

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



Flexibilidad cognitiva y bienestar subjetivo en adultos del
departamento de Tumbes, 2025

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en
Psicología

Autora: Bach. Dulce Analucia Veliz Yamunaque

Tumbes, 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



Flexibilidad cognitiva y bienestar subjetivo en adultos del
departamento de Tumbes, 2025

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi (Presidente) _____

Dr. Alexander Ordinola Luna (Secretario) _____

Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada (Vocal) _____

Tumbes, 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



Flexibilidad cognitiva y bienestar subjetivo en adultos del departamento
de Tumbes, 2025

Las suscritas declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma:

Bach. Veliz Yamunaque, Dulce Analucia
ORCID: 0009-0001-5055-762X

Dra. Cedillo Lozada Wendy Jesús Catherin
ORCID: 0000-0001-5676-936X

Tumbes, 2026

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los diez días del mes de julio del dos mil veintiséis, siendo las ocho horas, en la Sala de Usos Múltiples del Centro Académico de Investigación Psicológica de la Universidad Nacional de Tumbes – Ciudad Universitaria, se reunieron el Jurado Calificador de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N°237-2025/UNTUMBES-FACSO-D, del 08 de julio de 2025, Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi (Presidente), Dr. Alexander Ordinola Luna (Secretario), y Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada (Vocal), reconociendo en la misma resolución además, a la Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada como asesora, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: "FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS DEL DEPARTAMENTO DE TUMBES 2025", presentada por la:

Br. DULCE ANALUCIA VELIZ YAMUNAUQUE

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo 75. del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la Br. Dulce Analucia Veliz Yamunaque, aprobada por UNANIMIDAD, con calificativo de SOBRESALIENTE.

En consecuencia, queda expedita para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del título profesional de Licenciada en Psicología, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria N°30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las nueve horas del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 10 de julio del 2026.


DR. ABRAHAM EUDES PÉREZ URRUCHI
DNI N°00252181
Código ORCID 0000-0003-2037-8951
Presidente


DR. ALEXANDER ORDINOLA LUNA
DNI N°40237516
Código ORCID 0000-0002-5954-7488
Secretario


Dra. WENDY JESÚS CATHERIN CEDILLO LOZADA
DNI N°43512438
Código ORCID 0000-0001-5676-936X
Vocal

C.c.

- Jurados (03)

- Asesor

- Interesado

- Coasesor (es)

- Archivo (Decanato)

RESPONSABLES

Bach. Veliz Yamunaque, Dulce Analucia

ORCID: 0009-0001-5055-762X



Dra. Cedillo Lozada Wendy Jesús Catherin

ORCID: 0000-0001-5676-936X



INFORME DE SIMILITUD



Página 1 de 33 - Portada

Identificador de la entrega: tmoaid-31175612358559

Dulce Analucía Véliz Yamunaque TESIS_VELIZ TURNITIN

 TESIS CON DEPÓSITO 2026-1

Detalles del documento

Identificador de la entrega

tmoaid-3117-612358559

Fecha de entrega

4 ago 2026, 10:18 GMT-5

Fecha de descarga

4 ago 2026, 15:07 GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_VELIZ TURNITIN.docx

Tamaño del archivo

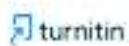
119.1 KB

45 páginas

11.826 palabras

87.304 caracteres


Dra. Wendy Jara C. Córdova Lora
0020-000-0001 0474-1503
4665083



Página 1 de 33 - Portada

Identificador de la entrega: tmoaid-31175612358559

12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 4% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

Nº de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar incidencias que permitan distinguir de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.


 Dra. Wendy Jara C. Ochoa-Lara
 0000 0000-0001-0000-0000
 ASESORA

Fuentes principales

4%	Fuentes de Internet
1%	Publicaciones
11%	Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de Tumbes on 2024-07-28	8%
2	Internet	www.scielo.org.pe	<1%
3	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
4	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
5	Internet	www.researchgate.net	<1%
6	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2024-12-31	<1%
7	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de Tumbes on 2024-11-29	<1%
8	Trabajos del estudiante	Universidad Argentina John F. Kennedy on 2024-04-10	<1%
9	Trabajos del estudiante	CUTONALA on 2026-07-16	<1%
10	Internet	repositorio.upci.edu.pe	<1%
11	Trabajos del estudiante	Universidad Católica de Santa María on 2025-01-24	<1%

