001). *Manual de Inventario de Pensamiento Constructivo-CTI*. Madrid: Tea Ediciones.
- Epstein, S. (1998). *Constructive Thinking. The Key of Emotional Intelligence*. London: Paeger.
- Epstein, S. & Meier, P. (1989). Constructive Thinking. A Broad Coping Variable with Specific Components. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 332-350, Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.2.332>

- Garaigordobil, M. & Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y Modificación de Conducta*, 32(141), 45-58.
- García, D. (2005). El pensamiento constructivo y su relación con la visión de sí mismo, del mundo y del futuro en ingresantes de la Facultad de Ciencias Humanas de San Luis. *Fundamentos en Humanidades*. VI(I), 199-218. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/184/18411612.pdf>
- García, P. & Magaz, L. (1998). *Escala Magallanes de adaptación*. Madrid, España: Albor COHS.
- Londoño, C. (2009). Optimismo y Salud Positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(1), 95-107. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n1/v12n1a09.pdf>
- Mestre, M., Guil, R., Lopes, P. N., Salovey, P. & Gil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 18, 112-117.
- Montero, D. (2005). La conducta adaptativa en el panorama científico y profesional actual. *Intervención psicosocial*, 14(3), 277-293. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/1798/179817547003.pdf>
- Osornio-Castillo, L. & Palomino, L. (2009). Depresión en estudiantes universitarios. *Archivos en medicina familiar. An International Journal*, 11(1), 101-114.
- Villar, E. (1992). *Aprendizaje, motivación y conducta adaptativa: La búsqueda de empleo de los titulados superiores*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de: <http://www.thesisde.com/t/aprendizaje-motivacion-y-conducta-adapta/9814/>