



SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Marta Moreno Carmona; M^a Isabel Rodríguez Fernández

maribelrodriguezpsiq@hotmail.com

RESUMEN:

OBJETIVOS: 1) Describir el sentido de la vida, la inteligencia emocional (IE) y la salud mental en estudiantes de Psicología y de Ingeniería Aeronáutica. 2) Analizar las relaciones entre: sentido de la vida e IE; sentido de la vida y salud mental; e IE y salud mental. 3) Analizar si existen diferencias en las variables mencionadas, en las dos carreras.

METODOLOGÍA: Los instrumentos utilizados son: PIL (Purpose of Life Test), CTI (Inventario de Pensamiento Constructivo, IE) y Cuestionario de Salud General (GHQ-28) y se aplican a 26 estudiantes de Psicología y a 19 de Ingeniería Aeronáutica.

RESULTADOS: 1) La media de las puntuaciones del PIL, en la muestra total, son superiores a la media de población general ($p < 0,01$), los valores del GHQ-28 están dentro de los parámetros de la población general, hay diferencias estadísticamente significativas, entre algunas subescalas del CTI en la muestra y población general. 2) Se encuentran asociaciones estadísticamente significativas, entre algunas subescalas del CTI con los valores obtenidos con el PIL y el GHQ-28. 3) Hay diferencias significativas, entre las dos carreras, en la relación entre algunas subescalas del CTI y del PIL.

CONCLUSIONES: 1) Los estudiantes de la muestra, encuentran más sentido a la vida que la población general y hay algunas diferencias en inteligencia emocional, con los parámetros de la población general. 2) Parece haber relación de la inteligencia emocional con el sentido de la vida y la salud mental. 3) Se encuentran algunas diferencias, en la relación entre variables entre las dos carreras.

I.- INTRODUCCIÓN

1.- Sentido de la vida

El Sentido de la vida es importante en cualquiera de las etapas del ciclo vital, pero probablemente en el período universitario, momento de gran influencia en la vida personal y laboral de los estudiantes, hallar un propósito o meta en la vida puede contribuir a que sea más valiosa y motivar en las aspiraciones que se tienen a esta edad.

El Sentido de la vida es, según Viktor Frankl (1), lo que aporta significado a nuestra vida y lo que le proporciona un soporte interno, a través de un propósito o función que llevar a cabo. Dicho sentido, posibilita además, percibir el entorno como un todo con significado. Este autor sostiene que el hombre anhela encontrar significados propios, que le permitan verse a sí mismo como una persona con una meta que cumplir a lo largo de su existencia.

La búsqueda de sentido o, en palabras de Frankl (1, 2), la "voluntad de sentido" está conectada con la motivación, al comportarse como una fuente básica de estimulación que mueve a la persona, que la impulsa a la acción. Del mismo modo, esta "voluntad de sentido" estaría conectada con la estabilidad psíquica puesto que la frustración de dicha voluntad está íntimamente relacionada con algún tipo de neurosis que la logoterapia llamaría "neurosis noógena".

La propia búsqueda de sentido aportaría al individuo motivación para seguir viviendo y para responsabilizarse de su existencia de una forma más consciente (1).

1.1.- Sentido de la Vida y Salud Mental

Según varios autores, hay una estrecha relación entre encontrar sentido a la vida y gozar de una mejor salud mental. Pues parece ser que la creencia de que la vida tiene un sentido y propósito "da significado y ayuda a encontrar un soporte interno a la existencia" (3).

La percepción de una persona sobre sí misma, la función que cumple en el mundo, y el futuro como algo positivo, son pensamientos muy vinculados al sentido que le da a su vida y al equilibrio mental (3, 4).

Son varias las investigaciones que han coincidido en la fuerte asociación entre el logro de sentido en la vida y la satisfacción en la misma. El Sentido de la vida se relaciona más firmemente con las

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

dimensiones positivas del bienestar, como son la satisfacción vital y los sentimientos positivos, que con las negativas, como la angustia psicológica y los sentimientos negativos (5).

Se ha relacionado asimismo hallar sentido a la vida con menores alteraciones psicopatológicas (ansiedad y depresión, estrés, malestar psicológico, neuroticismo, y abuso de drogas y alcohol) (6). En la misma línea, diversas investigaciones sobre resiliencia, la capacidad de un individuo para afrontar y recuperarse ante las adversidades, apoyan la idea de que el Sentido de la vida actúa como un elemento protector de la psique, moderando los efectos negativos y favoreciendo la adaptación a la realidad (7).

1.2.- Sentido de la vida en estudiantes universitarios

Debemos considerar cómo los significados de la existencia humana cambian a lo largo de la vida, en función de la etapa del ciclo vital a la que hagamos referencia. Erikson (8), destaca en la adolescencia la búsqueda de la identidad personal, sexual y ocupacional. Esta fase consistiría en compatibilizar esta identidad con las oportunidades que le ofrece su medio. En la 1ª juventud la preocupación por establecer relaciones afectivas significativas sería el aspecto más característico. Las crisis de esta etapa estarían relacionadas con la satisfacción y calidad de estas relaciones. De este modo, la superación de dichas crisis exigiría intimidad, una disposición relacional con otras personas a un nivel más profundo y un Sentido de la identidad compartida.

Yalom (9) defiende la importancia del desarrollo evolutivo en la adquisición de significados, puesto que el cumplimiento de determinadas tareas en la vida resulta esencial para el Sentido de la vida. Para algunos autores prevalecen determinados tipos de valores en los distintos rangos de edad. Entre los 13 y los 15 años encontramos predominantemente los valores experienciales, entre los 40 y 45 los creativos, y en último lugar, a partir de los 65 años, los de actitud. Siempre teniendo en cuenta que la adquisición de la madurez, hecho que se da en el transcurso del tiempo, permite el descubrimiento de un propósito y sentido (10).