Dr. Wendy Jover C. Guillén Llanos
 0000 0000-0001 5676-4568
 ASESORA

12	Trabajos del estudiante	Universidad Peruana Cayetano Heredia on 2026-05-15	<1%
13	Internet	upc.aws.openrepository.com	<1%
14	Trabajos del estudiante	UNIV DE LAS AMERICAS on 2025-04-15	<1%
15	Trabajos del estudiante	Universidad Anahuac México Sur on 2026-05-31	<1%
16	Trabajos del estudiante	Universidad TecMilenio on 2026-05-19	<1%
17	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
18	Internet	repositorio.grade.org.pe	<1%
19	Trabajos del estudiante	Fundacion Universidad de San Andres on 2026-06-08	<1%
20	Trabajos del estudiante	Universidad Anahuac México Sur on 2024-11-03	<1%
21	Trabajos del estudiante	Universidad San Marcos on 2026-08-02	<1%
22	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%
23	Trabajos del estudiante	Universidad Mariano Gálvez de Guatemala on 2026-03-22	<1%
24	Trabajos del estudiante	Universidad Privada San Juan Bautista on 2026-07-04	<1%
25	Trabajos del estudiante	Universidad San Ignacio de Loyola on 2026-02-12	<1%

Dr. Wendy Jover C. Castillo Llanos
0000 0001-9476-4102
ABERDIA

26	Internet	hdl.handle.net	<1%
27	Internet	repositorio.uwienner.edu.pe	<1%


Dra. Wendy Jara C. Guillén-Luando
UNED 9850-8881-0476-4303
ASESORA

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino. Sin Su gracia y amor, nada de esto habría sido posible.

A mi mamá, por su amor incondicional, su ejemplo de lucha y su apoyo constante, que me han inspirado a alcanzar mis metas.

A mi papá, que ahora está en el cielo. Aunque no estés físicamente, tu amor y enseñanzas me han acompañado siempre. Este logro también es tuyo.

A mi hermana, por ser mi compañera, mi confidente y mi mayor aliada en los momentos difíciles.

Y a mí mascota Maya, cuya compañía y amor incondicional llenaron mis días de alegría y paz.

Finalmente, a cada uno de ustedes que han estado a mi lado, ya sea desde el cielo, en mi hogar o en mi corazón. Este logro no es solo mío, sino también de ustedes, quienes me han dado razones para seguir adelante y alcanzar mis metas.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a la Universidad Nacional de Tumbes, por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente y por ser el pilar académico que ha sustentado mi desarrollo personal y profesional.

A mi asesora de tesis Wendy Cedillo, por su paciencia, dedicación y valiosa orientación en cada etapa de este proceso. Sus conocimientos y apoyo fueron esenciales para la realización de este trabajo.

A mi familia, por ser mi mayor soporte emocional y mi fuente de inspiración. A Yescica Yamunaque, por su amor y fortaleza inquebrantable; a mi papá, quien desde el cielo me guía y acompaña; a Ana Veliz, por ser mi compañera incondicional; a Javier Herrera, por su apoyo constante; a Fátima Ortiz, por ser mi amiga incondicional, y a mi mascota Maya, por llenar mis días de alegría y paz.

Gracias a todos por ser parte de este logro y por acompañarme en este importante capítulo de mi vida.

ÍNDICE

RESUMEN.....	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN.....	13
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	16
III. MATERIALES Y MÉTODOS.....	36
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	36
3.2 Hipótesis de la investigación	37
3.3 Definición de variables	37
3.4. Población, muestra y muestreo	38
3.4.1 Población.....	38
3.4.2 Muestra.....	39
3.4.3 Muestreo.....	39
3.5. Criterios de inclusión y exclusión	40
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	40
3.6.1 Técnicas.....	40
3.6.2 Instrumentos	41
3.7 Procedimiento de recolección de datos	42
3.8 Procesamiento y análisis de datos	43
3.9 Consideraciones éticas.....	43
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	45
V. CONCLUSIONES.....	54
VI. RECOMENDACIONES.....	55
VII. REFERENCIAS BIBLOGRAFICAS.....	56
ANEXOS.....	62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población de adultos según provincias	39
Tabla 2: Distribución de la muestra según provincia.....	40
Tabla 3: Relación entre flexibilidad cognitiva y bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes, 2025.....	45
Tabla 4: Nivel de flexibilidad cognitiva en adultos del departamento de Tumbes, 2025	46
Tabla 5: Nivel de bienestar emocional en adultos del departamento de Tumbes, 2025.....	47
Tabla 6: Relación entre flexibilidad cognitiva y las dimensiones de bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes, 2025.....	48
Tabla 7: Relación entre el bienestar subjetivo y las dimensiones de flexibilidad en adultos del departamento de Tumbes, 2025.....	49

