

doi: <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n1.75853>

# Sesgo Cognitivo de Optimismo y Percepción de Bienestar en una Muestra de Universitarios Ecuatorianos

CRISTINA TORRES-SALAZAR

RODRIGO MORETA-HERRERA

Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, Ambato, Ecuador

MARTHA RAMOS-RAMÍREZ

JAVIER LÓPEZ-CASTRO

Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador



Excepto que se establezca de otra forma, el contenido de esta revista cuenta con una licencia Creative Commons "reconocimiento, no comercial y sin obras derivadas" Colombia 2.5, que puede consultarse en: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/co>

**Cómo citar este artículo:** Torres-Salazar, C., Moreta-Herrera, R., Ramos-Ramírez, M., & López-Castro, J. (2020). Sesgo Cognitivo de Optimismo y Percepción de Bienestar en una Muestra de Universitarios Ecuatorianos. *Revista Colombiana de Psicología*, 29, 61-72. <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n1.75853>

La correspondencia relacionada con este artículo debe dirigirse a Rodrigo Moreta-Herrera. e-mail: [rmoreta@pucesa.edu.ec](mailto:rmoreta@pucesa.edu.ec). Dirección postal: Av. Manuela Sáenz s/n sector el Tropezón, Ambato, Ecuador. Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

---

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

RECIBIDO: 29 DE OCTUBRE DE 2018-ACEPTADO: 15 DE OCTUBRE DE 2019

## Resumen

El propósito de esta investigación fue determinar la relación del sesgo cognitivo de optimismo en el bienestar subjetivo y psicológico en una muestra de universitarios del Ecuador. Para ello, se implementó un estudio descriptivo, correlacional y de corte transversal, a través de la aplicación de cuestionarios de satisfacción con la vida, afectos positivos y negativos, bienestar psicológico, orientación de vida y visión del futuro, en una muestra de 400 participantes (67% mujeres y 33% hombres), con edad media de 21,3 años, estudiantes de una universidad pública (66,5%) y una cofinanciada (37,5%) de la ciudad de Ambato, Ecuador. Según los resultados, el optimismo disposicional se correlaciona con la satisfacción con la vida ( $r=.378$ ), los afectos positivos ( $r=.357$ ) y los negativos ( $r=-.413$ ), y el bienestar psicológico ( $r=.616$ ), mientras que los sesgos de optimismo ilusorio ( $r=.221$ ) e ilusión de invulnerabilidad ( $r=-.235$ ) lo hacen únicamente con el bienestar psicológico. Como conclusión se adelanta que existe evidencia de racionalidad limitada a través de los sesgos que estimulan el bienestar.

**Palabras clave:** afectos, bienestar, optimismo, satisfacción, sesgos.

## *Cognitive Bias of Optimism and Perception of Wellbeing in a Sample of Ecuadorian University Students*

### Abstract

The purpose of our research was to determine the relation between the cognitive bias of optimism and subjective and psychological wellbeing in a sample of Ecuadorian university students. To that effect, a cross-cutting, correlational, descriptive study was implemented. Questionnaires regarding life satisfaction, positive and negative affects, psychological wellbeing, life orientation, and vision for the future were applied in sample of 400 participants (67% women and 33% men), average age 21.3, studying in a public university (66.5%) and a co-financed university (37.5%) in the city of Ambato, Ecuador. According to the results, dispositional optimism is correlated with life satisfaction ( $r=.378$ ), positive affects ( $r=.357$ ) and negative affects ( $r=-.413$ ), and psychological wellbeing ( $r=.616$ ), while the illusory optimism ( $r=.221$ ) and the illusion of invulnerability biases ( $r=-.235$ ) are correlated only with psychological wellbeing. We conclude that there is evidence of bounded rationality as a result of biases that promote wellbeing.

**Keywords:** affects, biases, optimism, satisfaction, wellbeing.

## *Viés Cognitivo de Otimismo e Percepção de Bem-Estar em uma Amostra de Universitários Equatorianos*

### Resumo

Esta pesquisa tem o objetivo de determinar a relação do viés cognitivo de otimismo no bem-estar subjetivo e psicológico em uma amostra de universitários do Equador. Para isso, foi realizado um estudo descritivo, correlacional e de corte transversal, por meio da aplicação de questionários de satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, bem-estar psicológico, orientação de vida e visão do futuro, em uma amostra de 400 participantes (67% mulheres e 33% homens), com idade média de 21,3 anos, estudantes de uma universidade pública (66,5%) e uma cofinanciada (37,5%) da cidade de Ambato, Equador. Segundo os resultados, o otimismo disposicional se correlaciona com a satisfação com a vida ( $r=.378$ ), com os afetos positivos ( $r=.357$ ) e os negativos ( $r=-.413$ ), e com o bem-estar psicológico ( $r=.616$ ), enquanto os vieses de otimismo ilusório ( $r=.221$ ) e ilusão de invulnerabilidade ( $r=-.235$ ) acontecem unicamente com o bem-estar psicológico. Como conclusão, existe evidência de racionalidade limitada por meio dos vieses que estimulam o bem-estar.

**Palavras-chave:** afetos, bem-estar, otimismo, satisfação, viés.

EL ANÁLISIS de la percepción y la interpretación de la realidad son aspectos relevantes para el campo de la psicología. Los mecanismos de distorsión de la realidad o “sesgos” se estudian para comprender la cognición del individuo en diversos aspectos como, por ejemplo, la toma de decisiones (Muñoz, 2011), la manera en cómo se anticipa o se predispone ante la incertidumbre y el futuro (Concha, Bilbao, Gallardo, Páez, & Fresno, 2012), la estimación o valoración del riesgo a través de las actitudes (Conversano et al., 2010), entre otros. Hoy en día, estos estudios se sustentan bajo los criterios de ‘racionalidad limitada’ (Tversky & Kahneman, 1973), que establecen que la mayoría de los procesos y juicios cognitivos resultan ser mucho más simples de los que planteaban los modelos racionales anteriores a esta época, debido al parecer por un mecanismo de dualidad de la mente que permite la generación de unos procesos de cognición deliberados y otros implícitos o automáticos (Froufe, Sierra, Zancos & García, 2017) que operan casi de manera pareja.

Basado en este criterio, los prejuicios cognitivos o sesgos son utilizados para la codificación automática de la información percibida y permiten reducir el esfuerzo en la ejecución de tareas complejas (Muñoz, 2011). Desde luego, la existencia de este y otros mecanismos responden al proceso evolutivo de la especie como recurso en la capacidad resolutoria de los individuos y la adaptación al entorno (Kenrick, Neuberg, Griskevicius, Becker, & Schaller, 2010), separados de otros procesos más complejos o conscientes, por lo que *sesgar* en cierto modo es clave para la supervivencia (Jacobsen, Lee, Marquering & Zhang, 2014).

Además, sesgar es una condición mediante la cual la cognición produce de manera confiable representaciones de pensamientos que se distorsionan sistemáticamente en comparación con algún aspecto de la realidad objetiva (Hasselton, Nettle, & Murray, 2015). Es cuestionable si este tipo de recursos son o no elementos relevantes para la preservación o consolidación de procesos psíquicos amplios y complejos como

la salud mental, la percepción de la salud y el bienestar, por lo que su indagación es imperante para responder a estas inquietudes, sobre todo en muestras ecuatorianas en las que la investigación en salud mental y bienestar es limitada (Moreta-Herrera, López-Calle, Ramos-Ramírez, & López-Castro, 2018b).

### Optimismo y Sesgo Optimista

El optimismo es vital para la psiquis, pues se relaciona con la predisposición basada en un conjunto de creencias más o menos estables, que permiten proyectarse a futuro desde lo más positivo (Scheier, Carver, & Bridges, 1994). Las ventajas encontradas se reflejan en el incremento de los niveles de satisfacción vital, las estrategias de afrontamiento y las respuestas adaptativas ante problemas (Costa-Requena, Cantarell-Aixendri, Parramon-Puig, & Serón-Micas, 2014). Además, la creencia de que situaciones negativas serán pasajeras se establece como una tendencia a favorecer lo positivo sobre lo negativo en los acontecimientos diarios (Seligman, 2003).

Favorecer pensamientos y actitudes optimistas ayuda a mejorar las valoraciones en las expectativas (Peters, Flink, Boersma, & Linton, 2010) e influye en la toma de decisiones. Sin embargo, una deformación irracional a su vez puede contribuir a la minimización de las consecuencias o el impacto de las situaciones de riesgo (Concha et al., 2012). Por ejemplo, la evidencia señala que los hombres son más propensos a sesgar de manera más optimista y, por ello, tienden a correr más riesgos que las mujeres (Jacobsen et al., 2014).

El sesgo de optimismo comprende tanto el Sesgo de Optimismo Ilusorio (SOI), que son las expectativas futuras “irracionalmente” optimistas que no cuentan con justificantes tácitos para valorar ese afrontamiento (Carver & Gaines, 1987), como la Ilusión de Invulnerabilidad (SII), que es la tendencia a percibir irracionalmente que le ocurran acontecimientos negativos con una menor probabilidad que el resto (Rodin & Salovey, 1989), pudiendo así sobre o subestimar

respectivamente las expectativas de la realidad ante los sucesos; desde luego, su uso se considera porque se busca tras de sí alcanzar un favorecimiento específico (Sharot, 2011) o evitar una situación desagradable.

### **Sesgo Cognitivo de Optimismo y Percepción de Bienestar**

La percepción positiva u optimista de la realidad, ya sea objetiva o sesgada, incide en la calidad del bienestar (McNeil, 2014). Dado que tanto el bienestar subjetivo (BS) como el psicológico (BP) se relacionan y operan de manera simultánea sin ser autoexcluyentes (Díaz, Blanco & Durán, 2011; Moreta-Herrera et al., 2018a), se entiende entonces que el optimismo incide en la percepción del bienestar personal global (Kleiman et al., 2017), aunque sin precisar si es debido al proceso de optimismo sesgado.

En el caso del optimismo y el bienestar psicológico (BP), que comprende la realización del potencial del individuo, el crecimiento personal y el esfuerzo para alcanzar las metas (Ryff, 1989; Ryff, 1998, Blanco & Díaz, 2005), la evidencia data de dicha relación (Schweizer, Beck-Seyffer, & Schneider, 1999; Souri & Hasanirad, 2011). Como el BP se involucra con la realización de actividades, basadas en objetivos alcanzables a través de los cuales las personas se sienten activas y auténticas, es claro que se requiere una predisposición anticipatoria del futuro. Dicha anticipación, que podría ser distorsionada positivamente, influye en el pensamiento y la toma de decisiones que deben ser analizadas de manera rápida para moldear el comportamiento, en un intento clave para garantizar la supervivencia del sujeto (Jacobsen et al., 2014) y quizás el éxito propuesto.

Por otra parte, el bienestar subjetivo (BS), que integra un componente de felicidad considerando el flujo de las emociones (Padrós & Soriano, 2012) y la satisfacción con la vida en general (Bastian, Kuppens, De Roover, & Diener, 2014), le otorga una valoración global y funcional de la percepción que tiene de la vida (Diener, Suh, Lucas, & Smith,

1999; Yasuko, Romano, & García, 2005). También se observa la existencia de una relación de este tipo de bienestar con el pensamiento optimista (He, Cao, Feng, Guan, & Peng, 2013), pues el optimismo, por ser una estructura de esquemas mentales, moldea las respuestas afectivas y de satisfacción (Vera-Villaruel, Celis-Atenas, Silva, & Lillo, 2016), así la distorsión positiva estimularía la respuesta conductual.

Estudios contemporáneos muestran que las percepciones están positivamente sesgadas y que estas se relacionan con el bienestar tanto psicológico como subjetivo (Taylor & Brown, 1994; Concha et al., 2012). Por eso, la estrategia de “autoengañarse” puede ser un factor de protección en el equilibrio del bienestar individual y social. En el caso de los estudiantes universitarios, por ejemplo, dado que es una población sensible y vulnerable por la presencia de frecuentes alteraciones mentales (Patel, Flisher, Hetrick & McGorry, 2007; Mayorga-Lascano & Moreta-Herrera, 2019), su bienestar y salud mental puede verse en juego, pues de este depende tanto su adaptación escolar como su rendimiento y productividad (Poorolajal et al., 2017; Tran et al., 2017). Por lo tanto, la estrategia de distorsionar positivamente la expectativa del futuro puede incidir en la contención de estos problemas.

### **Objetivos e Hipótesis**

Tras el proceso de revisión, se plantean los siguientes objetivos de estudio: a) identificar el estado actual del optimismo como rasgo y como sesgo, así como el bienestar subjetivo y psicológico en una muestra de estudiantes universitarios, ya que se hipotetizan niveles de sesgo de optimismo y de percepción de bienestar moderado; b) analizar la correlación del optimismo como rasgo y sesgo en el bienestar psicológico y subjetivo, pues dada la evidencia se considera una relación entre las variables mencionadas; y c) examinar las puntuaciones del desempeño por género, ya que se espera diferencias significativas en el fenómeno a estudiar.

## Metodología

### Método

Este trabajo comprende un estudio cuantitativo, con un alcance descriptivo, comparativo, correlacional y de corte transversal (Ato, López, & Benavente, 2013) entre las variables de sesgo de optimismo y bienestar (subjetivo y psicológico), con el fin de conocer los grados de correlación existentes.

### Participantes

Participaron 400 estudiantes, de los que el 67% son mujeres y el 33% restante, hombres. Las edades comprendieron entre los 18 y los 38 años ( $M=21.3$  años;  $DS=2.32$ ). Además, los participantes se identificaron como mestizos/as (97.8%), indígenas (1%), blancos/as (.8%) y afroecuatorianos/as (.5%). La muestra comprende a estudiantes de universidad cofinanciada (37.5%) y universidad pública (62.5%), cursantes de las carreras de Psicología (31.3%), Enfermería (25%), Laboratorio Clínico (25%) y Jurisprudencia (18.8%). El 15% realiza sus estudios con becas, con una prevalencia de repetición del 5.3%, y el 19.5% combina sus estudios con actividades laborales.

La selección de los participantes se realizó a través de un muestreo no probabilístico con criterios de inclusión que fueron: a) ser alumnos matriculados; b) asistencia regular al centro de estudios; c) mayoría de edad; d) firma de consentimiento para participar en el estudio y e) participación y colaboración de manera voluntaria.

### Instrumentos

**Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) en la versión castellana de Atienza (2000).** Mide el Grado de Satisfacción que tienen las personas sobre su vida de manera general. La escala cuenta con cinco ítems en una escala Likert de 7 opciones entre *fuertemente en desacuerdo* (1) a *fuertemente de acuerdo* (7). Las puntuaciones oscilan entre los

5 y los 35 puntos. Los valores más altos indican mayor satisfacción vital. La escala presenta una alta consistencia interna y confiabilidad con valores oscilantes entre .79 a .84 (Moyano, Martínez, & Muñoz, 2013). En el presente estudio, el cálculo de la fiabilidad mostró un puntaje aceptable de  $\alpha=.82$ .

**Escala de Bienestar Psicológico (EBP; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).** Se tomó una versión adaptada de la EBP de Díaz et al. (2006). La escala contiene 39 ítems, con seis subescalas originales: a) Autoaceptación, b) Relaciones Positivas, c) Autonomía, d) Dominio del Entorno, e) Propósito en la Vida y e) Crecimiento Personal. El formato de respuesta es una escala Likert de seis opciones: de *totalmente en desacuerdo* (1) a *totalmente de acuerdo* (6). Tiene alta consistencia interna entre  $\alpha=.78$  y .81 en población española. En el análisis de la muestra actual, los valores de consistencia interna alcanzados fueron de  $\alpha=.91$  lo que equivale a una fiabilidad alta.

**Escala de Afectos Positivos y Negativos (PANAS; Watson, 1988).** Esta escala se tomó con base en una traducción realizada por Medrano et al. (2015). La prueba tiene 20 ítems y fue diseñada para medir la presencia de sentimientos y emociones habituales. Consta de una escala de afecto negativo (AN) y afecto positivo (AP) con cinco opciones de respuesta en una escala Likert de *levemente o casi nada* (1) a *extremadamente* (5). La consistencia interna es elevada ( $\alpha=.82$ ), tanto para AP como para AN. En lo que respecta al análisis actual, los valores de  $\alpha$  son .84 para AP y .80 para AN, que indican una buena consistencia interna.

**Cuestionario de Visión del Futuro (CVF; Chang, Asakawa, & Sanna, 2001).** Se tomó una versión adaptada de la escala de Páez, Fernández, Ubillos y Zubieta (2004), que cuenta con 12 ítems. La prueba permite determinar la presencia de los sesgos de optimismo ilusorio (SOI) y de ilusión de invulnerabilidad (SII), a través de las expectativas a futuro de situaciones positivas y negativas por

medio de una escala Likert de 3 opciones: (1) más probable que le pase a otros que a mí mismo; (2) la probabilidad es similar tanto para mí como para otros, y (3) más probable que me ocurra a mí que a otros. Las puntuaciones mayoritarias en la subescala de Eventos Positivos permiten conocer el nivel de expectativas de ocurrencia de situaciones positivas, mientras que valores inferiores en la subescala de Eventos Negativos indican la baja apreciación de ocurrencia de hechos negativos. En la estimación de la fiabilidad se obtuvo una consistencia interna de .62 (Concha et al., 2012).

**Test de Orientación Vital (LOT-R; Scheier, Carver & Bridges, 1994).** Se usó la versión del test de Martínez-Correa, Reyes del Paso, García-León y González-Jareño (2006). Este test analiza los factores psicológicos del optimismo disposicional como factor de personalidad. Cuenta con 10 ítems, divididos en tres secciones: optimismo, pesimismo y cuatro ítems distractores. Tiene un formato de respuesta en escala Likert de cinco opciones entre *muy en desacuerdo* (0) hasta *muy de acuerdo* (4). Los valores elevados muestran optimismo disposicional alto. La consistencia interna es de .72 (Ortiz, Gómez, Cancino, & Barrera, 2016), lo que se considera adecuado. Los valores que corresponden a la fiabilidad en la presente muestra fueron de  $\alpha=.62$  para optimismo y  $\alpha=.63$  para pesimismo, indicando una consistencia interna media.

### Procedimiento Metodológico

Tras la selección inicial de los instrumentos de medición del proyecto, se realizó una prueba piloto con estudiantes de la carrera de Psicología de la PUCE, sede Ambato, en 30 estudiantes, con el fin de identificar su pertinencia y detectar dificultades en torno al manejo de las herramientas. Posteriormente, tras la obtención de los respectivos permisos institucionales, se dio paso a la socialización del proyecto de investigación, el proceso de evaluación, las directrices de seguridad y la entrega de las hojas de consentimiento para ser firmadas por los participantes del estudio.

Se garantizó la confidencialidad de los datos recolectados de la investigación.

El proceso de evaluación se realizó en los centros de estudio de manera grupal, en un espacio adecuado e iluminado, libre de cualquier distractor por parte del personal de proyecto; el tiempo de trabajo rondó los 35 minutos aproximadamente. Una vez completadas las evaluaciones, se procedió a la depuración y sistematización de datos en hojas electrónicas para los análisis estadísticos pertinentes. Se contrastaron las hipótesis y se formularon los reportes de investigación para su difusión con el aval de la Comisión de Publicaciones de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Sede Ambato.

### Análisis de Datos

En el proceso de análisis de datos se incluyó un análisis descriptivo y comparativo por género, para conocer las diferencias estadísticas ( $p<.05$ ) entre estos, por medio de las pruebas *t* de student (*t*), así como del tamaño del efecto con la prueba de Hedges ajustada ( $g_{(aj)}$ ) de las variables Bienestar Subjetivo y Psicológico, y de Optimismo. En segundo lugar, se realizó un análisis de correlación con el coeficiente producto-momento de Pearson (*r*) y en las correlaciones representativas ( $r>.2$ ) se procedió al análisis de determinación ( $R^2$ ) para la identificación del poder predictor del optimismo en los tipos de bienestar. La gestión informática de los datos se hizo con el programa SPSS versión 21 (IBM Corp, 2012) en lo que respecta a todos los análisis inferenciales.

## Resultados

### Análisis Comparativo por Género

**Percepción del Bienestar.** Como se puede observar en la Tabla 1, los valores alcanzados en el Bienestar Subjetivo y Psicológico son elevados de manera general y muestran una presencia representativa entre los participantes del estudio. En cuanto al análisis comparativo de la percepción

del Bienestar, ligeramente las mujeres muestran mayor presencia en cuanto a Bienestar Subjetivo; mientras que de manera inversa ocurre en el Bienestar Psicológico con los hombres. Sin embargo, no se encontraron diferencias estadísticamente ( $p < .05$ ) o tamaños del efecto relevantes ( $g_{aj} > .2$ ) por género en los indicadores de bienestar personal de manera

global. Por eso, se estima una condición igualitaria entre los grupos de análisis.

**Análisis del Optimismo.** Los hallazgos expuestos en la Tabla 2 muestran en el Optimismo Disposicional una presencia alta de los participantes orientada al optimismo manifiesto. No

**Tabla 1**  
*Análisis Comparativo por Género en el Bienestar Subjetivo y Psicológico*

Variables	Hombres		Mujeres		Levene	Contraste		
	Media	DS	Media	DS		$f_{(398)}$	$g_{(ajust.)}$	
<b>Bienestar Subjetivo</b>								
Satisfacción con la vida	26.47	5.16	26.53	5,20	.01	-.11; .913	.01	
Afecto Positivo	35.57	7.27	34.76	6,99	.34	1.07; .284	.03	
Afecto Negativo	23.99	7.15	29.53	7,90	.57	-.66; .507	.11	
<b>Bienestar Psicológico</b>								
Autoaceptación	26.30	4.80	26.26	4,79	.02	.08; .935	.01	
Relaciones positivas	24.39	5.48	24.18	5,09	.66	.37; .709	.04	
Autonomía	33.24	6.07	32.26	5,62	3.03	1.60; .111	.17	
Dominio del entorno	25.89	4.55	26.32	4,33	.76	-.91; .363	.10	
Crecimiento Personal	31.14	5.04	31.55	4,89	0	-.79; .433	.08	
Propósito en la vida	27.87	5.22	28.06	5,06	0	-.35; .729	.04	

Nota: \*  $p < .05$

**Tabla 2**  
*Análisis Comparativo por Género en los Sesgos Cognitivos*

Variables	Hombres		Mujeres		Levene	Contraste		
	Media	DS	Media	DS		$f_{(398)}$	$g_{(ajust.)}$	
<b>Optimismo Disposicional</b>								
Optimismo	12.12	2.01	11.88	2.18	.43	1.07; .287	.11	
Pesimismo	8.97	2.73	8.18	2.50	1.76	-2.88; .004	.31	
<b>Visión del futuro</b>								
Optimismo Ilusorio	.19	.32	.07	.34	.73	3.44; .001	.36	
Ilusión de Invulnerabilidad	-.08	.35	-.09	.33	4.05*	1.01; .315	.03	

Nota: \*  $p < .05$

**Tabla 3**  
*Análisis de Correlaciones entre el Optimismo Disposicional, la Visión del Futuro y el Bienestar Subjetivo y Psicológico*

	LOT-R	Opt.	Pes.	SOI	SII	SV	AP	AN	BP
Optimismo Disposicional	1	.616**	.766**	.156**	-.192**	.378**	.357**	-.413**	.616**
Optimismo		1	-.035	.119*	-.135**	.524**	.431**	-.246**	.522**
Pesimismo			1	-.101*	-.134**	-.051	-.101*	.323**	-.356**
Optimismo Ilusorio				1	.088	.012	.170**	-.042	.221**
Ilusión de Invulnerabilidad					1	.143**	.164**	-.189**	.235**
Satisfacción con la vida						1	.352**	-.243**	.538**
Afecto Positivo							1	-.045	.470**
Afecto Negativo								1	-.480**
Bienestar Psicológico									1

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

se encontró en el valor global del Optimismo Disposicional y en el componente de Optimismo diferencia alguna por sexo; mas sí en el componente de Pesimismo, con  $t=-2.884$ ,  $p<.001$  en el que los hombres puntúan más pesimismo que las mujeres.

Por otra parte, en el Sesgo de Optimismo Ilusorio y en el de Ilusión de Invulnerabilidad, los puntajes que se encontraron se encuentran cerca de cero, con lo cual muestran que la tendencia a distorsionar positivamente por parte de los participantes es baja (aunque es existente). Las diferencias por sexo se encontraron en el SOI con  $t=3.437$ ,  $p<.01$ , en el que los hombres mostraron mayor optimismo ilusorio ante los eventos a futuro que las mujeres, mientras que en el SII no se hallaron diferencias similares.

### **Análisis de Correlación**

Como se observa en la Tabla 3, el Optimismo Disposicional se correlaciona tanto con BS (Satisfacción con la vida y Afectos) de manera baja, como también con el BP, aunque de manera moderada y positiva. Por otra parte, a nivel de sesgos cognitivos, se encontró que el SOI y el SII se correlacionan únicamente con el Bienestar Psicológico, por lo que estos datos muestran la relación que existe de la predisposición positiva y de invulnerabilidad ante las expectativas futuras para predisponer el crecimiento personal.

Por otra parte, también se puede apreciar que el Bienestar Psicológico se correlaciona moderadamente con los campos afectivos y cognitivos del Bienestar Subjetivo, mientras que la relación entre Optimismo como rasgo de personalidad no guarda relación con la capacidad para sesgar o distorsionar positivamente la realidad.

### **Discusión**

Los objetivos de este estudio correspondieron a la identificación del estado del Optimismo, del Bienestar Subjetivo y Psicológico en estudiantes universitarios, así como también a la identificación de correlaciones entra las variables bajo análisis y las diferencias significativas de acuerdo con el género.

En el análisis del bienestar se encontró que tanto hombres como mujeres guardan niveles adecuados de Bienestar Subjetivo y Psicológico, y que además no se evidencian diferencias significativas por género. Datos preliminares como los de Díaz et al. (2011), Medrano et al. (2015), Moreta et al. (2018a) establecen niveles aceptables de bienestar subjetivo y psicológico como característicos en las poblaciones de jóvenes y universitarios, lo que se correlaciona con los hallazgos actuales. Al parecer, el sexo es invariante en la muestra bajo análisis.

En cuanto a la evaluación del Optimismo, los resultados que arroja la escala de Orientación de la Vida (Scheier et al., 1994) indican que los niveles se encuentran direccionados más al optimismo disposicional que hacia el pesimismo, mientras que desde la Visión del Futuro (Chang et al., 2001), que mide los sesgos, la distorsionalidad optimista es relativamente leve. Se destaca en el Optimismo Disposicional que los hombres son más pesimistas que las mujeres, mientras que en el Sesgo de Optimismo Ilusorio los hombres tienen mayor sesgo que las mujeres. En ambas condiciones se presentan diferencias significativas ( $p<.05$ ). En este aspecto, los resultados son concordantes con lo mencionado por Jacobsen et al. (2014) y apunta a considerar que es probable que, al ser el rasgo de los hombres más marcado al pesimismo, el SOI ejerza una función de mecanismo reactivo a la hora de tomar decisiones ante situaciones específicas, lo que incide en que estos tomen más riesgos de los necesarios.

Los análisis de correlación confirman la relación existente entre el Bienestar Subjetivo y el Psicológico, concordando con los hallazgos previos en población española y ecuatoriana (Díaz et al., 2011; Moreta et al., 2018a) y refuerzan la tendencia a considerar estos tres factores como un solo constructo operante. En cuanto al Optimismo, efectivamente este se relaciona con el Bienestar, como lo señaló previamente Kleiman et al. (2017), aunque con ciertas particularidades. En el caso del Optimismo Disposicional, este lo hace tanto con el Bienestar Psicológico y el Subjetivo cómo lo señalaron Soury y Hasanirad (2011) y He y et al.



(2013), mientras que a nivel de medición de sesgos de Optimismo, el Optimismo Ilusorio y la Ilusión de Invulnerabilidad lo hacen exclusivamente con el BP, lo que coincide con lo señalado por Schweizer et al. (1999), pero difiere de lo señalado por Concha et al. (2012), porque no se encontró relación relevante con el Bienestar Subjetivo. Es probable que este fenómeno pueda ser explicado por la percepción de la temporalidad, pues las medidas de BS analizan aspectos de la vida actual, mientras que las del BP se orientan al presente y futuro.

Los sesgos cognitivos como mecanismo de distorsión hacia el favorecimiento de los resultados venideros (Peters et al., 2010) inciden en las expectativas, las metas y los logros al futuro. Esto guarda sentido con lo expuesto por Taylor y Brown (1994), complementado por Sharot (2011), sobre el Bienestar Psicológico, pues al distorsionar la realidad se genera un mecanismo para el autofavorecimiento, que empuja a la realización de las metas venideras y del crecimiento personal, lo que termina siendo al parecer beneficioso (McNeil, 2014).

Las implicaciones que conlleva el estudio reflejan, a través de la evidencia, que según lo propuesto por Tversky & Kahneman (1973) la conformación interna del bienestar guarda un elemento de racionalidad limitada, en especial en lo que respecta al Bienestar Psicológico. Al parecer, la estrategia de “autoengañarse” sesgando positivamente la expectativa, la predisposición, la percepción u otros procesos, en especial para alcanzar metas y logros a futuro, estimula el bienestar, en especial el de tipo psicológico. Esto además permite establecer una conexión interesante de los modelos teóricos de racionalidad limitada, la cognición social e implícita y la salud desde la psicología positiva (Seligman, 2003), pues abre las puertas a la consideración de varios procesos cognitivos automáticos y deliberados que, operando de manera dual (Froufe et al., 2017), influyen en el procesamiento de la información perceptual del contexto y la posterior predisposición, por lo que a futuro se requerirán más estudios sobre los procesos cognitivos vinculados al bienestar.

Con esto, los hallazgos encontrados representan una mirada diferente a la concepción racional del bienestar y la salud mental.

Las aplicaciones prácticas de estos resultados establecen el uso coadyuvante de técnicas indirectas, mecánicas y repetitivas en el aprendizaje inconsciente (Jurchis & Opre, 2016), junto con las técnicas cognitivo-conductuales sobre los procesos automáticos y de distorsionalidad de la percepción para el fortalecimiento del bienestar en general.

### **Limitaciones y Recomendaciones a Futuro**

El presente estudio guarda algunas limitaciones que deben ser tomadas en cuenta para futuras investigaciones. Entre ellas se aclara que el trabajo se realizó exclusivamente en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato, por lo que a futuro se sugiere extender este y otros estudios a población general o grupos específicos o vulnerables, como adolescentes, tercera edad, población clínica, etc., con el fin de poder obtener un conocimiento más profundo sobre esta dinámica. Por causa de cuestiones de factibilidad, los análisis estadísticos acogen estudios de correlación; sin embargo, se requieren estudios sobre el factor predictor del optimismo en el bienestar o el análisis estructural existente a través de estadística multivariada. Se recomienda que futuras investigaciones evalúen diferencias significativas asociadas a otros factores de interés más allá del género, involucrando a su vez el análisis del bienestar social. Asimismo, se podría replicar esta investigación abordando otras estrategias de análisis de datos.

Otro elemento a considerar es el valor de los puntajes de fiabilidad obtenidos en los instrumentos de medida, si bien es cierto que no son óptimos por encontrarse por debajo de  $\alpha < .70$ . Autores como Morales-Vallejo (2007) consideran que, para estudios direccionados a la investigación y descripción de poblaciones, se pueden aceptar valores iguales o superiores a  $\alpha > .6$ ; no obstante, se recomiendan estudios de validación de estos test en población ecuatoriana, con el fin de garantizar la fiabilidad de la prueba.

## Referencias

- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I., & Garcia, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12, 314-319.
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29, 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>.
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K., & Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14, 639-645. <https://doi.org/10.1037/a0036466>.
- Blanco, A. &. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17, 582-589.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 449-462. <https://doi.org/10.1007/bf01175355>.
- Chang, E. C., Asakawa, K., & Sanna, L. J. (2001). Cultural variations in optimistic and pessimistic bias: Do Easterners really expect the worst and Westerners really expect the best when predicting future life events? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 476-549. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.3.476>.
- Concha, D., Bilbao, M., Gallardo, I., Páez, D., & Fresno, A. (2012). Sesgos Cognitivos y su Relación con el Bienestar Subjetivo. *Salud y Sociedad*, 3, 115-129. <https://doi.org/10.22199/s07187475.2012.0002.00001>.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. (2010). Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being. *Clinical practice & Epidemiology in Mental Health*, 6, 25-29. <https://doi.org/10.2174/17450179010060100025>.
- Costa-Requena, G., Cantarell-Aixendri, M., Parramon-Puig, G., & Serón-Micas, D. (2014). Optimismo Disposicional y Estrategias de Afrontamiento en pacientes con trasplante renal. *Revista de Nefrología*, 34, 605-611.
- Díaz, D., Blanco, A., & Durán, M. (2011). La estructura del bienestar: El encuentro empírico de tres tradiciones. *Revista de Psicología Social*, 26, 357-372. <https://doi.org/10.1174/021347411797361266>.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi:[http://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](http://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
- Froufe, M., Sierra, B., Zancos, Y., & García, P. (2017). Consciousness, Unconscious Cognition, and their Alterations: Implications of the Dual Mind Model in Psychopathology. *Chaos and Complexity Letters*, 11, 327-346.
- Haselton, M. G., Nettle, D., & Murray, D. R. (2015). The Evolution of Cognitive Bias. En *The Handbook of Evolutionary Psychology*, & D. Buss (Ed.).
- He, F., Cao, R., Feng, Z., Guan, H., & Peng, J. (2013). The impacts of dispositional optimism and psychological resilience on the subjective well-being of burn patients: A structural equation modelling analysis. *PLoS one*, 8, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0082939>, e82939.
- IBM Corp. (2012). *IBM SPSS Statistics for Windows*. Armonk, NY: IBM Corp.
- Jacobsen, B., Lee, J. B., Marquering, W., & Zhang, C. Y. (2014). Gender differences in optimism and asset allocation. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 107, 630-651. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2014.03.007>.
- Jurchis, R., & Opre, A. (2016). Unconscious Learning of Cognitive Structures with Emotional Components: Implications for Cognitive Behavior Psychotherapies. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 230-244. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9743-z>.
- Kenrick, D. T., Neuberg, S. L., Griskevicius, V., Becker, D. V., & Schaller, M. (2010). Goal-driven cognition and functional behavior: The fundamental-motives framework. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 63-67. <https://doi.org/10.1177/0963721409359281>.
- Kleiman, E. M., Chiara, A. M., Liu, R. T., Jager-Hyman, S. G., Choi, J. Y., & Alloy, L. B. (2017). Optimism and well-being: A prospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a

- resilience factor following the occurrence of stressful life events. *Cognition and Emotion*, 31, 269-283. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1108284>.
- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G., García-León, A., & González-Jareño, M. I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 18, 66-72.
- Mayorga-Lascano, M., & Moreta-Herrera, R. (2019). Síntomas clínicos, subclínicos y necesidades de atención psicológica en estudiantes universitarios con bajo rendimiento. *Revista Educación*, 43, <https://doi.org/10.15517/revedu.v43i2.32239>.
- McNeil, J. (2014). *Is Well-being Illusory? Examining the Benefits of Positive Illusions for Relationship Quality and Well-being (Doctoral dissertation)*. Toronto, CA: University of Toronto.
- Medrano, L. A., Kanter, E. F., Trógolo, M., Ríos, M., Curerello, A., & González, J. (2015). Adaptación de la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) para la población de Estudiantes Universitarios de Córdoba. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 22-36.
- Morales-Vallejo, P. (2007). *La fiabilidad de los tests y escalas*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortiz-Ochoa, W., & Gaibor-González, I. (2018a). El bienestar subjetivo, psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32, 111-125. <https://doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>.
- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Ramos-Ramírez, M., & López-Castro, J. (2018b). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12) en universitarios ecuatorianos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 10, 35-42. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v10.n3.20405>.
- Moyano, N., Martínez, M., & Muñoz, P. (2013). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXII, 161-170.
- Muñoz, A. (2011). La Influencia de los Sesgos Cognitivos en la Toma de Decisiones. *Revista InDret*, 1-39.
- Ortiz, M., Gómez, D., Cancino, M., & Barrera, A. (2016). Validación de la versión en Español de la Escala de Optimismo Disposicional en una Muestra de Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia Psicológica*, 34, 53-58. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082016000100006>.
- Padrós, F., & Soriano, C. (2012). Afecto Positivo o Negativo: Una Dimensión Bipolar o Dos Dimensiones Unipolares Independientes. *Interdisciplinaria*, 29, 151-164. <https://doi.org/10.16888/interd.2012.29.1.9>.
- Páez, D., Fernández, I., Ubbillos, S., & Zubieta, E. (2004). *Psicología Social, Cultura y Educación*. Madrid: Pearson- Prentice Hall.
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: A global public-health challenge. *Lancet*, 369, 1302-1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7).
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 5, 204-211. <https://doi.org/10.1080/17439761003790963>.
- Poorolajal, J., Ghaleiha, A., Darvishi, N., Daryaei, S., & Panahi, S. (2017). The prevalence of psychiatric distress and associated risk factors among college students using GHQ-28 questionnaire. *Iranian Journal of Public Health*, 46, 957-963.
- Rodin, J., & Salovey, P. (1989). Health Psychology. *Annual Review Psychology*, 40, 533-559. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.40.1.533>.
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28. [https://doi.org/10.1207/s15327965plio901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965plio901_1).
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 719-727. <https://doi.org/10.1037%2F0022-3514.69.4.719>.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and

- trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>.
- Schweizer, K., Beck-Seyffer, A., & Schneider, R. (1999). Cognitive bias of optimism and its influence on psychological well-being. *Psychological Reports*, 84, 627-636. <https://doi.org/10.2466/pro.1999.84.2.627>.
- Seligman, M. E. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Sharot, T. (2011). The optimism bias. *Current Biology*, 21, R941-R945. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2011.10.030>.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21-27. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.116.1.28>.
- Tran, A., Tran, L., Geghre, N., Darmon, D., Rampal, M., Brandone, D., . . . Avillach, P. (2017). Health assessment of french university students and risk factors associated with mental health disorders. *PLoS ONE*, 12, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188187>.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1973). Availability: A heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive Psychology*, 5, 207-232. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(73\)90033-9](https://doi.org/10.1016/0010-0285(73)90033-9).
- Vera-Villarroel, P., Celis-Atenas, K. U., Silva, J. C., & Lillo, S. (2016). Los afectos como mediadores de la relación optimismo y bienestar. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXV, 195-202.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1020-1030. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1020>.
- Yasuko, B., Romano, S., & Garcia, N. (2005). Indicadores Objetivos y Subjetivos de la Calidad de Vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10, 93-102.