Parece ser que el grupo de edad que alcanza niveles más altos en la búsqueda de propósitos y en el significado del futuro son los jóvenes (con edades comprendidas entre 16 y 29), disminuyendo de forma paulatina conforme maduran y descendiendo de manera brusca en la vejez (5). Sin embargo, el deseo de sentido se mantiene alto y de forma continuada en todas las edades, muy acorde con la idea de Frankl (2) que sostiene la búsqueda de sentido como una fuerza primaria, para todos los seres humanos..

El conocimiento del curso que determinadas actitudes de vida toman en las distintas etapas del

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

desarrollo (5), nos permiten predecir, y en cierta parte prevenir, muchas de sus consecuencias. En este sentido, tanto la falta de un propósito o sentido vital, como un excesivo anhelo y búsqueda de objetivos entre la población joven, tiene como resultado una disminución en la percepción de bienestar físico y mental.

En un estudio realizado con universitarios chinos que cursaban sus estudios fuera del país, también se ha encontrado que el Sentido de la vida contribuye positivamente a la satisfacción global con la misma (7). Concretamente, entre las siguientes variables: locus de control, asertividad y Sentido de la vida, fue ésta última la que predecía de forma más estable el bienestar de los estudiantes universitarios (7).

Frankl (2), siendo profesor en la universidad de Viena, descubrió que el vacío existencial (falta de Sentido de la vida) es un fenómeno ampliamente extendido entre los jóvenes de hoy en día, tras comprobar que más del 40% de sus alumnos reconocía haber experimentado la sensación de falta de sentido (aumentando este porcentaje hasta un 81% en los países anglosajones) (11).

Frankl (12) califica de vacío existencial a la sensación de un vacío interior o, en otras palabras, a la falta de sentido vital, como la primera etapa de un proceso que será responsable del 20% de las neurosis denominadas por Frankl (2) "neurosis noógenas". Las neurosis noógenas, en una etapa más avanzada de vacío, estarían más cerca de la pobreza espiritual que de la enfermedad mental como resultado de "la sensación de un absurdo radical de su existencia" o de un "sentimiento radical de falta de sentido" (12).

La falta de sentido y de propósito vital está asociada al malestar psicológico y físico, no obstante, algo parecido ocurre cuando en la búsqueda de objetivos subyace un excesivo empeño en la consecución de nuevos retos y experiencias. Es decir, el deseo constante de búsqueda y experimentación es un indicador de malestar, especialmente entre los jóvenes (16 a 29 años) y entre los adultos de mediana edad joven (30 a 49 años) (5).

2.- Inteligencia emocional

Los primeros estudios sobre inteligencia emocional (IE) aparecieron en artículos académicos en 1990 (13). Según Mayer y Salovey (13, 14), la IE consiste en la habilidad para procesar información emocional, concretamente en la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (14).

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Bar-On (15) considera la inteligencia emocional como un constructo formado por "rasgos", tanto emocionales como de personalidad, que interactúan en un mismo individuo y reflejan la eficacia a la hora de comprendernos y expresarnos, entender y relacionarse con los demás; y afrontar el día a día. Por este motivo, estima más oportuno referirse a ella como una "inteligencia emocional-social".

Goleman (16), por su parte, la define como: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones; de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones; de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

Para Epstein (17), la IE estaría relacionada con el pensamiento constructivo global, un concepto que forma parte de su Teoría de Personalidad Cognitivo-Experiencial. En esta teoría expone que existen dos sistemas de procesamiento de la información paralelos e interactivos que ayudan al individuo a adaptarse a su entorno: el experiencial y el racional. El sistema experiencial, esencialmente relacionado con la experiencia afectiva o emocional, nos proporciona esquemas o creencias implícitas a partir del aprendizaje obtenido a lo largo de la vida. Estos esquemas, que nos permiten comprender el mundo y dirigir nuestro comportamiento en él, irrumpen de forma automática y no consciente, conformando el armazón de nuestra personalidad. Se trata de un sistema imitativo y rápido, con una fuerte carga emocional en sus asociaciones, cuya finalidad es procurarnos bienestar y alejarnos del dolor. El sistema racional, a diferencia del anterior, actúa según el conocimiento y comprensión del sujeto. De forma consciente y laboriosa, analiza la situación teniendo en cuenta las consecuencias a largo plazo.

El pensamiento constructivo consta de dos componentes: el afrontamiento emocional y el afrontamiento conductual. El primero se relaciona con un adecuado manejo de los sentimientos negativos. Mantener un nivel de estrés adecuado, no preocuparse por aquello que no es controlable, no tomarse las cosas personalmente y no ser excesivamente sensible al rechazo y al fracaso, son cualidades de un buen afrontador emocional. El afrontamiento conductual consiste en un pensamiento orientado a la acción. Implica ser optimista, aceptar los retos y pensar en formas eficaces de solucionar los problemas. Un buen pensador constructivo alcanza niveles elevados en ambas facetas (17).

El pensamiento destructivo, según las investigaciones de este autor (17), se corresponde con cuatro características. En primer lugar, el pensamiento categórico (rigidez), es la tendencia a percibir el mundo en dicotomías; en términos de bueno o malo, de blanco o negro. Las personas rígidas tienen dificultad para aceptar el punto de vista ajeno. En segundo lugar, el pensamiento supersticioso

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

relacionado con las supersticiones personales, tales como creer que cuando sucede algo bueno después se compensará con algo malo; o pensar que por el hecho de hablar sobre algo que se tenga en mente hacer, se arruinará. Las personas con estas creencias pasan más tiempo esperando que algo malo ocurra que disfrutando el presente, favoreciendo así el pesimismo y la tendencia a la depresión. El pensamiento esotérico, en tercer lugar, tiene que ver con las supersticiones tradicionales y los fenómenos paranormales. Puntuaciones demasiado altas en este tipo de pensamiento advierten dificultades en la capacidad de crítica. Finalmente, el optimismo ingenuo (ilusión), entendido como un optimismo sin fundamento, conduce a una visión simplista del mundo, a evitar los sucesos desagradables, y a no tomar las debidas precauciones.