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia.....	62
Anexo 2: Matriz de operacionalización de la variables	63
Anexo 3: Inventario de Flexibilidad cognitiva	64
Anexo 4: Ficha Técnica de inventario de Flexibilidad cognitiva.....	65
Anexo 5: Prueba de confiabilidad	66
Anexo 6: Escala de bienestar Subjetivo.....	67
Anexo 7: Ficha técnica del Escala de Bienestar subjetivo	68
Anexo 8: Prueba de confiabilidad.....	69
Anexo 9: Consentimiento informado.....	70
Anexo 10: Evidencias de la aplicación virtual de los instrumentos mediante Google Forms.....	71
Anexo 11: Validación por juicio de expertos.....	72
Anexo 12: Resolución de asignación de jurado.....	76
Anexo 13: Resolución de aprobación de proyecto de tesis	78

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes, así como identificar el nivel y la correlación de sus dimensiones.

Se realizó un estudio de tipo básico y diseño no experimental - correlacional. Se trabajó con una muestra de 382 participantes de 30 a 40 años del departamento de Tumbes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por bola de nieve, a quienes se les aplicaron instrumentos validados, como el inventario de flexibilidad cognitiva y el cuestionario de bienestar subjetivo. El análisis estadístico mediante la prueba de correlación de Spearman reveló una correlación positiva entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo ($Rho = .377$ $p=0.000$), lo cual indica que las personas con mayor capacidad para adaptarse a los cambios y manejar la incertidumbre tienden a reportar mayores niveles de bienestar subjetivo. Según los niveles de flexibilidad se demostró que el 46% presenta un nivel medio y en bienestar subjetivo el 50% se encuentra en el nivel medio. Por otro lado, se encontró una correlación significativa de flexibilidad cognitiva con las dimensiones afecto positivo y satisfacción con la vida ($r = .341$ $p=.000$) ($r = .348$ $p=0.000$), por último, la variable bienestar subjetivo se relaciona significativamente con la dimensión alternativa ($r = .476$, $p = .014$), mientras que la dimensión de control no presenta una relación ($r = .086$, $p = .095$). Se concluye que la relación entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo es positiva, se sugiere considerar la incorporación de estrategias psicoeducativas que estimulen el desarrollo de esta habilidad cognitiva, dado su posible efecto favorable en la dimensión emocional del adulto.

Palabras clave: adultos, bienestar subjetivo, flexibilidad cognitiva, funciones ejecutivas y satisfacción con la vida.

ABSTRACT

The primary objective of this study was to determine the relationship between cognitive flexibility and subjective well-being among adults in the department of Tumbes, as well as to identify the level and correlation of its dimensions.

A basic, non-experimental, correlational study was conducted. The study involved a sample of 382 participants aged 30 to 40 from the department of Tumbes, selected through non-probabilistic snowball sampling, who were administered validated instruments, such as the Cognitive Flexibility Inventory and the Subjective Well-being Questionnaire. Statistical analysis using Spearman's correlation test revealed a moderate positive correlation between cognitive flexibility and subjective well-being ($Rho = 0.377$, $p = 0.000$), indicating that individuals with a greater ability to adapt to change and manage uncertainty tend to report higher levels of subjective well-being. Based on flexibility levels, 46% were found to have an average level, and in terms of subjective well-being, 50% were at the average level. On the other hand, a significant correlation was found between cognitive flexibility and the dimensions of positive affect and life satisfaction ($r = .341$, $p = .000$) ($r = .348$, $p = .000$); finally, the variable of subjective well-being was significantly related to the alternative dimension ($r = .476$, $p = .014$), while the control dimension does not show a relationship ($r = .086$, $p = .095$). It is concluded that the relationship between cognitive flexibility and subjective well-being is positive; it is suggested that the incorporation of psychoeducational strategies that stimulate the development of this cognitive ability be considered, given its potential favorable effect on the emotional dimension of adults.

Keywords: adults, subjective well-being, cognitive flexibility executive functions, and life satisfaction.

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación tuvo como propósito determinar la relación entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes durante el año 2025. Ambas variables resultan fundamentales en el contexto actual, donde la capacidad de adaptación mental frente a los cambios y la percepción positiva de la vida son aspectos clave para el equilibrio psicológico (Pereira, 2010).

La flexibilidad cognitiva incluye componentes como el control y la alternativa, mientras que el bienestar subjetivo comprende el afecto positivo y la satisfacción con la vida. Comprender esta relación permitirá aportar conocimientos relevantes para el diseño de estrategias orientadas a fortalecer la salud mental y el bienestar de la población adulta en esta región (Medrano et al., 2023).

A nivel mundial, la salud mental se ha convertido en un tema central, como lo demuestra la creciente carga que suponen el estrés, la ansiedad y la depresión entre los adultos, lo cual tiene un impacto significativo en el bienestar y la calidad de vida. En este contexto, factores como la flexibilidad cognitiva han cobrado importancia debido a su papel en la adaptación a situaciones cambiantes y la regulación de las emociones, promoviendo así el bienestar subjetivo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

En el Perú, los problemas de salud mental representan una preocupación creciente en la salud pública. Entre enero y junio del 2024, el Ministerio de Salud (MINSA) atendió 900 218 casos de trastornos mentales y problemas psicosociales, lo que equivale aproximadamente al 2.7 % de la población peruana en tan solo seis meses. Entre los diagnósticos más frecuentes estuvieron los trastornos de ansiedad (220 749 casos, un 24.5% del total de casos), la depresión (131 608 casos, un 14.6%) (Ministerio de Salud del Perú (MINSA), 2024a).

Asimismo, al analizarse las atenciones por etapas de vida, los adultos fueron el grupo más afectado, con 19 430 casos (equivalente al 45.9 % del total de casos), (MINSA, 2024b). Estas cifras evidencian una alta carga emocional en la población adulta, especialmente en aquellos en etapa productiva. En este contexto, resulta fundamental estudiar factores psicológicos que puedan ayudar a afrontar esta problemática.

En la región de Tumbes, ubicada en la zona norte del Perú y fronteriza con Ecuador, presenta una dinámica social y cultural particular influenciada por la constante movilidad migratoria, el intercambio comercial y las tensiones sociales propias de una zona limítrofe (Medina, 2023). Esta condición fronteriza genera tanto oportunidades de desarrollo como desafíos en el ámbito psicológico y emocional de sus habitantes, especialmente en la población adulta entre los 30 y 40 años, quienes se encuentran en una etapa crucial del ciclo vital caracterizada por altas demandas laborales, familiares y sociales (Salguero et al. 2023).

En ese sentido, surgió la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes durante el año 2025?

Asimismo, el estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes durante el año 2025. Como objetivos específicos, se planteó identificar los niveles de flexibilidad cognitiva y de bienestar subjetivo en la población, así como analizar la relación entre la flexibilidad cognitiva y las dimensiones del bienestar subjetivo (afecto positivo y satisfacción con la vida), y la relación entre el bienestar subjetivo y las dimensiones de la flexibilidad cognitiva (control y alternativa).

La presente investigación se justifica a partir de los aspectos teóricos, prácticos y metodológicos que sustentan su desarrollo. Con relación al aspecto teórico, la investigación amplió el conocimiento científico en el ámbito de la psicología, aportando evidencia sobre la relación entre ambas variables. En el aspecto metodológico, se empleó un enfoque cuantitativo de diseño no experimental – correlacional, siendo este fundamental para identificar el vínculo entre los

constructos estudiados, de esta forma los hallazgos permitirán realizar estudios con otras metodologías.

La estructura del trabajo se organiza en siete capítulos. El capítulo I presenta la introducción, incluyendo el problema, objetivos, justificación e hipótesis. El capítulo II desarrolla la revisión de la literatura. El capítulo III describe los materiales y métodos utilizados, como el tipo de investigación, muestra, instrumentos y procedimiento. El capítulo IV expone los resultados y su discusión. El capítulo V presenta las conclusiones, el capítulo VI las recomendaciones y el capítulo VII las referencias bibliográficas, complementadas con los anexos.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

En el siguiente apartado, se fundamentan las variables mediante la incorporación de conceptos actuales y teorías relevantes que guiarán el análisis propuesto. Se exploraron diversos enfoques teóricos que aportan una comprensión más profunda de los constructos en estudio. Además, se presentan antecedentes de investigaciones previas, tanto a nivel nacional como internacional, que no solo enriquecerán el marco teórico, sino que también permitirán contextualizar la situación actual de los constructos en cuestión.

La variable flexibilidad cognitiva es la capacidad para percibir las situaciones difíciles como manejables, generar alternativas de pensamiento y producir múltiples soluciones frente a los problemas (Dennis & Wal, 2010).

Es un constructo multidimensional que incluye no solo la capacidad de generar nuevas formas de pensar ante una situación, sino también la disposición para aceptar que existen múltiples interpretaciones posibles. Para operacionalizar este concepto, los autores propusieron dos dimensiones fundamentales que explican cómo las personas procesan cognitivamente los desafíos y regulan su comportamiento ante situaciones estresantes o cambiantes (Correa, 2022).

La primera dimensión es el control alternativo, que hace referencia a la habilidad de generar múltiples explicaciones o soluciones frente a una situación difícil o ambigua. Esta dimensión implica que una persona no se aferra a una única forma de interpretar los eventos, sino que es capaz de contemplar diferentes puntos de vista o rutas alternativas para resolver un problema. Por ejemplo, ante un conflicto interpersonal, una persona con alto control alternativo podría pensar que el otro tuvo un mal día, en lugar de asumir de inmediato una intención negativa (Dennis & Wal, 2010).

Esta capacidad permite una mayor flexibilidad emocional y reduce la probabilidad de respuestas impulsivas o rígidas (Dennis & Wal, 2010).

La segunda dimensión es el control percibido, que se refiere a la creencia de que uno tiene la capacidad de manejar sus pensamientos y emociones frente a situaciones adversas. No se trata de un control externo sobre el entorno, sino de un sentido interno de autonomía y autorregulación. Cuando las personas creen que pueden influir en su forma de pensar o actuar, incluso en contextos difíciles, muestran una mayor disposición para adaptarse y persistir. Esta percepción de control está estrechamente relacionada con la autoeficacia, la resiliencia y el afrontamiento activo (Salvador, 2023).

En relación con los niveles de flexibilidad cognitiva, se considera que un nivel medio se caracteriza por la aplicación de soluciones con un control inhibitorio moderado, lo que suele beneficiar únicamente a una parte de los individuos involucrados (Salvador, 2023). Por el contrario, un nivel alto de flexibilidad cognitiva implica un control inhibitorio más eficaz, con la capacidad de anticipar resultados positivos para todas las partes implicadas. Este nivel también se asocia con la habilidad de evaluar las consecuencias de las acciones, aprender de los errores y modificar las estrategias cuando es necesario (González-Medina y Rodríguez-García, 2022).

Diversas investigaciones han evidenciado que las personas con alta flexibilidad cognitiva manejan mejor el estrés y se adaptan con mayor rapidez a situaciones adversas, lo que contribuye significativamente a su bienestar emocional (Demirtaş, 2020). En este sentido, la flexibilidad cognitiva permite modificar el pensamiento y la manera en que se enfrentan nuevas condiciones, lo que favorece la reducción del estrés y la ansiedad en contextos de cambio (Salvador, 2023).

Con la finalidad de sustentar la variable flexibilidad cognitiva, se considera la postura denominada psicología cognitiva, la cual se encarga de investigar procesos ejecutivos, que se definen como acciones responsables de controlar y

regular los procesos cognitivos durante la realización de tareas complejas (Tirapu et al., 2008).

En ese sentido, Piaget postula que el desarrollo cognitivo implica una reorganización progresiva de los procesos mentales, influenciada tanto por la maduración biológica como por las experiencias adquiridas en el entorno (Arbor, 2015). En este proceso, los niños amplían su comprensión del mundo, interactúan activamente con su medio y, con frecuencia, enfrentan discrepancias entre el conocimiento previo y los nuevos hallazgos. Jean Piaget destaca que el desarrollo cognitivo es fundamental para el crecimiento personal, y que la inteligencia se manifiesta como un proceso continuo de adaptación, que inicia desde el nacimiento y atraviesa distintas etapas fundamentales (Arboccó, 2010).

En contraposición, Piaget subraya que el desarrollo cognitivo constituye el fundamento de la personalidad humana y que la inteligencia es un proceso de adaptación constante que se inicia al nacer y atraviesa una serie de fases de desarrollo importantes, caracterizadas por modificaciones significativas en los tanques. El desarrollo de la habilidad de la persona para entender y manejar el mundo de forma cada vez más abstracta y compleja (Arbor, 2015)

Respecto a las etapas del desarrollo cognitivo propuestas por Piaget hace referencia a las fases o períodos que los individuos cruzan la relación o muestran experimentados durante el proceso de transformación. Piaget afirmó que era flexible y puede adaptarse a representar tanto las variables como los aspectos permanentes del mundo circundante. Para él, la inteligencia operativa se dedica a la gestión y la representación de cambios y transformaciones en la realidad, mientras que la inteligencia figurativa se centra en aspectos permanentes y fijos (Arbor, 2015). Por otro lado, Miyake (2000) probó la dificultad de identificar y medir la precisión de las funciones cognitivas más altas vistas en el aspecto, ya que es difícil distinguir entre el impacto de los procesos ineficaces (contaminación de tareas) en las tareas diseñadas para evaluar estas funciones. Por esta razón, los autores decidieron organizar funciones de actualización e inhibición (Quebradas y Artego, 2021).

Por otro lado, Miyake (2000) analizó el desafío de reconocer y evaluar con exactitud las funciones cognitivas superiores mencionadas en la vertiente, a causa de la complejidad de diferenciar los impactos de los procesos ineficientes (contaminación de la tarea) de las tareas diseñadas para valorar dichas funciones. Por esta razón, los escritores optaron por estructurar las funciones en fases de actualización e inhibición (Quebradas y Arteaga, 2021).

Es así que la actualización se refiere a la capacidad de almacenar información de forma pasiva y a la capacidad de codificar y rastrear activamente información relevante para una nueva tarea (Herrerías, 2014). Finalmente, se define por inhibición a la habilidad de reprimir respuestas instintivas o dominantes cuando se requieren, sobresaliendo en contextos como la tarea de colores de Stroop, en la que las personas deben eliminar la tendencia natural de leer palabras para reconocer los colores. (Quebradas y Arteaga, 2021).

Desde un punto de vista dualista, investigadores distinguen las funciones ejecutivas se dividen en dos procesos, categorizándolos como procesos fríos y calientes. Los procesos fríos se caracterizan como procesos meramente intelectuales, en cambio, los procesos calientes son respuestas emocionales frente a situaciones significativas que necesiten el manejo de las emociones. Estos procedimientos son esenciales en entornos novedosos que requieren una adaptación rápida y adaptable a las demandas del ambiente (Antonio et al., 2013).

Por otro lado, Adele Diamond ha llevado a cabo investigaciones relevantes que descubren la relación entre las funciones ejecutivas (FE) y dos formas de inteligencia: la inteligencia cristalina, que se enfoca en el saber adquirido con el paso del tiempo, y la inteligencia fluida, que trata la capacidad de solucionar problemas y razonar en circunstancias novedosas o en constante cambio (Seoane et al., 1984). Adicionalmente, Diamond ha subrayado que actividades que fomenten la flexibilidad mental, la habilidad de retención, la capacidad de control, la organización y la planificación pueden aportar de manera positiva al rendimiento de los estudiantes. Estas funciones de ejecución no solo potencian la capacidad para solucionar y afrontar retos, sino que también tienen un impacto significativo en el desarrollo cognitivo y socioemocional. (Ison, 2019).

Finalmente, Teoría de la Flexibilidad Cognitiva (TFC), se enfoca en la adquisición de conocimiento, comprendiéndose como la reestructuración flexible de conocimientos previos para adaptarse a nuevas situaciones según demandas desconocidas (Spiro et al., 1999).

Los autores proponen que no nos limitamos a recordar información que ya hemos aprendido, sino que la fusionamos para generar nuevas realidades interrelacionadas. Adicional a ello precisan que capacidad depende de cómo se presenta el conocimiento, abarcando diversas dimensiones conceptuales simples, así como de los mecanismos que actúan en esas representaciones mentales, como el ensamblaje de esquemas en lugar de la simple recuperación de esquemas preexistentes (Spiro et al., 1999). Los alumnos formados bajo este enfoque poseen la capacidad de abordar problemas de manera flexible ante modificaciones en circunstancias particulares. Recitar la información en diversos escenarios también contribuye a potenciar la difusión eficaz de saberes (Elba y Cruz, 2017).

La Teoría de la Flexibilidad Cognitiva (TFC) se centra en la asimilación de contenidos complejos y poco organizados. Afirmar que la complejidad debe ser segmentada en secciones más reducidas y fácilmente accesibles (Nó y Ortega, 1999), lo que permite que los alumnos analicen y entiendan los conceptos desde diversas perspectivas. Esta teoría se fundamenta en tres criterios fundamentales relacionados con áreas fundamentales: la estructuración del saber, la solución de conflictos y la autorregulación (Romero et al., 2022).

Considerando todo lo mencionado, la psicología cognitiva estudia las funciones ejecutivas considerando una de las fundamentales la flexibilidad cognitiva, siendo esta la variable de estudio.

En ese sentido, la presente tesis se sustenta en la teoría de la flexibilidad cognitiva propuesta por Dennis y Vander Wal (2010), quienes conceptualizan este constructo como una capacidad psicológica esencial para la adaptación efectiva ante situaciones cambiantes, estresantes o desafiantes. Según su enfoque, la flexibilidad cognitiva no solo implica modificar patrones de pensamiento, sino también reconocer que existen múltiples formas válidas de

interpretar una misma situación, lo cual facilita una respuesta más ajustada al contexto.

Los autores plantean que esta habilidad se estructura en dos dimensiones: control alternativo, control percibido. El control alternativo se refiere a la capacidad de generar diversas explicaciones y soluciones frente a un problema; es decir, no quedarse con una sola forma de ver las cosas, sino explorar alternativas cognitivas para manejar mejor las demandas del entorno. Por otro lado, el control percibido alude a la creencia que tiene la persona sobre su habilidad para regular sus propios pensamientos y emociones, lo cual influye directamente en su afrontamiento ante el estrés (Ison, 2019).

Desde esta postura, se comprende que una mayor flexibilidad cognitiva permite a los individuos ajustarse mejor a los cambios, afrontar con mayor eficacia los retos cotidianos, y experimentar mayor bienestar subjetivo. En el contexto del presente estudio, se parte del supuesto de que los adultos que presentan altos niveles de flexibilidad cognitiva estarán más capacitados para reinterpretar sus experiencias de forma positiva, gestionar el estrés, y mantener un equilibrio emocional, lo cual impactará directamente en su bienestar subjetivo. Así, la teoría de Dennis y Vander Wal ofrece un marco comprensivo que permite entender la interacción entre los procesos cognitivos flexibles y la salud emocional en la adultez.

Con relación a la variable bienestar subjetivo, esta se define como la capacidad del individuo para gestionar adecuadamente sus emociones y mantener el equilibrio emocional y la satisfacción personal general (Villarrubia et al., 2023). Incluye no sólo la capacidad de identificar, interpretar y regular las emociones, sino también la disposición a experimentar y evaluar adecuadamente las emociones positivas y negativas (Barriga & Pinto, 2020).

Del mismo modo, el bienestar psicológico se considera parte del bienestar subjetivo, que incluye experiencias positivas que van más allá de los estados emocionales momentáneos e incluyen percepciones positivas de uno mismo y de la vida en general (García et al., 2000). Este tipo de bienestar también está estrechamente relacionado con la resiliencia emocional, entendida como la

capacidad para superar situaciones negativas y adaptarse con éxito a los retos de la vida (Quispe, 2023).

Desde esta perspectiva, el bienestar subjetivo no solo implica sentirse bien, sino también valorar positivamente la propia existencia. Incluye la capacidad de experimentar emociones agradables como la alegría, la esperanza o la gratitud, así como de gestionar adecuadamente emociones negativas como la tristeza o el enojo, sin que estas dominen el funcionamiento diario. (Quispe, 2023)

Este tipo de bienestar se relaciona también con la resiliencia emocional, ya que las personas con alto bienestar subjetivo tienden a recuperarse con mayor facilidad frente a las dificultades, adaptándose eficazmente a las demandas del entorno (Diener et al., 2018). A su vez, estas personas suelen presentar relaciones interpersonales más satisfactorias, mayor productividad en sus actividades y una mejor salud mental y física (Gutiérrez et al., 2022).

El marco conceptual del bienestar subjetivo, es un constructo psicológico que se refiere a la forma en que las personas valoran sus vidas desde una perspectiva tanto emocional como cognitiva (Diener, 1984). En términos generales, este concepto implica la presencia frecuente de afectos positivos, la escasa aparición de afectos negativos y un elevado nivel de satisfacción vital (Diener, 1984).

Respecto a las teorías o modelos que sustentan el análisis de la variable bienestar subjetivo, se consideró la Teoría del bienestar subjetivo de Diener el modelo de PERMA propuesto por Martin Seligman, la Teoría de la Autodeterminación Deci y Ryan y el Modelo de Carol Ryff.

El modelo propuesto por Diener ofrece una visión comprensiva del bienestar desde la óptica del propio individuo, lo que permite evaluar no solo su estado emocional, sino también su percepción global de la calidad de vida.

Este enfoque multidimensional ha sido un hito en la psicología positiva, al proponer que el bienestar debe entenderse desde la experiencia subjetiva de las personas, y no exclusivamente a partir de indicadores objetivos como la salud física, los ingresos o el estatus socioeconómico. En consecuencia, el bienestar subjetivo se configura a partir de tres componentes fundamentales: la

satisfacción con la vida, el afecto positivo y el afecto negativo (Diener et al., 1999).

La satisfacción con la vida constituye una evaluación cognitiva general que realiza una persona sobre su existencia, es decir, un juicio subjetivo acerca de cuán cerca está su realidad personal del ideal de vida que desea alcanzar. Esta evaluación no se basa únicamente en eventos específicos o emociones momentáneas, sino en una reflexión global sobre el cumplimiento de sus metas, aspiraciones y expectativas en distintas áreas, como el ámbito familiar, laboral, social y personal (García, 2002).

Por otro lado, el afecto positivo se refiere a la frecuencia, intensidad y duración con que una persona experimenta emociones placenteras y estados de ánimo agradables, tales como alegría, entusiasmo, esperanza, gratitud o tranquilidad. Un alto nivel de afecto positivo se asocia con una percepción más optimista de la vida, mayor energía y mayor capacidad para afrontar los retos del entorno (Diener, 1984 y García, 2002).

En contraste, el afecto negativo representa la presencia recurrente de emociones displacenteras o estados afectivos negativos como el miedo, la tristeza, el enojo, la culpa o la ansiedad. Un alto nivel de afecto negativo puede impactar negativamente la salud mental, las relaciones sociales y la percepción del bienestar subjetivo, al reducir la capacidad de adaptación frente a situaciones adversas (Montenegro et al., 2017).

En conjunto, estos tres componentes —satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo— forman parte esencial del bienestar subjetivo, entendido como la evaluación que cada persona hace de su calidad de vida desde una perspectiva interna y emocional. La interacción entre ellos es clave para comprender el equilibrio emocional y la percepción de felicidad en distintos contextos y etapas de la vida (Diener et al., 1999).

Finalmente, los aportes de Diener y sus colaboradores subrayan que el bienestar subjetivo no se define mediante estándares externos universales, sino que emerge de la evaluación personal que cada individuo hace de su vida en función

de sus propias metas, valores y logros (García, 2002). Por ende, esta forma de bienestar se configura como una construcción interna que, más allá de depender de condiciones materiales o sociales, se ve influida por factores personales como la autoestima, el optimismo, la personalidad y el sentido de propósito vital (García, 2022).

En ese sentido, Martin Seligman sugiere tres componentes fundamentales que asisten a las personas para llevar una vida gratificante y completa. El primer componente se enfoca en las emociones positivas, o llevar una vida llena de felicidad, alude a la habilidad de vivir numerosos instantes de alegría y disfrutar al máximo del instante actual. Incluyen emociones de felicidad, gratitud y optimismo que juegan un papel crucial en la conservación de un estilo de vida balanceado (García et al., 2019).

El segundo componente está relacionado con la dedicación. Es fundamental disfrutar de tus actividades e identificar tus fortalezas para llevar una vida plena. El tercer componente se enfoca en el significado que los individuos hallan en sus vidas. Es acerca de emplear las habilidades personales para fomentar el bienestar ajeno y otorgar a la vida un significado más profundo y trascendental (García et al., 2019).

A partir de estos componentes, Seligman formuló el modelo de bienestar conocido como PERMA, cuyas siglas corresponden a: P (emociones positivas), E (compromiso), R (relaciones), M (sentido o significado) y A (logro). