



Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Licenciatura en Psicología

Sede: Buenos Aires - Campus: Berazategui.

Febrero 5, 2024

Trabajo Integrador Final

***Desarrollo de Práctica Artística, Equilibrio Ocupacional y Bienestar Psicológico en
adultos de CA.B.A. y del Conurbano Bonaerense.***

Tutor: Paula Florencia Ferrero

Cotutor: Maximiliano Preuss

Estudiante: Lourdes Lucía Meccico

DNI: 42.314.789; Legajo: B00030340-P1

Mail: lourdesmeccico@gmail.com

Índice

Agradecimientos.....	2
Resumen.....	3
Abstract.....	4
1. Introducción.....	5
2. Metodología.....	12
2.1 Diseño.....	12
2.2 Participantes.....	12
2.3 Instrumentos.....	12
2.3.1 Cuestionario sociodemográfico confeccionado ad hoc	12
2.3.2 Cuestionario de Equilibrio Ocupacional [OBQ-E]	13
2.3.4 Escala de Bienestar Psicológico [BIEPS-A].....	13
2.4. Procedimiento.....	14
2.5. Aspectos éticos.....	14
2.6 Análisis de datos... ..	15
3. Resultados.....	16
3.1 Datos descriptivos.....	16
3.2 Correlación entre variables.....	17
3.3 Comparaciones de grupo.....	20
4. Conclusión y discusión.....	29
5. Limitaciones y recomendaciones.....	36
6. Referencias.....	37
7. Anexos.....	44

Agradecimientos

A mi familia, amigos, a Bonnie, a mis compañeros de cursada, a todos los docentes que me formaron estos cinco años y principalmente a mis tutores Maxi y Flor, que confiaron y confían en mí desde el primer día. Todos ellos han vuelto hermoso y posible cada paso en este camino.

También me agradezco a mí, por la perseverancia y el amor puestos en cada clase, parcial, final, y por haber transcurrido este trayecto de aprendizaje y autoconocimiento que es la carrera de forma sumamente consciente y con convicción. Soy otra desde que comencé, bah, soy la misma, pero el sentimiento de evolución es realmente fuerte y muy gratificante.

Del mismo modo le agradezco a la Psicología, porque me da infinitas posibilidades de zambullirme en todos esos lugares que me interpelan: el amor, el dolor, el deseo, el otro, lo cotidiano, el sentir, el hacer, el arte, el propósito y todo eso que es la vida. Celebro y agradezco este acercamiento al conocimiento de lo humano y de todo aquello que lo atraviesa como ser social como el saber más útil y lindo. La vida universitaria es hermosa, el encuentro lo es. Me comprometo a portar el título de esta maravillosa disciplina como lo merece.

Podría seguir, la gratitud es verdaderamente inmensa.

Resumen

Esta investigación partió del objetivo principal que buscaba analizar y evaluar la relación entre el Equilibrio Ocupacional y el Bienestar Psicológico en adultos de C.A.B.A. y del Conurbano Bonaerense que realizan y no realizan prácticas artísticas. A tal fin, se trabajó con una muestra conformada por 532 adultos cuyas edades oscilaban entre 18 y 65 años ($M=30,68$; $DT=10,76$), a quienes se les administraron tres instrumentos: un cuestionario sociodemográfico confeccionado ad hoc, el Cuestionario de Equilibrio Ocupacional [OBQ-E] (Wagman & Häkansson, 2014; adaptación española: Peral-Gómez, 2017) y la Escala de Bienestar Psicológico [BIEPS-A] (Casullo, 2002). El diseño llevado a cabo fue de tipo no experimental, de enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional y de temporalidad transversal. Los resultados obtenidos permitieron evidenciar una correlación positiva entre Equilibrio Ocupacional y Bienestar Psicológico tanto en los sujetos que realizan actividades artísticas como en aquellos que no. En lo que al análisis de las variables sociodemográficas refiere, se encontraron relaciones positivas en Bienestar Psicológico y Equilibrio Ocupacional con respecto a la edad de los participantes y en Bienestar Psicológico con respecto al nivel educativo de los sujetos encuestados. Finalmente, en lo que atañe a las comparaciones de grupo realizadas, se halló que el Equilibrio Ocupacional fue superior en quienes realizaban actividades artísticas, en hombres, en quienes presentan un equilibrio familia-trabajo, en quienes perciben tener un buen descanso y en quienes le asignan importancia al equilibrio de sus ocupaciones diarias, mientras que el Bienestar Psicológico fue superior en sujetos casados/en pareja, en quienes trabajan, en quienes estudian y trabajan, en quienes presentan un equilibrio adecuado familia-trabajo y en quienes poseen una armonía en la organización de sus actividades diarias.

Palabras claves: Equilibrio Ocupacional; Bienestar Psicológico; Prácticas artísticas.

Abstract

The main objective of this research was to analyze and evaluate the relationship between Occupational Balance and Psychological Well-Being in adults from the C.A.B.A. and Conurbano Bonaerense who do and do not perform artistic practices. To this purpose, we worked with a sample made up of 532 adults whose ages ranged between 18 and 65 years ($M=30.68$; $SD=10.76$), to whom three instruments were administered: a sociodemographic questionnaire made ad hoc, the Occupational Balance Questionnaire [OBQ-E] (Wagman & Häkansson, 2014; Spanish adaptation: Peral-Gómez, 2017) and the Psychological Well-Being Scale [BIEPS-A] (Casullo, 2002). The design carried out was non-experimental, quantitative in approach, descriptive-correlational in scope and cross-sectional in time. The results obtained showed a positive correlation between Occupational Balance and Psychological Well-being both in subjects who perform artistic activities and in those who do not. As far as the analysis of the sociodemographic variables is concerned, positive relationships were found in Psychological Well-being and Occupational Balance with respect to the age of the participants and in Psychological Well-being with respect to the educational level of the subjects surveyed. Finally, with regard to the group comparisons made, it was found that Occupational Balance was higher in those who performed artistic activities, in men, in those who have a family-work balance, in those who perceive having a good rest and in those who assign importance to the balance of their daily occupations, while Psychological Well-being was higher in married/partnered subjects, in those who work, in those who study and work, in those who have an adequate family-work balance and in those who have harmony in the organization of their daily activities.

Keywords: Occupational Balance; Psychological Well-Being; Artistic Practices

1. Introducción

Cada persona tiene una forma particular de organizar las ocupaciones de su día, de su semana y hasta de su vida en general. Pero, no se sabe con certeza, si la forma en que lo hacen involucra un equilibrio tal que contribuya a la experiencia de un consecuente bienestar. La comprensión de este concepto se suele relacionar exclusivamente con el estado de la salud y bienestar del individuo (Wada et al., 2014). El equilibrio al que se hace alusión implica un desempeño ocupacional exitoso que en algún grado contribuya a la satisfacción en la vida y por ende a su calidad (Gómez-Lillo, 2021) y más allá de que la percepción de este equilibrio posibilitador de salud mental y emocional es individual y subjetiva, siempre incluye variedad en actividades, el desarrollo y el actuar según los propios intereses regulado por supuesto por las reglas, los hábitos y las costumbres de la propia cultura (Yerxa, 1998).

Las personas se involucran en ocupaciones de diversa índole y son realmente infinitas las posibilidades de distribución y organización (Gómez-Lillo, 2021). Estas van más allá de lo meramente físico o funcional y se debe tener presente que también influyen en el estado emocional, espiritual y psicológico (Yerxa, 1998). Por eso, lo que interesa saber es cómo el equilibrio de tales ocupaciones puede relacionarse con el bienestar psicológico del sujeto y si incluir la práctica artística dentro del repertorio ocupacional contribuye o no al mismo, ya que el arte funciona como medio de expresión para el ser humano, permitiéndole vivir emociones que tributan a lograr la conexión del cuerpo y mente, otorgándole un estado de bienestar (Albañil-Delgado et al., 2020). Es por tal motivo que resulta importante incluir actividades de esta índole, es decir, significativas, que nutran el espíritu humano y promuevan la plenitud en la vida de los sujetos (Yerxa, 1998).

Para comenzar a definir el Equilibrio Ocupacional [EO], es pertinente mencionar el Modelo de la Ocupación Humana propuesto por Kielhofner (1980), el cual lo define como el

equilibrio armonioso en el uso del tiempo dividido entre el trabajo y el juego sobre una base diaria, semanal, anual, y de toda la vida. Años más tarde, Anaby et al. (2010) lo conciben como el estado subjetivo de armonía o congruencia entre las ocupaciones que influye en la salud y el bienestar subjetivo. Todos los autores citados utilizan la armonía para referirse a la proporción o correspondencia adecuada entre las diferentes ocupaciones. Wagman et al. (2011) agregan que esto influye en la calidad de vida y, tras realizar un análisis del concepto, mencionan que podría finalmente concebirse el EO como la experiencia subjetiva de tener la correcta cantidad y variedad de actividades en su patrón ocupacional y es por ello que será diferente en cada individuo. Es una definición apta de interpretarse desde diferentes perspectivas; áreas ocupacionales (trabajo/actividades productivas, actividades de juego/ocio, descanso y sueño), ocupaciones que portan diferentes características y el uso del tiempo. En síntesis, el EO es un estado percibido y se define internamente, involucra objetivos, actitudes, y perspectivas, interactuando con el tiempo y las demandas del entorno sociocultural (Backman, 2004).

Las personas continuamente deben ajustar la forma de actuar en la vida para organizar de forma satisfactoria y exitosa la rutina ya que hay una constante necesidad de adaptación, y, si esta es adecuada, es posible la obtención del equilibrio. Esto, es crucial para el autocuidado del sujeto, dado que regulando los aspectos que se encuentren bajo su control, teniendo en cuenta el resto de sus actividades, ello les provee beneficios en términos de equilibrio ocupacional (Gómez-Lillo, 2021; Hospital San Rafael de Pato, 2020). Recientemente, Gómez Lillo (2021) toma lo expuesto por Kielhofner (1980) y Reed y Sanderson (1999) remarcando el uso del tiempo en el transcurso de una base regular y no al uso de la misma cantidad de tiempo en la realización de actividades, ya que contar las horas volvería muy acotado el concepto (Backman, 2004). Es decir, que el equilibrio, además de ser propio de cada uno y que su percepción sea meramente personal, más que representar determinada cantidad de

trabajo, juego y descanso, requiere de una interdependencia dinámica de estos espacios y su relación con intereses personales, demandas familiares, de la sociedad y de la cultura, considerando, a su vez, sus propias capacidades y una experiencia de satisfacción (Gomez-Lillo, 2021; Reed & Sanderson, 1999). Lograr un equilibrio entre el cuidado personal, el juego y el descanso es crucial para una vida saludable, y la ocupación es el camino por el cual se logra el equilibrio, el bienestar físico y mental (Rogers, 1984).

La mayoría de las personas consideran que tener tiempo libre para sí mismos es fundamental y su bienestar aumenta si consideran que tienen el tiempo necesario para todo aquello que desean realizar, pudiendo satisfacer sus necesidades personales y aumentando así la percepción de un equilibrio que devenga en bienestar subjetivo (Barrero-Tapias et al., 2011; Gröpel & Kuhl, 2009). El EO correlaciona de manera positiva con los diferentes dominios de salud, el estado global de salud y la calidad de vida relacionada con ésta, la percepción de satisfacción con la vida y el rendimiento académico (Peral-Gómez, 2017). No obstante, al ser subjetiva la percepción de éste, puede variar según las características de las personas. Así, quienes consiguen adaptar y equilibrar el trabajo y la familia mantienen mayores niveles de bienestar subjetivo (Figuerola & Urrutia, 2021; Greenhaus et al., 2003; Gröpel & Kuhl, 2009), ya que la segunda es de las ocupaciones más importantes junto con la salud para los adultos (Gagnano et al, 2020). Por otro lado, aunque quienes solamente trabajan puedan sentirse muy desequilibrados ocupacionalmente y quienes solamente estudian puedan considerar que tienen las ocupaciones necesarias por ser lo “único” que realizan, son los sujetos que trabajan y estudian, estudiaron anteriormente, tienen/viven en pareja o están casados, quienes presentan mayor EO, pudiendo ser la experiencia vital de organización el factor contribuyente a una mejor adaptación y equilibrio. Estos consideran que las ocupaciones realizadas en la vida cotidiana tienen más sentido y que poseen suficiente variedad entre las actividades que hacen solos y con los demás, teniendo importantes relaciones sociales profundas y duraderas y un

nivel de Bienestar Psicológico que les permite orientarse y dar sentido a los proyectos, aspiraciones y a su vida en general (Basto & Gallo, 2019; Carmona-Valdés & Riberido-Ferreira, 2010; Carmona-Toro & Ospina-Alvarado, 2022; Dillon et al., 2021; Learning & Hill, 2019; Peral-Gómez., 2017). Además, el Bienestar Psicológico es una variable que se relacionan de manera positiva alta en estudiantes, esto es, mantener rutinas que incluyan cuestiones como la responsabilidad ante la propia salud, el manejo del estrés, el soporte interpersonal o la búsqueda del desarrollo personal por medio del cumplimiento de metas, contribuirá en la prevalencia del Bienestar Psicológico (Ibañez, 2022).

Respecto a la conceptualización del Bienestar Psicológico [BP], la variable es conocida en la actualidad mediante la definición introducida por Ryff (1989). Es concebida como una evaluación subjetiva que realiza la persona acerca de distintas áreas de su vida; dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal, relaciones positivas con otros, autoaceptación y autonomía. Esta última suele ser mayor en hombres que en mujeres, por la existencia de una preservación (aunque en menor medida que hace unos años atrás) de los roles tradicionales masculinos que lo vuelven más autónomo respecto a la mujer (Becerra-Romero & Santellán-Palafox, 2018; García, 2003; Mayordomo et al., 2016; Subirats, 1998; Valdez et al., 2022; Zubieta et al., 2012). Por otro lado, a medida que pasan los años, va aumentando en los sujetos la posibilidad de una mayor fortaleza psicológica, en términos de salud mental, función social y sentimientos (Carmona-Valdés & Ribeiro-Ferreira, 2010).

Entre las causas psicológicas fundamentales del bienestar subjetivo están las relaciones sociales, el trabajo y el ocio. La primera, es un factor importante para la felicidad y la salud mental, que incluye la amistad, el amor y el matrimonio, y las últimas dos causas, también son beneficiosas para la salud, pero en la medida en que no generen demasiado estrés. Tanto el desempleado como el trabajador podría desencadenar un ocio insatisfactorio;

mirar excesivamente la televisión o ir a un bar a beber en grandes cantidades, entre otras, podrían ser buenos ejemplos de ocio insatisfactorio. De todas formas, el trabajar y/o formarse académicamente presentan mayores beneficios, por estar directamente relacionados con la construcción de un plan de vida, la satisfacción con las ocupaciones y la experiencia de mayor bienestar (Sandqvist & Eklund, 2008; Sepúlveda & Valdebenito, 2014; Sepúlveda & Valdebenito, 2014), proporcionado por su incuestionable función social (Florence, 2009). Quienes disfrutan su ocio de forma más adecuada son quienes, además de trabajar, asisten o están afiliados a clubs, realizan actividad física y llevan a cabo otros tipos de hobbies (Argyle, 1993). Así también el ejercicio del arte, puede ser considerado una muy buena herramienta para evitar el declive cognitivo, disminuir las condiciones de estrés y contribuir al bienestar general (Lehikoinen, 2017). Ante esto, y sin dejar de lado que cada sujeto posee una historia particular y recurre a diferentes herramientas para conseguir efectos terapéuticos o sentimientos de gratificación (Calderón-Garrido et al., 2018; García-Ríos & Stalin, 2005; Martínez, 2009), serán las relaciones sociales, el trabajo, el ocio y el arte esenciales a tener en cuenta en este estudio como variables ocupacionales implicadas en el BP.

La relación entre el arte y el bienestar es reconocida desde hace mucho tiempo en múltiples investigaciones en el ámbito de la salud, incluyendo a la OMS, quien ha determinado el papel crítico que las artes tienen en la promoción de la salud (OMS, 2019). Las actividades artísticas, concebidas como intervenciones multimodales donde se combinan muchos y diversos componentes que comportan un compromiso estético, la imaginación, la emocionalidad, la activación sensorial y la estimulación cognitiva, incluyen las artes escénicas, visuales, diseño y artesanía, literatura, cultura y arte en línea (Guardiola & Baños, 2020) y son consideradas recursos prioritarios para el bienestar psicológico y la obtención de una mejor calidad de vida (Gilraldez-Hayes, 2020; Moreno-Sáez & Gutiérrez Párraga, 2017). Las artes tienen desde siempre un espacio en la vida de todos los seres humanos, por ser una

de las cosas que lo diferencia de los otros seres vivos por su carácter simbólico y por ser el único capaz de producirlo y disfrutarlo (Ros, 2004; Zaidel 2010). Las canciones, el baile, la literatura y demás disciplinas, acompañan al sujeto a lo largo de su crecimiento y poseen el poder de dejarlo “fluir” al practicarlas o al acceder a ellas como espectador, posibilitando la conexión con emociones positivas (Gilraldez-Hayes, 2020).

El EO ideal para una persona se interpreta como la participación con una dedicación aproximada en ocupaciones mentales, físicas, sociales y de descanso, existiendo una relación positiva entre el EO y la autopercepción de salud (Wagman & Hakansson, 2014), por lo que las características propias de la actividad artística mencionadas a lo largo del estudio, que incluyen beneficios generales por su conexión con la espiritualidad, el encuentro con uno mismo y con otros y el desarrollo de capacidades cognitivas, sensitivas y expresivas, podrían contribuir a la percepción de bienestar y a una consecuente sensación del EO deseado (Albañil-Delgado, 2020; García Rios, 2005; Heenan, 2006; Varela, 2021).

Dado lo antedicho, la presente investigación se propone responder al interrogante ¿Cómo es la relación entre el Equilibrio Ocupacional y el Bienestar Psicológico en adultos que realizan y no actividades artísticas en C.A.B.A y en el Conurbano Bonaerense?, con el (a) objetivo de analizar y evaluar la relación entre el Equilibrio Ocupacional y el Bienestar Psicológico en adultos de C.A.B.A y del Conurbano Bonaerense que realizan y no realizan prácticas artísticas, (b) determinar cómo es el nivel de las primeras dos variables y (c) analizar su relación según condicionantes sociodemográficos. En tal sentido, se procuró comparar los niveles de BP y EO en relación a la edad, al género y respecto de quienes realizan y no realizan actividades artísticas, así como también establecer comparaciones entre quienes estudian y/o trabajan, analizar la importancia atribuida al equilibrio de sus ocupaciones, la implicancia del nivel educativo, del tiempo dedicado a la familia en relación

al trabajo en ambos constructos y la percepción del tiempo libre y del descanso. Por consiguiente, la hipótesis principal considerada establece una relación positiva entre BP y Equilibrio Ocupacional en personas que realizan actividades artísticas, mientras que las hipótesis secundarias que se tomaron en consideración fueron que a mayor edad mayor será el BP y el EO de los sujetos; que el BP y el EO es independiente del género; que los hombres puntúan más en las dimensiones de Autonomía que las mujeres; que el nivel educativo se asocia positivamente con el BP y sus dimensiones; que quienes están en pareja puntúan más en BP que los que no; que quienes estudian y además trabajan tienen un mayor nivel de BP que quienes solo estudian o solo trabajan y finalmente que tanto el EO como el BP son mayores en quienes consideran que descansan lo suficiente, en quienes logran el equilibrio entre el trabajo y la familia y en quienes le atribuyen importancia al equilibrio de sus ocupaciones.

Al momento del desarrollo de este estudio, no se encontraron investigaciones sobre la vinculación directa del Equilibrio Ocupacional y el Bienestar Psicológico en Argentina y su relación con la práctica artística. Con el fin de llenar dicho vacío teórico, de generar interés en las personas de equilibrar sus ocupaciones en relación a su calidad de vida incluyendo en ella el desarrollo de la práctica artística y en los profesionales de las distintas disciplinas de la salud de promover dicha acción, se llevó a cabo esta investigación, buscando, además, abordar la temática desde el ámbito Psi para incorporar los resultados obtenidos en el ejercicio profesional.

2. Metodología

2.1 Diseño

El diseño llevado a cabo en la investigación fue de enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional, de tipo no experimental y corte transversal (Hernandez Sampieri et al., 2014).

2.2 Participantes

La muestra estuvo conformada por 532 adultos argentinos de C.A.B.A y del Conurbano Bonaerense, seleccionados a partir de un muestreo no probabilístico accidental, cuyas edades están comprendidas entre los 18 y 65 años ($M=30,68$; $DT=10,76$). Los criterios de inclusión consistieron en: tener una franja etaria comprendida entre las edades referidas y residir en C.A.B.A. y Conurbano Bonaerense. Se excluyó a aquellos sujetos que presenten algún trastorno psiquiátrico y quienes no brindaron su consentimiento informado.

2.3 Instrumentos

2.3.1 Cuestionario sociodemográfico confeccionado ad hoc

Dicho cuestionario estuvo compuesto por enunciados relativos a la edad, el género con el que se identifica el sujeto (1. Femenino; 2. Masculino; 3. Otro), estado civil (1.Soltero/a; 2.Casado/a; 3.En pareja; 4.Separado/a 5.Divorciado/a; 6.Viudo/a), nivel educativo (1.Primario Incompleto; 2.Primario Completo; 3.Secundario Incompleto; 4.Secundario Completo; 5.Terciario Incompleto; 6.Terciario Completo; 7.Universitario Incompleto; 8.Universitario Completo; 9.Posgrado Incompleto; 10.Posgrado Completo), estudio, trabajo, equilibrio entre el trabajo y la familia, percepción del tiempo disponible, descanso, importancia asignada a las actividades diarias, realización de actividad artística y por último diagnóstico psicológico (Estas últimas con opción de respuesta Sí/No).

2.3.2. Cuestionario de Equilibrio Ocupacional [OBQ-E] (Wagman & Håkansson, 2014; adaptación al español: Peral-Gómez, 2017)

Este cuestionario evalúa el tiempo que le dedica y la satisfacción percibida que experimenta un sujeto respecto a la variedad y cantidad de actividades que lleva a cabo en el día a día. Está conformado por 13 ítems, los cuales se responden a partir de una escala tipo Likert de 6 puntos que va de 0=Completamente en desacuerdo a 5=Totalmente de acuerdo. El instrumento en cuestión es una escala unidimensional cuya puntuación máxima es de 65 y la mínima de 0, lo cual implica que, a mayor puntuación, mayor equilibrio ocupacional.

La consistencia interna de la adaptación empleada fue adecuada, presentando un Alfa de Cronbach de .86. Para evaluar la fiabilidad test- retest se volvió a administrar el cuestionario a 49 de los participantes a los 4 meses y se obtuvo una fiabilidad moderada-fuerte, con un coeficiente de correlación $> 0,7$ y $p < .001$ ($r = 0,73$; $p < 0,001$) (Peral Gómez, 2017).

2.3.3. Escala de Bienestar Psicológico [BIEPS-A] (Casullo, 2002)

Esta escala explora la evaluación subjetiva que ejerce la persona sobre diferentes áreas de su vida. Está compuesta por 13 ítems evaluados con una escala tipo Likert con 3 opciones de respuesta que van de 1=En desacuerdo a 3=De acuerdo. Los ítems están distribuidos en 5 dimensiones: Control de Situaciones y Aceptación de Sí (ítems 2, 11 y 13), que la primera refiere a la sensación de control y autocompetencia y la segunda a la aceptación de aspectos de sí mismo tanto buenos como malos; Vínculos Psicosociales (ítems 5, 7 y 8) relacionado con la confianza y la capacidad de establecer vínculos; Autonomía (ítems 4, 9, y 12) definida por la independencia y la confianza en el propio juicio y Proyectos (ítems 1, 3, 6 y 10) que alude al sentido, metas y proyectos de la vida.

Todas estas dimensiones fueron propuestas originalmente por Ryff (1989) y demostraron una buena consistencia interna tanto en la versión original como en la adaptación, la cual presentó un Alfa de Cronbach de .74. Asimismo, el instrumento presentó una adecuada validez de constructo y convergente. En el primer caso se llevó a cabo un análisis factorial de los principales elementos de la escala BIEPS, eliminando aquellos que saturaban muy alto en más de un factor. En el segundo caso, para evaluar la validez convergente, los resultados de la escala BIEPS fueron contrastados con el Listado de síntomas SCL-90-R y con la escala de Satisfacción Vital, presentando una adecuada diferenciación.

2.4 Procedimiento

Se elaboró un protocolo a través de Google Forms, en el cual se explicitaron los fines de la investigación y el consentimiento informado, incluyendo posteriormente un cuestionario sociodemográfico ad-hoc y dos escalas para evaluar los constructos en cuestión: el Cuestionario de Equilibrio Ocupacional [OBQ-E] (Wagman & Håkansson, 2014; adaptación al español: Peral-Gómez, 2017) y la Escala de Bienestar Psicológico [BIEPS-A] (Casullo, 2002). Dicho protocolo se difundió por medio de redes sociales, entre ellas WhatsApp, Instagram, Facebook y Twitter entre los meses de diciembre de 2023 y febrero de 2024.

2.5 Aspectos éticos

Los principios aplicados en la presente investigación, son los propuestos por Helsinki (2000). Entre ellos, tienen lugar los de privacidad y confidencialidad, los del consentimiento informado y los que respecta la inscripción y la publicación de la investigación y difusión de resultados.

2.6 Análisis de datos

Se llevó a cabo el procesamiento de los datos mediante el SPSS 25.0. En primera instancia se efectuó un análisis descriptivo para dar cuenta de la distribución de las variables sociodemográficas. Luego, se procedió a realizar la correlación de las variables psicológicas Equilibrio Ocupacional y Bienestar Psicológico y sus respectivas dimensiones, para lo cual se utilizó el estadístico no paramétrico Rho de Spearman. Este mismo se utilizó para establecer la relación entre dichos constructos y determinadas variables sociodemográficas tales como Edad y Nivel Educativo. Finalmente, se establecieron comparaciones de grupo para analizar las restantes variables sociodemográficas y los constructos estudiados. A tal fin se empleó T de Student para las comparaciones entre dos grupos que se realizaron con Equilibrio Ocupacional (puesto que su distribución fue normal) y U de Mann Whitney para aquellas comparaciones que se hicieron con Bienestar Psicológico y sus dimensiones en dos grupos (puesto que no siguió un patrón de distribución normal). Las variables sociodemográficas a partir de las cuales se establecieron las diferencias de grupo fueron: Actividad Artística, Género, Estado Civil, Estudio, Trabajo, Estudio y Trabajo, Equilibrio Tiempo Familia-Trabajo, Adecuación de Sueño y Equilibrio dispensado a las Ocupaciones Diarias respectivamente.

3. Resultados

3.1 Datos descriptivos

Como puede observarse en el análisis descriptivo de las variables sociodemográficas (tabla 1), existe un predominio del género femenino, de personas solteras, de nivel educativo universitario incompleto, que trabajan y que consideran que mantienen un equilibrio entre el tiempo que le dedican a la familia respecto al trabajo. Además, es menor el porcentaje de quienes trabajan y estudian, y mayor el que sólo estudian, que consideran que no duermen lo suficiente y que no realizan actividad artística. Por último, fue mayor la cantidad de casos que le dan importancia al equilibrio de sus ocupaciones con respecto a quienes no lo hacen

Tabla 1.

Análisis descriptivo de las variables sociodemográficas

Variables	Frecuencia	Porcentaje
Género		
Femenino	336	63,2%
Masculino	196	36,8%
Estado Civil		
Soltero/a	248	46,6%
Casado/a	67	12,6%
En pareja	197	37%
Separado/a	7	1,3%
Divorciado/a	11	2,1%
Viudo/a	2	0,4%
Nivel Educativo		
Primario Incompleto	1	0,2%
Primario Completo	3	0,6%
Secundario Incompleto	9	1,7%
Secundario Completo	102	19,2%
Terciario Incompleto	45	8,5%
Terciario Completo	61	11,5%
Universitario Incompleto	180	33,8%
Universitario Completo	97	18,2%
Posgrado Incompleto	9	1,7%
Posgrado Completo	25	4,7%

Trabajo		
Sí	449	84,4%
No	83	15,6%
Equilibrio Trabajo-Familia		
Sí	255	56,3%
No	198	43,7%
Estudio		
Sí	298	56%
No	234	44%
Estudio y trabajo		
Sí	230	43,2%
No	302	56,8%
Tiempo de descanso suficiente		
Sí	225	42,3%
No	307	57,7%
Importancia del equilibrio en las ocupaciones		
Sí	361	67,9%
No	171	32,1%
Actividad Artística		
Sí	209	39,3%
No	323	60,7%

3.2 Correlación entre variables

Tanto en los sujetos que realizan actividad artística como en los que no, existe una asociación positiva entre el Equilibrio Ocupacional y el Bienestar Psicológico con sus correspondientes dimensiones (ver tabla 2).

Tabla 2.

Relación entre Equilibrio Ocupacional y Bienestar Psicológico (y sus dimensiones) en sujetos que realizan y no realizan actividad artística.

Act. Art	Variables	1	2	3	4	5	6
Sí	1. EO	X	0.506**	0.312**	0.195**	0.423**	0.323**
	2. BP		X	0.655**	0.485**	0.724**	0.647**
	3. AC			X	0.216**	0.303**	0.279**
	4. V				X	0.115	0.224**
	5. A					X	0.241**
	6. P						X
No	1. EO	X	0.326**	0.281**	0.172**	0.213**	0.179**
	2. BP		X	0.639**	0.372**	0.738**	0.693**
	3. AC			X	0.122*	0.294**	0.340**
	4. V				X	0.045	0.121*
	5. A					X	0.328**
	6. P						X

Prueba utilizada: Rho de Spearman; siendo ** $p < 0,01$ y * $p < 0,05$; donde EO = Equilibrio Ocupacional, BP = Bienestar Psicológico, AC = Aceptación-Control, V = Vínculos Psicosociales, A = Autonomía y P = Proyectos.

Como muestra la tabla 3, existe una relación directa entre la Edad de los participantes y las variables: Equilibrio Ocupacional, Bienestar Psicológico, Aceptación Control y Autonomía. No se hallaron vínculos significativos entre Edad y Vínculos y entre Edad y Proyectos.

Tabla 3.

Relación entre Equilibrio Ocupacional y Bienestar Psicológico (y sus dimensiones) en función de la Edad de los participantes.

Variables	Edad
Equilibrio Ocupacional	0.175**
Bienestar Psicológico	0.252**
Aceptación Control	0.238**
Vínculos	0.083
Autonomía	0.215**
Proyectos	0.063

Prueba utilizada: Rho de Spearman; siendo **p<0,01 y *p<0,05

Existe una relación positiva entre los constructos Bienestar Psicológico, Vínculos y Proyectos con respecto a la variable Nivel Educativo. No obstante, esta última no presenta asociaciones significativas con Equilibrio Ocupacional, Aceptación Control y Autonomía (ver tabla 4).

Tabla 4.

Relación entre Equilibrio Ocupacional y Bienestar Psicológico (y sus dimensiones) en función de Nivel Educativo de los participantes.

Variables	Nivel Educativo
Equilibrio Ocupacional	0.016
Bienestar Psicológico	0.114**
Aceptación Control	0.054
Vínculos	0.129**
Autonomía	0.003
Proyectos	0.107*

Prueba utilizada: Rho de Spearman; siendo **p<0,01 y *p<0,05

3.3 Comparaciones de grupo

Equilibrio Ocupacional puntuó significativamente más elevado en quienes realizan actividades artísticas, mientras que en Bienestar Psicológico y sus dimensiones no se hallaron diferencias entre los grupos (ver tabla 5).

Tabla 5.

Análisis del Equilibrio Ocupacional y del Bienestar Psicológico y sus dimensiones en función de la variable sociodemográfica Actividad Artística.

Variable	Actividad Artística	Media	p.
Equilibrio Ocupacional	Sí	50.99	0.003
	No	48.18	
Bienestar Psicológico	Sí	268.55	0.804
	No	265.17	
Aceptación Control	Sí	264.09	0.754
	No	268.06	
Vínculos	Sí	269.45	0.698
	No	264.59	
Autonomía	Sí	272.23	0.481
	No	262.79	
Proyectos	Sí	269.49	0.704
	No	264.57	

Prueba utilizada: T de Student; U de Mann Whitney

Los hombres presentan un Equilibrio Ocupacional superior a las mujeres. Asimismo, puntúan más alto en Autonomía, no hallándose diferencias significativas en las demás dimensiones de Bienestar Psicológico entre ambos grupos (ver tabla 6).

Tabla 6.

Análisis del Equilibrio Ocupacional y del Bienestar Psicológico y sus dimensiones en función de la variable sociodemográfica Género.

Variable	Género	Media/Rango promedio	p.
Equilibrio Ocupacional	Femenino	48.28	0.004
	Masculino	51.01	
Bienestar Psicológico	Femenino	260.43	0.231
	Masculino	276.90	
Aceptación Control	Femenino	257.59	0.059
	Masculino	281.78	
Vínculos	Femenino	265.57	0.842
	Masculino	268.10	
Autonomía	Femenino	256.13	0.038
	Masculino	284.28	
Proyectos	Femenino	271.93	0.260
	Masculino	257.20	

Prueba utilizada: Prueba utilizada: T de Student; U de Mann Whitney

El Equilibrio Ocupacional no presenta variaciones significativas entre personas solteras y casadas/en pareja. En lo que concierne al Bienestar Psicológico y sus dimensiones, estas resultaron ser superiores en personas casadas/en pareja con respecto a los solteros, a excepción de Aceptación Control que no presenta diferencia significativa entre los grupos (ver tabla 7).

Tabla 7.

Análisis del Equilibrio Ocupacional y del Bienestar Psicológico y sus dimensiones en función de la variable sociodemográfica Estado Civil.

Variable	Estado Civil	Media/Rango promedio	p.
Equilibrio Ocupacional	Soltero/a	49.95	0.088
	Casado/a-En pareja	48.35	
Bienestar Psicológico	Soltero/a	227.88	0.001
	Casado/a-En pareja	283.39	
Aceptación Control	Soltero/a	246.63	0.116
	Casado/a-En pareja	265.78	
Vínculos	Soltero/a	241.96	0.019
	Casado/a-En pareja	270.16	
Autonomía	Soltero/a	234.64	0.001
	Casado/a-En pareja	277.04	
Proyectos	Soltero/a	238.80	0.006
	Casado/a-En pareja	283.39	

Prueba utilizada: T de Student; U de Mann Whitney

La dimensión Proyectos fue superior en quienes estudian con respecto a quienes no. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos en lo que respecta al resto de las dimensiones que conforman Bienestar Psicológico y la escala total, así como tampoco se observaron variaciones significativas en Equilibrio Ocupacional (ver tabla 8).

Tabla 8.

Análisis del Equilibrio Ocupacional y del Bienestar Psicológico y sus dimensiones en función de la variable sociodemográfica Estudio.

Variable	Estudio	Media/Rango promedio	p.
Equilibrio Ocupacional	Sí	49.11	0.662
	No	49.51	
Bienestar Psicológico	Sí	271.74	0.373
	No	259.83	
Aceptación Control	Sí	263.35	0.565
	No	270.51	
Vínculos	Sí	268.82	0.668
	No	263.54	
Autonomía	Sí	264.74	0.761
	No	268.75	
Proyectos	Sí	285.65	0.001
	No	242.11	

Prueba utilizada: T de Student; U de Mann Whitney

Como muestra la tabla 9, el Equilibrio Ocupacional no presenta diferencias estadísticamente comprobables entre quienes trabajan y quiénes no. En Bienestar Psicológico, en cambio, sí se encontró en las dimensiones Aceptación Control, Autonomía y en la escala general. En los tres casos, las personas que trabajan son las que obtuvieron las puntuaciones más elevadas.

Tabla 9.

Análisis del Equilibrio Ocupacional y del Bienestar Psicológico y sus dimensiones en función de la variable sociodemográfica Trabajo.

Variable	Trabajo	Media/Rango promedio	p.
Equilibrio Ocupacional	Sí	49.42	0.501
	No	48.56	
Bienestar Psicológico	Sí	274.72	0.004
	No	222.03	
Aceptación Control	Sí	275.01	0.001
	No	220.45	
Vínculos	Sí	268.36	0.479
	No	256.44	
Autonomía	Sí	272.36	0.037
	No	234.78	
Proyectos	Sí	269.68	0.242
	No	249.31	

Prueba utilizada: T de Student; U de Mann Whitney

El Equilibrio Ocupacional no presenta diferencias significativas entre las personas que estudian y trabajan con respecto a las que solo estudian, solo trabajan o no realizan ninguna de éstas. En lo que concierne al Bienestar Psicológico, al igual que la dimensión Proyectos, ambas resultaron superiores en el grupo que estudia y también trabaja (ver tabla 10).

Tabla 10.

Análisis del Equilibrio Ocupacional y del Bienestar Psicológico y sus dimensiones en función de la variable sociodemográfica Trabajo y Estudio.

Variable	Trabajo y Estudio	Media/Rango promedio	p.
Equilibrio Ocupacional	Sí	49.47	0.727
	No	49.14	
Bienestar Psicológico	Sí	285.98	0.010
	No	251.66	
Aceptación Control	Sí	278.65	0.087
	No	257.25	
Vínculos	Sí	270.34	0.583
	No	263.58	
Autonomía	Sí	273.95	0.320
	No	260.82	
Proyectos	Sí	292.04	0.001
	No	247.05	

Prueba utilizada: T de Student; U de Mann Whitney

Equilibrio Ocupacional puntuó significativamente más alto en aquellos sujetos que perciben una armonía entre el tiempo dedicado a la familia y al trabajo, así como también ocurrió en la variable Bienestar Psicológico y en la dimensión Autonomía, correspondiente a dicho constructo (ver tabla 11).

Tabla 11.

Análisis del Equilibrio Ocupacional y del Bienestar Psicológico y sus dimensiones en función de la variable sociodemográfica Equilibrio tiempo familia-trabajo.

Variable	Equilibrio tiempo familia-trabajo	Media/Rango promedio	p.
Equilibrio Ocupacional	Sí	53.69	0.001
	No	44.25	
Bienestar Psicológico	Sí	239.03	0.026
	No	211.50	
Aceptación Control	Sí	233.18	0.215
	No	219.05	
Vínculos	Sí	234.88	0.111
	No	216.85	
Autonomía	Sí	243.09	0.002
	No	206.28	
Proyectos	Sí	226.27	0.886
	No	227.94	

Prueba utilizada: T de Student; U de Mann Whitney

El Equilibrio Ocupacional es mayor en aquellos sujetos que consideran que duermen lo suficiente con respecto a quienes no. En lo que atañe al Bienestar Psicológico y sus dimensiones, no se hallaron diferencias entre los grupos (ver tabla 12).

Tabla 12.

Análisis del Equilibrio Ocupacional y del Bienestar Psicológico y sus dimensiones en función de la variable sociodemográfica Tiempo de sueño.

Variable	Adecuación tiempo de sueño	Media/Rango promedio	p.
Equilibrio Ocupacional	Sí	53.71	0.001
	No	46.04	
Bienestar Psicológico	Sí	275.74	0.233
	No	259.73	
Aceptación Control	Sí	275.01	0.239
	No	260.26	
Vínculos	Sí	270.58	0.567
	No	263.51	
Autonomía	Sí	269.99	0.648
	No	263.94	
Proyectos	Sí	274.18	0.298
	No	260.87	

Prueba utilizada: T de Student; U de Mann Whitney

Tanto Equilibrio Ocupacional como Bienestar Psicológico y sus dimensiones resultaron superiores en aquellas personas que le dan importancia al equilibrio de sus ocupaciones diarias, excepto Vínculos que no presentó diferencias significativas entre los grupos (ver tabla 13).

Tabla 13.

Análisis del Equilibrio Ocupacional y el Bienestar Psicológico y sus dimensiones en función de la variable sociodemográfica Equilibrio dispensado a las ocupaciones diarias.

Variable	Equilibrio ocupaciones	Media/Rango	p.
	diarias	promedio	
Equilibrio Ocupacional	Sí	52.08	0.001
	No	43.39	
Bienestar Psicológico	Sí	280.43	0.002
	No	237.10	
Aceptación Control	Sí	278.78	0.004
	No	240.58	
Vínculos	Sí	272.49	0.154
	No	253.85	
Autonomía	Sí	277.43	0.015
	No	243.43	
Proyectos	Sí	275.76	0.033
	No	246.94	

Prueba utilizada: T de Student; U de Mann Whitney

4. Conclusión y discusión

Esta investigación partió del objetivo principal que buscaba analizar y evaluar la relación entre el Equilibrio Ocupacional y el Bienestar Psicológico en adultos de C.A.B.A. y el Conurbano Bonaerense que realizan y no realizan actividad artística.

Al respecto, la hipótesis principal planteaba una relación positiva entre ambas variables en aquellas personas que realizan actividad artística y los resultados encontrados permitieron confirmar la hipótesis puesto que se halló una relación directa entre el Equilibrio Ocupacional y el Bienestar Psicológico (escala general y cada una de sus dimensiones) en el grupo mencionado. No obstante, vale decir, que este tipo de relación entre los constructos estudiados también estuvo presente en quienes no realizan actividad artística.

Esta asociación directa entre las variables coincide con los hallazgos de diferentes investigadores (Anaby et al., 2010; Gómez-Lillo, 2021; Peral-Gómez, 2017; Reed & Sanderson, 1999; Wagman et al., 2011) quienes fundamentan dicho resultado al plantear que cierta armonía entre las ocupaciones influye en la salud y el bienestar subjetivo de las personas dado que tiene repercusión directa en su calidad de vida. En síntesis, organizar de forma eficiente la rutina provee la obtención del equilibrio necesario para lograr una experiencia de satisfacción.

En lo que atañe al análisis de los constructos principales y las variables sociodemográficas investigadas, una de las hipótesis mencionadas al respecto planteaba que en la medida que aumentaba la edad de un sujeto, mayor iba a ser su nivel de Bienestar Psicológico y su Equilibrio Ocupacional. En torno a ello, los resultados obtenidos permitieron dar cuenta de una relación directa entre la edad de los participantes y las variables Equilibrio Ocupacional, Bienestar Psicológico y dos de sus dimensiones: Aceptación Control y Autonomía. Por tal motivo, puede decirse que la hipótesis se vio confirmada, lo cual entra en

consonancia con las afirmaciones de Valdés y Ferreira (2020) quienes sostienen que si bien con la edad aparece una mayor probabilidad de fragilidad biológica en tanto disminución en el funcionamiento del organismo y aumento de los problemas de salud, surge, en contrapartida, una mayor fortaleza psicológica en términos de afectividad positiva, calidad de vida y salud mental, lo cual tributa al desarrollo de un mayor bienestar personal, independientemente del grado de autonomía de la persona, el cual varía según el caso.

En lo que respecta al nivel educativo de los participantes, se encontró que existe una relación positiva con Bienestar Psicológico, Vínculos y Proyectos, pero no así con Equilibrio Ocupacional, Aceptación Control y Autonomía. Esto confirma parcialmente la hipótesis planteada que indicaba una asociación directa entre el nivel educativo de las personas y el Bienestar Psicológico (con sus correspondientes dimensiones) que poseían los sujetos de la muestra. La confirmación es parcial dado que Aceptación Control y Autonomía (dimensiones del BP) no presentaron asociaciones significativas con el nivel educativo.

El hecho de que las mayores puntuaciones entre BP y nivel educativo se hayan dado en la dimensión Vínculos y Proyectos podría explicarse siguiendo lo expuesto por diversos autores (Carmona-Toro & Ospina-Alvarado, 2022; Dillon et al., 2021; Learning & Hill, 2019) quienes sostienen que la experiencia académica, además de sus implicancias en torno al ascenso social y las mejoras en los proyectos de vida de las personas, también posibilita en gran medida procesos de socialización con sus correspondientes beneficios tales como la exploración de la identidad personal, conectar y relacionarse con otros, crecer y desarrollarse como agentes activos de la sociedad, entre otros.

En lo que a las comparaciones de grupo refiere, el principal análisis se estableció en la medición del Bienestar Psicológico y el Equilibrio Ocupacional en personas que realizan y no realizan actividades artísticas. La hipótesis al respecto sostenía que ambos constructos

puntúan más alto en quienes realizaban actividad artística, lo cual se vio confirmado sólo parcialmente puesto que si bien los sujetos que realizan dichas actividades presentan mayor Equilibrio Ocupacional que los que no, no se hayan variaciones significativas en lo atinente a Bienestar Psicológico. Existen múltiples autores que tratan de explicar la asociación entre la realización de actividades artísticas y el desarrollo del Equilibrio Ocupacional (García-Ríos & Stalin, 2005; Heenan, 2006; Varela, 2021). Estos autores puntualizan que la inclusión de las actividades artísticas en la vida, le aporta al sujeto la posibilidad de estimular el autoconocimiento, mejorar su desempeño y desarrollar capacidades de índole cognitivas y expresivas, lo cual se ve reflejado en la organización de sus hábitos y rutinas diarias.

Por su parte, quienes plantean la influencia de la realización de actividades artísticas en el Bienestar Psicológico de las personas (Guardiola & Baños, 2020; Giraldez-Hayes, 2020; OMS, 2019; Moreno-Sáez & Párraga, 2017), lo fundamentan proponiendo que éstas comprenden la emocionalidad, la activación sensorial y la estimulación cognitiva, los cuales son recursos prioritarios para el Bienestar Psicológico y la obtención de una mejor calidad de vida.

Sin embargo, pese al respaldo de los autores mencionados en el párrafo anterior, se debe tener en cuenta que la actividad artística es sólo una de las tantas herramientas posibles para lograr un adecuado nivel de Bienestar Psicológico, ya que éste es resultado de una gran cantidad de factores, entendiendo que cada sujeto posee una historia particular, gustos individuales y experiencias artísticas previas (García-Ríos & Stalin, 2005; Martínez, 2009). Cabe referir que podrían ser éstos los motivos por los cuales en este trabajo no se hallaron diferencias significativas en Bienestar Psicológico entre quienes realizan y no realizan actividades artísticas.

En lo que respecta al análisis del género, la hipótesis planteaba que no se esperaba encontrar diferencias significativas ni en Equilibrio Ocupacional ni en Bienestar Psicológico entre hombres y mujeres. Los resultados hallados en la presente investigación confirman parcialmente la hipótesis puesto que, si bien en la mayoría de casos esto ocurrió así, en Equilibrio Ocupacional y en Autonomía se encontraron puntuaciones más elevadas en hombres.

En lo que atañe al mayor grado de Autonomía en hombres, esto puede ser explicado a partir del mantenimiento de los roles masculinos en sociedad y el lugar que se le asigna tradicionalmente a la mujer. Si bien ha habido un cambio de mentalidad en los últimos años, los hombres se perciben más autónomos y ellas aún continúan teniendo menos recursos, oportunidades e independencia en lo que respecta a la división del trabajo y a la presión social. A su vez, esta realidad del bienestar social del hombre, podría justificar que sean ellos quienes presenten mayor armonía en la organización de sus tareas, puesto que los hace concebirse libres en una sociedad que les permite un desarrollo pleno en lo que quieran hacer y en la forma en que lo llevan a cabo, sin experimentar sentimientos de culpa ante, por ejemplo, el pasar el rato sin “hacer nada” (Becerra-Romero, 2018; García, 2003; Peral-Gómez, 2017; Subirats, 1998; Valdez et al., 2022; Zubieta et al., 2012).

En cuanto al estado civil de los participantes, la hipótesis sugería que quienes están en pareja presentan mayores puntuaciones en Bienestar Psicológico que quienes no. Los resultados permitieron confirmar dicha hipótesis puesto que esta variable puntuó más alto en sujetos casados/as y en pareja con respecto a los solteros y también lo hicieron algunas de sus dimensiones: Vínculos, Autonomía y Proyectos. Lo contrario ocurrió con Aceptación Control y Equilibrio Ocupacional, las cuales no presentaron variaciones significativas de acuerdo al estado civil de los sujetos.

El mayor nivel de Bienestar Psicológico en sujetos casados/en pareja es algo que está asociado a una percepción de mayor sentido de vida debido a la relación con un otro significativo, permitiéndole orientarse y dar sentido a los proyectos, aspiraciones y a la vida en general (Basto & Gallo, 2019; Peral-Gómez, 2017). El hecho de tener pareja está vinculado a determinadas actividades y relaciones sociales que resultan gratificantes para el sujeto (Carmona-Valdés & Ribeiro-Ferreira, 2010). Asimismo, dentro de las causas psicológicas fundamentales para el bienestar, se encuentran las relaciones sociales, las cuales son relevantes para la felicidad y la salud mental. Estas incluyen la amistad, el amor y el matrimonio (Sandqvist & Eklund, 2008).

Por otra parte, la ausencia de una asociación significativa entre estado civil y Equilibrio Ocupacional podría ser pensada a partir de Peral-Gomez (2017) quien sostiene que el Equilibrio Ocupacional es absolutamente individual y dinámico, el cual depende de las preferencias y necesidades, estados de ánimo, formas de ser, motivaciones y disponibilidad de cada sujeto. Por tal motivo, éste cambia constantemente y fluctúa a lo largo de las etapas de la vida.

En lo atinente a las variables sociodemográficas estudio, trabajo y la combinación de ambas, se hipotetizó que quienes realizan lo último presentan un mayor nivel de Bienestar Psicológico que quienes sólo estudian o sólo trabajan. Los resultados arrojados reflejaron que la dimensión Proyectos (correspondiente a Bienestar Psicológico) fue la única que resultó ser significativamente superior en los sujetos que estudian y, en lo que respecta al trabajo, se encontraron puntuaciones estadísticamente más elevadas en Bienestar Psicológico y en sus dimensiones Aceptación Control y Autonomía en aquellos sujetos que trabajan. Finalmente, en quienes realizan ambas actividades, se encontró que Bienestar Psicológico y Proyectos fueron aquellas variables que obtuvieron las puntuaciones más altas.

En lo que concierne a las puntuaciones más elevadas en Proyectos en los sujetos que estudian es algo que resulta coherente con los planteos de diversos autores (Sepúlveda & Valdebenito, 2014; Sepúlveda & Valdebenito, 2014) quienes sostienen que la mayoría de estudiantes que apuntan a continuar sus estudios superiores tras la finalización del secundario da cuenta de un interés por construir un proyecto personal y racional sobre su futuro, siendo conscientes de las dificultades con las que se podrían enfrentar.

A su vez, los valores más elevados presentes en Bienestar Psicológico, Aceptación Control y Autonomía en los sujetos que trabajan en contraste con quienes no, es algo que se puede justificar con el hecho de que el trabajo proporciona autonomía por su función social y su carácter remunerativo; con éste se puede acceder a un bienestar proporcionado por una autonomía económica y subjetiva, permitiéndoles a las personas un mayor control de sus elecciones de vida (Florence, 2009).

Por último, vale mencionar que la experiencia vital de organización contribuye a una mejor adaptación y le brinda a quienes trabajan y estudian un Bienestar Psicológico que les posibilita orientarse y dar sentido a sus proyectos, aspiraciones y a su vida en general. La búsqueda del desarrollo personal por medio del cumplimiento de metas aporta a la prevalencia del Bienestar Psicológico (Basto & Gallo, 2019; Peral-Gómez 2017; Ibañez, 2022).

En lo alusivo al equilibrio del tiempo dispensado a la familia y el trabajo y la importancia atribuida al descanso, se hipotetizó que el Equilibrio Ocupacional y el Bienestar Psicológico serían mayores en quienes lograsen dicho equilibrio y consideren importante el descanso.

Los resultados encontrados vislumbraron que el Equilibrio Ocupacional es mayor tanto en aquellos sujetos que perciben una armonía entre el tiempo dedicado a la familia y el

trabajo y quienes consideran que duermen lo suficiente. Por su parte, el Bienestar Psicológico y su dimensión Autonomía fue superior únicamente en quienes presentan una integración adecuada familia-trabajo.

Lo expresado en el párrafo anterior puede ser justificado entendiendo que quienes consiguen adaptarse al trabajo y la familia mantienen un gran equilibrio y bienestar por ser la segunda una de las ocupaciones más importantes para los adultos y el primero la fuente de su autonomía económica y social (Figueroa & Urrutia, 2021; Greenhaus et al., 2003; Gröpel & Kuhl, 2009).

Asimismo, vale hacer mención que el Equilibrio Ocupacional involucra tanto el descanso como el sueño, entendidos ambos como un área ocupacional que, al ser organizada pertinentemente en la rutina, contribuye al incremento del Equilibrio Ocupacional (Wagman et al., 2011).

Finalmente, en lo que concierne a la importancia atribuida a las ocupaciones diarias, la hipótesis enunciaba que tanto el Equilibrio Ocupacional como el Bienestar Psicológico serían superiores en aquellos sujetos que le den la importancia requerida a la organización de sus actividades diarias. Dicha hipótesis se vio confirmada con la única excepción de la dimensión Vínculos, la cual no presentó variaciones significativas.

Los resultados obtenidos encuentran su explicación en el hecho de que el autocuidado conforma una de las principales recomendaciones para el mantenimiento del Equilibrio Ocupacional al lograr regular por la propia iniciativa determinados aspectos del funcionamiento de uno mismo, obteniendo así los beneficios pertinentes si se tiene en cuenta el resto de las actividades planificadas para el día (Hospital San Rafael de Castro, 2020).

5. Limitaciones y recomendaciones

Para concluir, en lo que alude a las limitaciones de este trabajo, vale mencionar que, si bien el número muestral fue adecuado para una investigación de estas características, la conformación de los grupos en lo que a algunas variables sociodemográficas respecta, tales como género y realización de actividad artística, no fue homogénea.

Por otro lado, siguiendo con una limitación en términos muestrales, ante la escasez de algunas de las opciones de respuesta del dato sociodemográfico Estado Civil, se optó por la recodificación de estas, unificando las opciones en los dos grupos donde figuraban la mayor parte de los encuestados: Soltero/a (incluye Soltero/a; Separado/a; Divorciado/a; Viudo) y En Pareja/Casado/a (Incluye quienes están En Pareja y/o Casados/as).

Otra de las limitaciones a señalar es que la escala de Equilibrio Ocupacional, aun contando con la virtud de ser un constructo novedoso, todavía no posee baremos validados para población argentina.

Para futuras investigaciones se sugiere tratar de garantizar una distribución más proporcional de hombres y mujeres, así como también de personas que realizan y no realizan actividades artísticas.

A su vez se recomienda considerar el consumo de actividades artísticas además de su mera realización, por ser esta también una posible fuente proveedora de bienestar.

6. Referencias

- Albañil-Delgado, S., Machain, P., & Guerrero-Castañeda, R. (2020). Técnicas de arteterapia en casa como cuidado de enfermería para adultos mayores en contingencia por covid-19. *Cogitare Enfermagem*, 25. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.73883>
- Anaby, R., Backman, L., Jarus, T., & Zumbo, B. D. (2010). Measuring occupational balance: A theoretical exploration of two approaches. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 77(5), 280-8. <https://doi.org/10.2182/cjot.2010.77.5.4>
- Argyle, M. (1993). Psicología y Calidad de vida. Intervención Psicosocial. *Revista sobre igualdad y calidad de vida*, 2(6), 5-15.
<https://journals.copmadrid.org/pi/art/dfce06801e1a85d6d06f1fdd4475dacd>
- Barrero Tapias, R., Clavijo Poveda, J., & Gómez Serrudo, A. (2011). Cuerpo sano y espiritual: prácticas de consumo y estilo de vida. *Universitas Humanística*, (71), 175-189. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79122324011>
- Basto, L. & Gallo, A. (2019). *Bienestar Psicológico de las personas que trabajan y estudian en la Universidad Autónoma de Bucaramanga*. [Tesis de grado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio institucional UNAB.
https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11649/2019_Tesis_Leydi_Yulied_Ni%C3%B1o_Basto.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Backman, C. (2004). Occupational Balance: Exploring the Relationships among Daily Occupations and Their Influence on Well-Being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(4), 202-209. doi:10.1177/000841740407100404

- Becerra-Romero, T., & Santellan-Palafox, P. (2018). Mujeres: entre la autonomía y la vida familiar. *Nóesis. Revista de ciencias sociales*, 27(53), 121-139.
<https://doi.org/10.20983/noesis.2018.1.6>
- Calderón-Garrido, D., Martín-Piñol, C., Gustems-Carnicer, J., & Portela-Fontán, A. (2018). La influencia de las artes como motor de bienestar. Un estudio exploratorio. *Arte, individuo y sociedad*, 30(1), 77-93. <http://dx.doi.org/10.5209/ARIS.56350>
- Carmona-Toro, P. & Ospina-Alvarado, M. (2022). La escuela: construcción de paz, potencial de memoria y socialización política con la primera infancia. *Revista Colombiana de Educación*, 1(84), 1-18. <https://doi.org/10.17227/rce.num84-10708>.
- Carmona-Valdés, S., & Ribeiro-Ferreira, M. (2010). Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. *Papeles de población*, 16(65), 163-185.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252010000300006&lng=es&tlng=es.
- Casullo, M. (2002). *Escala BIEPS-A*. Buenos Aires: Paidós.
- Dillon D., Bruce L., Lamoreaux, A., Nissila, P. Priester, T., Cárdenas, N., & Spitzer, L. (2021). *Plan para el éxito en la Universidad y la Carrera profesional*.
<https://open.umn.edu/opentextbooks/textbooks/1311>
- Figueroa, A., & Urrutia, V. (2021). Incidencia del bienestar subjetivo y equilibrio trabajo-familia en cuanto a la cultura trabajo-familia en trabajadores del poder judicial chileno. *Revista Costarricense de Psicología*. 40(1), 23-36.
<http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v40i01.02>

- García, B. (2003). Empoderamiento y autonomía de las mujeres en la investigación sociodemográfica actual. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 18(2), 221–253.
<https://doi.org/10.24201/edu.v18i2.1162>
- García-Ríos & Stalin, (2005). Enseñanza y aprendizaje en la educación artística. *El Artista*, (2), 80-97. <https://www.redalyc.org/pdf/874/87400207.pdf>
- Gilraldez- Hayes, A. (2020). Artes y bienestar psicológico: las artes como intervenciones positivas. *Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG*, 10(20), 72-85. <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2020.20711318052004.pdf>
- Gómez Lillo, S. (2021). Equilibrio y organización de la rutina diaria. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, (6), 47-54. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/129445>
- Greenhaus, J., Collins, K., & Shaw, J. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of vocational behavior*, 63(3), 510-531.
[https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Gragnano, A., Simbula, S., & Miglioretti, M. (2020). Work- Life Balance: Weighing the Importance of Work-Family and Work-Health Balance. *Int J. Environ. Res. Public Health*, 17(3), 907. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030907>
- Gröpel, P., & Kuhl, J. (2009). Work–life balance and subjective well-being: The mediating role of need fulfilment. *British Journal of Psychology*, 100(2), 365-375.
<https://doi.org/10.1348/000712608x337797>
- Guardiola, E. & Baños, J. (2020). ¿Y si prescribimos arte? El papel del arte en la mejora de la salud y el bienestar. *Revista de Medicina y Cine*, 16(3), 149-153
<https://doi.org/10.14201/rmc2020163149153>

Heenan, D. (2006). El arte como terapia: ¿una forma eficaz de promover una salud mental positiva? *Discapacidad y sociedad*, 21(2), 179–191.

doi:10.1080/09687590500498143

Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación. Los enfoques cuantitativo y cualitativo de la investigación científica*. Buenos Aires: McGraw-Hill/ Interamericana Editores.

Hospital San Rafael de Pasto (2020). *Mantenimiento del equilibrio ocupacional*. Youtube.

https://www.youtube.com/watch?v=wKDBJ_SFc1w

Ibañez, K. (2022). *Estilo de vida de los estudiantes de una universidad privada de Lima y su relación con el bienestar psicológico*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPEU.

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5592/Karol_Tesis_Maestro_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kielhofner, G. (1980). A model of human occupation, part 1. *Conceptual framework and content*. *American Journal of Occupational Therapy*, 34(9), 572-581.

<https://doi.org/10.5014/ajot.34.9.572>

Lehikoinen, K. (2017). Justifying the arts in health and care in Finland: A discourse analytic inquiry. *Cogent Arts & Humanities*, 4(1).

<https://doi.org/10.1080/23311983.2017.1345048>

Martínez, L., (2009). *La intervención Arteterapéutica y su Metodología en el Contexto Profesional Español*. [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. Repositorio institucional UMU.

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10794/LopezMartinez.pdf?>

- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe>
- Moreno-Sáez, C., & Gutierrez-Párraga, T. (2017). La cianotipia como medio de formación e implementación de actividades artísticas para educadores que trabajan con enfermos de Alzheimer. *Arte, Individuo y Sociedad*, 29(3), 109-126
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=513554414007>
- Organización Mundial de la Salud (2019). *Health Evidence Network Synthesis Report 67. What is the evidence of the role of the arts in improving health and well being?*
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- Peral-Gómez, P. (2017). *Equilibrio Ocupacional en Estudiantes de Terapia Ocupacional* [Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche]. Repositorio Institucional UMHE.
<http://193.147.134.18/bitstream/11000/3768/1/TD%20Peral%20G%C3%B3mez%2C%20Paula.pdf>
- Reed, K., & Sanderson, S. (1999). Concepts related to outcomes and Goals. *Concepts of Occupational Therapy*. Estados Unidos: Lippincott Williams & Wilkins.
- Ros, N., (2004). El lenguaje artístico, la educación y la creación. *Revista Iberoamericana de Educación*, 35(1). <https://doi.org/10.35362/rie3512901>
- Rogers, J. (1984). Why study human occupation? *Am J Occup Ther*, 38(1), 47-49.
<https://doi.org/10.5014/ajot.38.1.47>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sandqvist, G., & Eklund, M. (2008). Ocupaciones cotidianas: desempeño, satisfacción y uso del tiempo, y relaciones con el bienestar en mujeres con esclerosis sistémica limitada. *Discapacidad y rehabilitación*, 30(1), 27-35. <https://doi.org/10.1080/09638280701190083>
- Sepúlveda, L., & Valdebenito, M., (2014). Aspiraciones y proyectos de futuro de estudiantes de enseñanza técnica-profesional. *Polis*. 13(38), 597-620. <http://journals.openedition.org/polis/10269>
- Sepúlveda, L., & Valdebenito, M., (3 al 5 de diciembre, 2014). *Expectativas y Proyectos de Futuro de Jóvenes Estudiantes Secundarios*. Memoria Académica presentada en la Universidad Nacional de La Plata. Repositorio institucional de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. FaHCE. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.4394/ev.4394.pd
- Subirats, M. (1998). *Con diferencia: Las mujeres frente al reto de la autonomía*. Barcelona: Icaria.
- Valdez, E., Rodríguez, M., Ibañez, Pérez, S., & Moreno, M. (2022). Rol de género y percepción de bienestar y felicidad en universitarios del noroeste de México. *Nova Scienia*, 14(28), 1-18. doi.org/10.21640/ns.v14i28.2983
- Varela, L. (2021). *Beneficios de las terapias artísticas en las ocupaciones de las personas con problemas de salud mental* [Tesis de grado, Universidad da Coruña]. Repositorio institucional UDC.

https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/29409/LorenzoVarela_Iria_TFG_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Wada, M., Backman, C., Forwell, S., Roth, W., & Ponzetti, J. (2014). Equilibrio en la vida cotidiana: concepciones colectivas e individuales de los padres de doble ingreso.

Revista de ciencias ocupacionales, 21(3), 259–276.

doi:10.1080/14427591.2014.913331

Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQB). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(3), 227-31.

10.3109/11038128.2014.900571

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2011). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational*

Therapy, 19(4), 322-327. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>

Yerxa, E. J. (1998). Health and the human spirit for occupation. *American Journal of Occupational Therapy*, 52(6), 412-418 <https://doi.org/10.5014/ajot.52.6.412>

Zaidel, D. (2010). Arte y cerebro: conocimientos desde la neuropsicología, la biología y la evolución. *Revista de anatomía*, 216(2), 177-183. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7580.2009.01099.x>

Zubieta, E., Muratori, M., & Fernandez, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 3(1), 66-76.

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v3n1/a05.pdf>

7. Anexos

¡Hola! Mi nombre es Lourdes Meccico, me encuentro realizando mi tesis de grado para la carrera de Lic. en Psicología en la Universidad Abierta Interamericana. Me ayudarías muchísimo respondiendo este cuestionario y no te llevará más de 10 minutos. Es anónimo, confidencial y con fines meramente académicos. Los únicos requisitos son tener entre 18 y 65 años y vivir en C.A.B.A o Conurbano Bonaerense. Te pido que por favor leas los enunciados con cuidado y respondas lo más honestamente posible, no hay respuestas correctas o incorrectas. Ante cualquier consulta contactame a: lourdesmeccico@gmail.com.

Consentimiento Informado

Dejo constancia de haber sido informado/a acerca de la finalidad de las respuestas que brindaré a continuación, siendo consciente de que no recibiré devolución sobre las mismas y entendiendo los objetivos que se esperan alcanzar con mi voluntaria colaboración en el proyecto de investigación.

Sí ☐ No ☐

Algunas preguntas simples

1. Edad: _____

2. Género con el que te identificás

- ☐ Femenino
- ☐ Masculino
- ☐ Otro _____

3. Estado Civil:

- ☐ Soltero/a
- ☐ Casado/a
- ☐ En pareja

- ☐ Separado/a
- ☐ Divorciado/a
- ☐ Viudo/a

4. Nivel educativo

- ☐ Primario Incompleto
- ☐ Primario Completo
- ☐ Secundario Incompleto
- ☐ Secundario Completo
- ☐ Terciario Incompleto
- ☐ Terciario Completo
- ☐ Universitario Incompleto
- ☐ Universitario Completo
- ☐ Posgrado Incompleto
- ☐ Posgrado Completo

5. ¿Trabajás?

Sí ☐ No ☐

6. En caso que la respuesta anterior sea afirmativa, ¿considerás que existe un equilibrio entre el tiempo que le dedicás a tu familia y al trabajo?

Sí ☐ No ☐

7. ¿Estudiás?

Sí ☐ No ☐

8. ¿Considerás que dormís lo suficiente?

Sí ☐ No ☐

9. ¿Le das importancia al equilibrio de tus ocupaciones diarias?

Sí ☐ No ☐

10. ¿Realizás alguna actividad artística? (Ej: artes escénicas, visuales, diseño y artesanía, literatura, cultura, arte en línea, canto o baile).

Sí ☐ No ☐

11. ¿Poseés algún diagnóstico psicológico?

Sí ☐ No ☐

12. ¿Tomás psicofármacos?

Sí ☐ No ☐

13. Si la respuesta anterior fue "Sí" ¿Cuál/es tomás?

A continuación, se te presentan una serie de afirmaciones sobre cosas que hacés habitualmente, con éstas se evaluará la satisfacción que sentís con la cantidad y variedad de ocupaciones, tareas y actividades y el tiempo que les dedicás. Debés indicar tu grado de acuerdo o de desacuerdo marcando la opción que mejor se adapte a tu situación actual.

1- Tengo equilibrio entre las cosas que hago para los demás y las que hago para mí mismo/a.

- ☐ Completamente en desacuerdo
- ☐ Muy en desacuerdo
- ☐ Algo en desacuerdo
- ☐ Algo de acuerdo
- ☐ Muy de acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

2- Las actividades que hago en mi vida cotidiana tienen sentido para mí.

- ☐ Completamente en desacuerdo
- ☐ Muy en desacuerdo
- ☐ Algo en desacuerdo

- ☐ Algo de acuerdo
- ☐ Muy de acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

3- Me aseguro de hacer las cosas que realmente quiero hacer.

- ☐ Completamente en desacuerdo
- ☐ Muy en desacuerdo
- ☐ Algo en desacuerdo
- ☐ Algo de acuerdo
- ☐ Muy de acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

4- Mantengo el equilibrio entre las diferentes actividades de mi vida cotidiana (trabajo, tareas del hogar, ocio, descanso y sueño).

- ☐ Completamente en desacuerdo
- ☐ Muy en desacuerdo
- ☐ Algo en desacuerdo
- ☐ Algo de acuerdo
- ☐ Muy de acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

5- Tengo suficiente variedad entre actividades que hago solo/a y que hago con los demás.

- ☐ Completamente en desacuerdo
- ☐ Muy en desacuerdo
- ☐ Algo en desacuerdo
- ☐ Algo de acuerdo
- ☐ Muy de acuerdo

☐ Completamente de acuerdo

6- Si pienso en una semana normal tengo suficientes cosas que hacer.

☐ Completamente en desacuerdo

☐ Muy en desacuerdo

☐ Algo en desacuerdo

☐ Algo de acuerdo

☐ Muy de acuerdo

☐ Completamente de acuerdo

7- Tengo tiempo suficiente para hacer las cosas que debo hacer.

☐ Completamente en desacuerdo

☐ Muy en desacuerdo

☐ Algo en desacuerdo

☐ Algo de acuerdo

☐ Muy de acuerdo

☐ Completamente de acuerdo

8- Mantengo el equilibrio entre las actividades físicas, sociales, intelectuales y de descanso.

☐ Completamente en desacuerdo

☐ Muy en desacuerdo

☐ Algo en desacuerdo

☐ Algo de acuerdo

☐ Muy de acuerdo

☐ Completamente de acuerdo

9- Estoy satisfecho/a con el tiempo que dedico a las distintas actividades en mi vida diaria.

- ☐ Completamente en desacuerdo
- ☐ Muy en desacuerdo
- ☐ Algo en desacuerdo
- ☐ Algo de acuerdo
- ☐ Muy de acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

10- Si pienso en una semana normal estoy satisfecho/a con la cantidad de actividades a las que me dedico.

- ☐ Completamente en desacuerdo
- ☐ Muy en desacuerdo
- ☐ Algo en desacuerdo
- ☐ Algo de acuerdo
- ☐ Muy de acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

11- Tengo suficiente variedad entre las cosas que debo hacer y las que quiero hacer.

- ☐ Completamente en desacuerdo
- ☐ Muy en desacuerdo
- ☐ Algo en desacuerdo
- ☐ Algo de acuerdo
- ☐ Muy de acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

12- Tengo equilibrio entre las actividades que me dan energía y las actividades que quitan energía.

- ☐ Completamente en desacuerdo
- ☐ Muy en desacuerdo

- ☐ Algo en desacuerdo
- ☐ Algo de acuerdo
- ☐ Muy de acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

13- Estoy satisfecho/a con el tiempo que dedico al descanso, la recuperación y el sueño.

- ☐ Completamente en desacuerdo
- ☐ Muy en desacuerdo
- ☐ Algo en desacuerdo
- ☐ Algo de acuerdo
- ☐ Muy de acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

¡Ya casi terminás! Los enunciados que vienen a continuación tienen que ver con tu percepción de bienestar. Al igual que antes, debés indicar tu grado de acuerdo o de desacuerdo con ellos marcando la opción que mejor se adapte a tu situación actual.

1- Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.

- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

2- Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.

- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

3- Me importa pensar que haré en el futuro.

- ☐ En desacuerdo

- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

4- Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.

- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

5- Generalmente le caigo bien a la gente.

- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

6- Siento que podré lograr las metas que me proponga.

- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

7- Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.

- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

8- Creo que en general me llevo bien con la gente.

- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

9- En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.

- ☐ En desacuerdo

- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

10- Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.

- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

11- Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.

- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

12- Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.

- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

13- Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.

- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

¡Listo! Solo queda apretar en "Enviar". Te agradezco mucho por tu tiempo.