Epstein (17) defiende que los pensamientos automáticos, constructivos o destructivos, influyen en la interpretación que hacemos de las emociones, las conductas y los acontecimientos. Guían nuestros sentimientos y forma de comportarnos, de la misma forma que sesgan la realidad interfiriendo en nuestros pensamientos racionales. Estos patrones de pensamiento tendrán efectos en el bienestar físico y mental, en el nivel de estrés, en las habilidades sociales y en el rendimiento laboral, entre otros mencionados por el autor.

En base a esta teoría se ha construido la adaptación española del CTI, el test utilizado en el presente estudio, para evaluar la IE (17).

2.1.- Inteligencia emocional y Salud Mental

Diferentes estudios han demostrado la influencia de la Inteligencia Emocional en los niveles de bienestar y ajuste psicológico (15, 18- 20). Parece ser que un correcto manejo de las emociones resulta fundamental, para una buena adaptación psicológica y física (20).

Bar-On (15), basándose en su modelo de Inteligencia Emocional-social, comprobó la capacidad de éste para predecir algunos aspectos del comportamiento de las personas, así como su desempeño y rendimiento. Concretamente, resultó un fiable predictor de la salud física y mental, la sensación subjetiva de bienestar y también de otras variables como la interacción social, el desempeño en el colegio y en el lugar de trabajo y la auto-actualización.

Otros estudios también han relacionado la Inteligencia Emocional con variables tales como el estrés ocupacional, el ajuste psicológico y emocional, la percepción de satisfacción con la vida, la calidad de las relaciones interpersonales y el éxito académico (18).

También se ha encontrado (21) que altas puntuaciones en IE concuerdan con una baja puntuación

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

en depresión y una alta satisfacción en la vida. Desde una aproximación cognitiva, la satisfacción en la vida puede resultar de la valoración que el sujeto haga de su vida en general, o de los aspectos que la componen, como por ejemplo, la salud. Indudablemente, la salud mental forma parte de dicha valoración (21).

2.2.- Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios

Según diferentes estudios, la IE es un factor relevante en el buen desempeño de las actividades y en el estado de salud de estudiantes universitarios. Extremera y Fernández-Berrocal (20) encontraron que en los universitarios, diferentes aspectos de la Inteligencia Emocional, se relacionan con la salud mental, social y física.

Bermúdez y colaboradores (18) analizaron, en una muestra de estudiantes universitarios, la relación entre la Inteligencia Emocional, el bienestar psicológico y la estabilidad emocional, y comprobaron que se correlacionaban positivamente y de forma significativa.

En esta línea, hay otros estudios (19), en los que los altos niveles de IE en universitarios se relacionan con una mayor satisfacción con la vida, mayor empatía y unas relaciones interpersonales más satisfactorias.

Varios estudios realizados a estudiantes universitarios estadounidenses con una alta IE, revelan los siguientes resultados: experimentan menor sintomatología física, ansiosa (de tipo social) y depresiva, una menor rumiación de los problemas, mayores niveles de autoestima, satisfacción interpersonal; y uso de estrategias de afrontamiento activo frente a las dificultades. Además, cuando en el laboratorio se les enfrenta a la realización de tareas estresantes, cognitivamente se perciben como menos amenazadoras y fisiológicamente ocasionan una menor activación, lo que se traduce en menores niveles de cortisol y una presión sanguínea más baja. De nuevo en situaciones provocadas experimentalmente, los estudiantes tienden a recuperarse de los estados de ánimo negativos de una forma más eficaz (19).

En otro estudio, los universitarios australianos con altas puntuaciones en IE, presentaron menores tasas de ideación suicida, depresión y desesperanza (19)

3.- Salud Mental

La salud mental se concibe como un estado de bienestar que permite al individuo ser consciente de sus capacidades, enfrentarse a las tensiones del día a día, trabajar, ser productivo y capaz de

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

contribuir a su comunidad (22). A partir de esta definición, resulta más fácil entender la enfermedad y la salud mental como dos polos del mismo constructo (4).

La salud mental, para Pichón Rivière (4), queda definida como "la capacidad de mantener con el mundo relaciones dialécticas y transformadoras que permitan resolver las contradicciones internas del individuo y las de éste con el contexto social". Sobre la indudable relación entre pensar y sentir, Campbell et al. (4) subrayan que el bienestar queda contenido en la dimensión cognitiva y afectiva, como un equilibrio entre lo racional y lo emocional.

Algunos autores distinguen entre bienestar general, subjetivo y psicológico. Otros, en cambio, conciben que el bienestar lleva implícito el componente subjetivo. Para los primeros, el bienestar psicológico, la estabilidad que va más allá del estado de ánimo, abarca el nivel psíquico, mientras que el bienestar general o subjetivo requiere la satisfacción de otras necesidades de diversa naturaleza (23).

Podríamos diferenciar en la concepción de bienestar dos grandes tradiciones: una en relación con la felicidad y otra conectada con el potencial humano (24). La primera de ellas, bajo el nombre de bienestar subjetivo, abarca aspectos de la esfera emocional, tales como la felicidad, la satisfacción con la vida y los afectos positivos y negativos. La segunda tradición, conocida como bienestar psicológico, más reciente y enfocada desde la psicología humanista, con Maslow, Fromm, Frankl o Rogers como representantes, se centra en la autorrealización y el Sentido de la vida (24).

Ciertas investigaciones (25) indican que una mayor autopercepción de salud psicológica se relaciona con un mayor logro de objetivos vitales en la actualidad y en perspectiva futura. Estos resultados confirman la idea de que a mayor percepción de salud psicológica y física, mayor es también la percepción de satisfacción global con la vida. La felicidad va en aumento cuando lo hace con ella la salud física y mental y, cuando además, se posee una red de apoyo familiar y social. Estas relaciones vinculares evitan que el estrés y otros trastornos psicológicos desestabilicen la psique o, como han confirmado otros autores, se comportan como un elemento protector (25).

3.1.- Salud Mental en estudiantes universitarios

En un estudio (26) realizado con estudiantes universitarios de 1º de Psicología, se analizaron las principales preocupaciones y se advirtió que éstas se referían con mayor frecuencia a la esfera personal (negativa autopercepción, soledad, tristeza, ansiedad y miedo) y a la adaptación a la nueva etapa vital iniciada. No obstante, el nivel de bienestar psicológico coincidía con los parámetros de la población general española.

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Extremera y Fernández-Berrocal (20) evaluaron el estado de salud en universitarios de diferentes carreras, y encontraron que éstos se encontraban por encima de la media poblacional en los siguientes elementos: rol físico, rol emocional y salud mental.

Pero estos resultados positivos no se han encontrado en otros estudios. Al Nakeeb y colaboradores (27), evaluaron a un grupo de estudiantes de último curso de diferentes carreras universitarias: Medicina, Ingeniería Informática y Filosofía y Letras, mediante el Cuestionario de Salud General (GHQ-28), y obtuvieron los siguientes resultados: el 46,0% de los estudiantes de Ingeniería Informática, el 31,7% de los estudiantes de Filosofía y Letras y el 14,7% de los estudiantes de Medicina, presentaban alteraciones en la salud mental. Existiendo diferencias estadísticamente significativas en Ingeniería Informática y en Filosofía y Letras, en comparación con Medicina.

4.- Justificación

En estudiantes universitarios, el bienestar podría estar vinculado a la consecución de planes personales, objetivos y proyectos vitales, muy relacionados a su vez con el propósito o Sentido de la vida. Además, la IE puede ser un componente importante del equilibrio psíquico y, por lo tanto, ha de ser considerada como una variable que puede ser investigada de cara a favorecer dicho equilibrio en estudiantes universitarios.

Numerosos estudios han hallado evidencias de que encontrar un mayor sentido a la vida se relaciona con mayores niveles de bienestar y estabilidad psíquica. También se ha estudiado la relación entre IE y salud mental, pero no hay estudios que relacionen IE y Sentido de la vida. Al estar ambas relacionadas con la salud mental puede suponerse alguna relación entre ambas. Trataremos de descubrir más datos al respecto en el presente trabajo.

II.- OBJETIVOS

1. Describir las variables: Sentido de la Vida, Inteligencia Emocional y Salud Mental en estudiantes universitarios de Psicología e Ingeniería Aeronáutica.
2. Conocer la relación existente entre el Sentido de la Vida, la Inteligencia Emocional y la Salud Mental en estudiantes universitarios de Psicología e Ingeniería Aeronáutica.
3. Conocer si existen diferencias entre los estudiantes universitarios de Psicología e Ingeniería Aeronáutica, en las variables mencionadas.

III.- HIPÓTESIS

1. Hay relación entre las siguientes variables:
 - 1.1. Sentido de la Vida e Inteligencia Emocional.
 - 1.2. Sentido de la Vida y Salud mental.
 - 1.3. Inteligencia Emocional y Salud mental.

2. Hay diferencias, en las variables mencionadas, entre estudiantes de Psicología y de Ingeniería Aeronáutica.

IV.- MÉTODO

1.- Participantes

Inicialmente se propuso a 60 estudiantes universitarios la participación en el presente estudio. 30 cursaban la licenciatura de Psicología y los otros 30, Ingeniería Aeronáutica. Sin embargo, algunos de los formularios entregados no fueron devueltos, por lo que la muestra definitiva se compone de 45 participantes (26 alumnos de Psicología de la Universidad Ceu San Pablo y 19 alumnos de Ingeniería Aeronáutica de la Universidad Politécnica de Madrid).

El muestreo es de tipo no probabilístico, accidental, puesto que se solicitó la participación a un grupo de estudiantes dispuestos a colaborar.

Del total, 26 son mujeres y 19 son hombres entre los 20 y 35 años (media= 23,18 y desviación típica= 2,69). De los sujetos que cursan psicología, con una edad media de 22,77 años, 22 son mujeres y 4 son hombres, frente a 4 mujeres y 15 hombres en la carrera de Ingeniería Aeronáutica, con una media de edad de 23,74 años.

2.- Instrumentos

- PIL (Purpose In Life test): Cuestionario que ha sido creado por Crumbaugh y Maholick (28), para evaluar el grado de sentido que una persona encuentra en su vida, basándose en los conceptos de Sentido de la vida de Logoterapia y el Análisis existencial de Víctor Frankl. La versión en español fue desarrollada y validada en 1994, en la tesis doctoral de Noblejas (29). Este instrumento mide el propósito o sentido en la vida, o su contrario, el vacío existencial. Las puntuaciones altas indican un

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

mayor grado de sentido. Está compuesto por 20 ítems de tipo escala Likert de 1 a 7. El PIL cuenta con estudios de validez de constructo, de criterio y de fiabilidad. El análisis estadístico realizado por Noblejas (30, 31) muestra un coeficiente alfa de Cronbach del 0.879.

- Inventario de Pensamiento Constructivo (CTI): El instrumento original fue elaborado por Epstein en 1987, a partir de la teoría de personalidad cognitivo-experiencial. El CTI es una medida de la Inteligencia Emocional, adaptada al castellano por la editorial TEA (17). Está formado por 108 ítems de tipo escala Likert con 5 opciones de respuesta. Consta de tres niveles de generalidad: el nivel más general corresponde a una escala global llamada Pensamiento Constructivo Global (PCG), integrada por elementos de otras escalas del test; el siguiente nivel, compuesto por seis escalas principales, miden formas básicas de pensamiento constructivo o destructivo; y 15 subescalas que integran el nivel más específico. Las escalas y sus correspondientes subescalas son: Emotividad (Autoestima, Tolerancia a la frustración, Impasibilidad, Capacidad de sobreponerse); Eficacia (Pensamiento positivo, Actividad, Responsabilidad); Pensamiento supersticioso; Rigidez (Extremismo, Susplicia, Intolerancia); Pensamiento esotérico (Creencias paranormales, Creencias irracionales); Ilusión (Euforia, Pensamiento estereotipado, Ingenuidad). Además, proporciona dos escalas de Deseabilidad y Validez.

- Cuestionario de Salud General (GHQ-28): El General Health Questionnaire (GHQ) original fue elaborado por David Goldberg en 1972, con el objetivo de identificar alteraciones psíquicas en el ámbito hospitalario. Inicialmente estaba formado por 93 ítems y, posteriormente ha sido abreviado en diferentes formatos, quedando demostrado en distintos estudios que las versiones reducidas tienen la misma utilidad que las completas, con unas propiedades psicométricas aceptables (32). Desde que en 1979 Goldberg y Hillier diseñaron el GHQ-28, esta versión ha sido la más utilizada, y fue validada por Lobo y colaboradores en 1986 (32). El GHQ-28 no persigue establecer un diagnóstico clínico, sino detectar el estado general de salud mental, o bienestar, mediante la sintomatología presente en las dos últimas semanas. Evalúa la percepción que el sujeto tiene sobre su estado de bienestar. Ha sido ampliamente utilizado en estudios epidemiológicos de screening, como estimador de la salud mental en la población general (32). Está formado por 28 ítems agrupados en 4 subescalas: A (síntomas somáticos), B (ansiedad e insomnio), C (disfunción social) y D (depresión). Las respuestas se presentan en una escala tipo Likert con 4 opciones posibles.

3.- Procedimiento

Los instrumentos fueron administrados de forma colectiva en ambas universidades. La distribución de los formularios y las explicaciones propuestas para cada uno de ellos se llevó a cabo al finalizar una clase, señalándose el carácter confidencial y anónimo de los resultados obtenidos.

4.- Análisis de datos

Los datos fueron analizados con el programa estadístico SPSS 17.0.

V.- RESULTADOS

1.- Sentido de la vida

Los valores de las medias obtenidos con el PIL en la muestra universitaria, alcanzan un valor de 113,47 con una desviación típica de 7,40. Esta cifra es superior a la obtenida en población general, que es 104,8 según Noblejas (29), siendo las diferencias de medias estadísticamente significativas con una $p < 0,01$, encontrando además una menor dispersión de los valores en la muestra universitaria que en la de la población general.

Al compararla con la cifra encontrada en población clínica, que es 90 (29), también observamos que el valor en la muestra universitaria es superior.

En la tabla 1 se muestran los valores de las medias y desviaciones típicas obtenidos en la muestra universitaria, la población general y la población clínica.

Tabla 1. Valores de las medias y desviaciones típicas del PIL en la muestra, población clínica y población general (29).

PIL	Media	Desviación típica
Participantes universitarios	113,47	7,40
Población general	104,8	16,09
Población clínica	90	19,68

El criterio de interpretación de las puntuaciones se realiza siguiendo el criterio de Lukas (29) estableciendo varios grupos. Los participantes de este estudio se clasifican de la siguiente manera:

- Logro interior de sentido medio (puntuación: 97 – 115): 57,8% (26 sujetos).
- Logro interior de sentido bueno (puntuación: 116 – 140): 42,2 % (19 sujetos).

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Ningún sujeto ha puntuado en los rangos más bajos de los señalados, que serían de logro interior de sentido muy malo, malo y cercano a la frustración existencial.

Si tenemos en cuenta la media de la población española en el PIL (104,8) (29) y la comparamos con la aquí obtenida, encontramos que el 84,61% de los estudiantes de Psicología y el 100% de los estudiantes de Ingeniería Aeronáutica sobrepasan esa media. De modo que del total de la muestra, un 91,1% de los sujetos se posicionan por encima de la media española.

Las medias del PIL obtenidas en Psicología (113,12 con una desviación típica de 7,99) y en Ingeniería Aeronáutica (113,95 con una desviación típica de 6,67) son similares, no encontrándose diferencias estadísticamente significativas.

2.- Inteligencia Emocional

En la escala principal del CTI, la de pensamiento constructivo global (PCG), se ha obtenido una media de 49,27 y una desviación típica de 9,62. En puntuaciones directas equivale a 107,20. Si contrastamos este último dato con la media de la población general (media=108,23) (17) apenas encontramos diferencias. No obstante, al compararlo con otros datos de población universitaria (media= 98,51) (17), la diferencia adquiere significación estadística ($p < 0,01$).

En la tabla 2 se muestran los valores de las medias y desviaciones típicas en puntuaciones directas del CTI en la escala principal (PCG): en la muestra, la población universitaria y la población general.

Tabla 2. Valores de las medias y desviaciones típicas en puntuaciones directas del CTI en la escala principal (PCG): en la muestra, la población universitaria y la población general (17)

PCG	Media	Desviación típica
Participantes universitarios	107,20	12,77
Población universitaria	98,51	15,84
Población general	108,23	13,66

La muestra de Psicología alcanza en la escala principal PCG una media de 50,62 (desviación típica=1,71), dato superior al obtenido por la de Ingeniería Aeronáutica, siendo ésta de 47,42 (desviación típica=2,44). Estas diferencias no son estadísticamente significativas.

3.- Salud Mental

Respecto a los resultados obtenidos a través del GHQ-28, sobre salud mental, encontramos una media de 2,44 y una desviación típica de 3,05. Según el método de puntuación GHQ, que considera a un sujeto como "caso" a partir del punto de corte 5/6 (33), podemos definir dos grupos: los que estén por debajo (Goldberg 1) y los que están por encima de ese punto, presentando una alteración psiquiátrica (Goldberg 2). Hallamos 8 "casos", lo que se corresponde con el 17,8% de la muestra (Goldberg 2); frente al 82,2%, 37 sujetos en los que no se detectan alteraciones significativas (Goldberg 1).

En cuanto a las diferencias en salud mental entre carreras, de los 8 posibles "casos", 3 pertenecen a Psicología y los 5 restantes a Ingeniería Aeronáutica.

La muestra de Psicología y la de Ingeniería Aeronáutica alcanzan, en la puntuación total del GHQ-28, una media de 2,38 (desviación típica = 2,913) y 2,53 (desviación típica de 3,323), respectivamente. No se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre ambos valores.

4.- Relaciones entre variables

Los resultados obtenidos mediante el coeficiente de correlación de Pearson, entre Sentido de la vida y pensamiento constructivo global (puntuación total del CTI), nos indican que podría existir una asociación positiva entre ambas ($r=0,286$, $p=0,75$), es decir, a mayor Sentido de la vida, mayor Inteligencia Emocional. Más específicamente, los datos de las subescalas evaluadas indican que el Sentido de la vida correlaciona positivamente, y de forma significativa, con tolerancia a la frustración ($r=0,452$, $p<0,01$) y pensamiento estereotipado ($r=0,352$, $p<0,05$) y negativamente, rozando la significación estadística, con pensamiento supersticioso ($r=0,293$, $p=0,051$).

En la muestra de Psicología, el Sentido de la vida correlaciona positivamente, y de forma significativa, con los resultados de las siguientes subescalas del pensamiento constructivo global tolerancia a la frustración ($r=0,440$, $p<0,05$) y pensamiento positivo ($r=0,527$, $p<0,01$). En la muestra de Ingeniería Aeronáutica lo hace con tolerancia a la frustración ($r=0,485$, $p<0,05$), ilusión ($r=0,491$, $p<0,05$) y pensamiento estereotipado ($r=0,607$, $p<0,01$).

La relación establecida entre el Sentido de la vida y la salud mental se confirma como positiva sobre los datos extraídos de la muestra ($r=0,199$), pero esta relación no alcanza la significación estadística ($p=0,191$).

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Los resultados obtenidos mediante el coeficiente de correlación de Pearson, entre pensamiento constructivo global (PCG, puntuación total del CTI) y GHQ-28, nos indican que podría existir una correlación negativa entre ambas ($r=-0,231$, $p=0,127$), es decir, a mayor Inteligencia Emocional menores alteraciones psíquicas. Concretamente, los datos de las subescalas evaluadas indican que el GHQ-28 correlaciona negativamente y de forma significativa con impasibilidad ($r=-0,301$, $p=0,045$).

En la tabla 3 se ofrecen los coeficientes de correlación entre las variables relativas a la Inteligencia Emocional.

Tabla 3. Coeficientes de correlación lineal de Pearson entre las variables relativas a la Inteligencia Emocional, el test PIL y el cuestionario GHQ-28.

	PIL	GHQ-28
GHQ-28	0,199	
Pensamiento Constructivo Global	0,268	-0,231
Tolerancia a la frustración	0,452**	
Impasibilidad		-0,301*
Pensamiento supersticioso	-0,293*	
Pensamiento estereotipado	0,352*	

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

VI.- DISCUSIÓN

Examinando los resultados del PIL, encontramos que los participantes universitarios de este estudio parecen hallar un mayor Sentido a la vida, que la población general. Un 84,61% de los participantes se sitúan por encima de este valor, posicionándose según los criterios establecidos (29), en los grupos con logros más altos de sentido (logro interior de sentido medio y bueno). Por lo tanto, podemos apreciar que este grupo de estudiantes universitarios presenta valores de sentido elevados, algo que resulta positivo y esperanzador.

Lindeman y Verkasalo (34) encontraron, en un estudio del Sentido de la vida, en diferentes carreras y profesiones (Bomberos en prácticas, estudiantes de Enfermería, de Trabajo Social y de Psicología),

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

que los estudiantes de Psicología eran los que menos Sentido de la vida mostraban, mientras que en el presente estudio, los valores sí son elevados. No obstante, puesto que se han utilizado distintos instrumentos para medir dicha variable, los valores no pueden ser comparados de forma directa.

Los datos obtenidos a partir del GHQ-28, revelan que un escaso número de estudiantes parece tener sintomatología psiquiátrica, puesto que el 82,2% refiere auto-percibir un estado de bienestar psicológico. El 17,8% restante se distribuye en las carreras estudiadas de forma desigual: 3 sujetos en Psicología frente a 5 sujetos en Ingeniería Aeronáutica, de forma que el nivel de salud autopercebida es superior en los primeros. Si contrastamos estos datos con los del estudio de Al Nakeeb y colaboradores (27), los estudiantes de Psicología e Ingeniería Aeronáutica presentan menos alteraciones mentales que los de Medicina, Filosofía y Letras e Ingeniería Informática.

En las puntuaciones globales del CTI encontramos valores superiores a los de la población universitaria y casi coincidentes con los de población adulta general (17). Esto nos hace preguntarnos por qué precisamente en nuestro grupo de estudiantes se obtienen valores más elevados. Evidentemente, habría que investigar más la cuestión, con grupos más amplios de estudiantes y seleccionados de manera aleatoria, pues en el presente estudio la muestra no ha sido seleccionada totalmente al azar.

La muestra de Psicología alcanza en la escala principal PCG una media superior a la obtenida por la de Ingeniería Aeronáutica, lo cual indica una mayor flexibilidad de pensamiento, siendo éste más adaptado a la situación que se presente; la propensión a actuar decididamente cuando es posible el control y sin excesiva ansiedad cuando es incontrolable la aceptación adecuada de sí mismos y de los demás y la tendencia a establecer relaciones gratificantes. El por qué se dan estas diferencias requeriría realizar investigaciones más exhaustivas y con más participantes, sobre las variables mencionadas.

Advertimos en las puntuaciones de todo el grupo de estudiantes, que hallar un mayor sentido a la vida se asocia con: una mayor tolerancia a la frustración, la tendencia a no sobrevalorar las experiencias negativas y con pensamiento estereotipado y la predisposición a dejarse llevar por las ideas socialmente establecidas. También se asocia con un menor pensamiento supersticioso, es decir, con una menor inclinación a interpretar los acontecimientos de una forma irracional y a la creencia de su carácter sobrenatural o mágico. Ésta última relación parece razonable, ya que, según estudios realizados por Epstein (17), los sujetos que obtienen altas puntuaciones en pensamiento supersticioso están más predispuestos al pesimismo, la desesperanza y la depresión; sentimientos muy alejados de los propios de una persona que ha encontrado sentido en la vida. Parece lógico, por otra parte, que las personas que encuentran más sentido a la vida toleren mejor las frustraciones

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

que se les presentan. Lo que no queda tan claro es por qué el pensamiento estereotipado se puede asociar con el Sentido de la vida. Quizás esto suceda porque quién tiene las ideas más claras, aunque sean las establecidas socialmente, se sienta más seguro con sus propias metas. Evidentemente, estas cuestiones también requerirían ser estudiadas con más detenimiento.

En la muestra de Psicología, el Sentido de la vida se asocia con un mayor pensamiento constructivo global, tolerancia a la frustración y pensamiento positivo; mientras que en la muestra de Ingeniería Aeronáutica, se asocia con tolerancia a la frustración, ilusión y pensamiento estereotipado. Dado que el tamaño de la muestra es pequeño, sería conveniente ampliar esta investigación a más estudiantes, para ver si se repiten estas relaciones y qué factores hacen que haya diferencias entre las personas de una carrera y las de otra. ¿Podrían ser factores de personalidad o de IE los que hacen elegir una carrera y no otra? ¿Es la carrera la que genera modificaciones en la IE o en la personalidad? En los enfoques explicativos de la conducta vocacional (centrados en la elección y desarrollo de la carrera), la influencia de las emociones y los sentimientos comienzan a tener cabida (35), aunque evidentemente, nos queda aún mucho por saber.

En este estudio, la relación entre el Sentido de la vida y la Salud mental se confirma como positiva, pero ésta no alcanza la significación estadística. Por ello, también en este caso, haría falta recabar más datos en futuras investigaciones.

Otros estudios realizados entre estudiantes universitarios, consideran que el bienestar está fuertemente vinculado a la consecución de planes personales, objetivos y proyectos vitales, muy relacionados a su vez con el propósito o Sentido de la vida. Entre la salud psicológica autopercebida y los logros alcanzados, o los que se espera conseguir, se establece una correlación positiva, es decir, a mayor salud mayor consecución de logros (25). Algo que también encaja con los resultados obtenidos en el presente trabajo. Dado que numerosos autores (1- 6, 11, 12) sí han verificado estas relaciones entre las variables citadas, podríamos suponer que en el presente trabajo hayan influido ciertos factores, como el haber dispuesto de una muestra pequeña.

Las correlaciones entre pensamiento constructivo global (PCG) y GHQ-28, indican que podría existir una correlación negativa entre ambas, es decir, a mayor Inteligencia Emocional menores alteraciones psíquicas. Además se ha encontrado que las alteraciones psiquiátricas se vinculan con menores puntuaciones en impasibilidad, es decir, con un menor grado de flexibilidad, de tolerancia a la incertidumbre, los contratiempos, al rechazo y la desaprobación.

VII.- LIMITACIONES

Las limitaciones del presente estudio tienen que ver con que los resultados, basados en una muestra pequeña de la población universitaria, proporcionan información valiosa pero no permiten extrapolar los datos a la totalidad de los estudiantes pertenecientes a dichas carreras. No obstante, nos apuntan a la necesidad de desarrollar estudios en muestras más amplias y a la posibilidad de que se puedan dar datos similares. Además, las diferencias entre los participantes, en cuanto a la edad y la proporción de sexos y el hecho de que algunos de los formularios entregados no fueran devueltos, ha hecho que se pierda información que quizá podría haber influido en los resultados del estudio. Dado que el diseño trasversal no permite determinar las relaciones entre las variables estudiadas, sería conveniente en futuras investigaciones realizar estudios con un diseño longitudinal.

VIII.- CONCLUSIONES

1. Los estudiantes participantes en la muestra obtienen puntuaciones mejores que las de la población general en Sentido de la Vida y en Salud Mental. En Inteligencia Emocional no hallamos diferencias estadísticamente significativas con población general, pero sí con otros grupos de estudiantes universitarios, obteniéndose valores superiores en nuestra muestra, lo que indica una mejor Inteligencia Emocional.
2. Parece haber relación de la Inteligencia Emocional (algunas subescalas del CTI) con el Sentido de la Vida y la Salud Mental, en la muestra estudiada.
3. No se han hallado diferencias estadísticamente significativas, entre las dos carreras, en las variables descritas.
4. Se encuentran algunas diferencias, en la relación entre Sentido de la vida e Inteligencia Emocional entre las dos carreras, al ser diferentes las puntuaciones obtenidas en algunas de las subescalas del CTI que correlacionan con el Sentido de la vida.
5. El reducido tamaño de la muestra, y los datos obtenidos, nos sugieren que hacen falta más investigaciones en la línea seguida por este trabajo.

BIBLIOGRAFÍA:

- (1) Frankl VE. *Psicoanálisis y Existencialismo: de la psicoterapia a la logoterapia*. México: Fondo de Cultura Económica; 1990.
- (2) Frankl VE. *El hombre en busca de sentido* (12ª ed.). Barcelona: Herder; 1991.
- (3) Rodríguez Fernández MI. *Afrontamiento del cáncer y sentido de la vida: un estudio empírico y clínico*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Medicina; 2007.
- (4) Oramas A, Santana S & Vergara A. El Bienestar Psicológico, un indicador positivo de la Salud Mental. *Revista cubana de salud y trabajo*. 2006; 7: 34-39.
- (5) Reker GT, Peacock EJ & Wong PT. Meaning and purpose in life and well-being: a life-span perspective. *Journal of gerontology*. 1987; 42: 44-49.
- (6) Rodríguez Fernández MI. *La cuestión del sentido y su repercusión en la vida psíquica*. 9º Congreso Virtual de Psiquiatría. Febrero de 2008. [Acceso 15 de junio de 2009] Disponible en: http://www.psiquiatria.com/articulos/psiq_general_y_otras_areas/otras_areas/34339
- (7) Pan JY, Wong DF, Joubert L & Chan CL. The Protective Function of Meaning of Life on Life Satisfaction among Chinese Students in Australia and Hong Kong: A Cross-Cultural Comparative Study. *Journal of American College Health*. 2008; 57: 221-231
- (8) Barbieri A. ¿Un sentido de la vida para todas las edades? *Miscelánea Comillas: Revista de teología y ciencias humanas*. 2005; 63: 421-437.
- (9) Yalom ID. *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Herder; 1984.
- (10) Reker GT. Logotherapy and logotherapy: Challenges, opportunities and some empirical findings. *International Forum for Logotherapy*. 1994; 17: 47-55.
- (11) Frankl VE. *La psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona: Herder; 1995,
- (12) Frankl VE. *El Hombre Doliente*. Barcelona: Herder; 1990.
- (13) Mayer JD, Salovey P & Caruso DR. Models of emotional intelligence. En R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence*. Cambridge, England: Cambridge University Press; 2000. p. 396-420.
- (14) Mayer JD & Salovey P. What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books; 1997. p. 3-31.
- (15) Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006; 18: 13-25.
- (16) Goleman D. *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos; 1996.
- (17) Epstein S. *Manual de Inventario de Pensamiento Constructivo- CTI*. Madrid: Tea Ediciones; 2003.
- (18) Bermúdez MP, Álvarez IT & Sánchez A. Análisis de la relación entre la inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologic*. 2003; 2: 27-32.
- (19) Extremera N & Fernández-Berrocal P. El papel de la inteligencia emocional en el alumnado:

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

- evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. 2004. [Acceso 13 de mayo de 2009]; 6. Disponible en: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- (20) Extremera N & Fernández-Berrocal P. Emotional Intelligence as predictor of the mental, social, and physical health in university students. *Spanish Journal of Psychology*. 2006; 9: 45-51.
- (21) Augusto JM, López E, Martínez de Antoñana R & Pulido M. Perceived Emocional Intelligence and Life Satisfaction among university teachers. *Psicothema*. 2006; 18, 152-157.
- (22) Organización Mundial de la Salud (OMS); 2009. [Acceso 1 de mayo de 2009]. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/62/es/index.html>
- (23) Vázquez C & Hervás C. Salud mental positiva: del síntoma al bienestar. En *Psicología Positiva aplicada*. Bilbao: Desclee de Brower; 2008. p. 17-39.
- (24) Martí JJ, Martínez FA, Martí M & Marí R. Responsabilidad social universitaria: acción aplicada de valoración del bienestar psicológico en personas adultas mayores institucionalizadas [versión electrónica]. *Polis: revista académica de la Universidad Bolivariana*. 2008. [Acceso 1 de mayo de 2009]; 18. Disponible en: www.vtteutem.cl/bajar/Responsabilidadbienestarpsicologicopersonasadultas.pdf
- (25) Castro A & Sánchez MP. Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios. *Psicothema*. 2000; 12: 87-92.
- (26) Cornejo M & Lucero MC. Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*. 2005; 12: 143-153.
- (27) Al Nakeeb Z, Alcázar J, Fernández H, Malagón F & Molina B. Evaluación del estado de salud mental en estudiantes universitarios. *XV Congreso de Estudiantes de Medicina Preventiva y Salud Pública y Microbiología*. Universidad Autónoma de Madrid. 2004. [Acceso 20 de junio de 2009]. Disponible en: <http://www.uam.es/departamentos/medicina/preventiva/especifica/congresoXV-29.html>
- (28) Crumbaugh J, Maholick L. Cross validation of Purpose-In-Life Test based on Frankl concepts. *Journal of Individual Psychology*. 1968; 24: 74-81.
- (29) Noblejas MA.. *Logoterapia. Fundamentos principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del logro interior de sentido*. Tesis doctoral. Facultad de Educación, Universidad Complutense de Madrid; 1994.
- (30) Noblejas MA. Estructura factorial de los tests PIL y Logo-test. *NOUS. Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*. 1999; 3: 67-84.
- (31) Noblejas MA. Fiabilidad de los test PIL y Logo-test. *NOUS. Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*. 2000; 4: 81-90.
- (32) Lobo A, Pérez-Echevarría MJ & Artal J. Validity of the scaled version of the General Health Questionnaire (GHQ-28) in a Spanish population. *Psychological Medicine*. 1986; 16: 135-140.
- (33) García CR. Manual para la utilización del cuestionario de salud general de Goldberg.

SENTIDO DE LA VIDA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Adaptación cubana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 1999; 15: 88-97.

(34) Lindeman M & Verkasalo M. Meaning in life for finnish students. *The Journal of social psychology*. 1996; 136: 647-649.

(35) Valls F. Inteligencia Emocional y asesoramiento vocacional y profesional: usos y abusos. *Revista electrónica de Investigación Socioeducativa*. 2007. [Acceso 20 de diciembre de 2009].

Disponible en: <http://www.investigacion->

[psicopedagogica.org/revista/articulos/11/espanol/Art_11_162.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/11/espanol/Art_11_162.pdf)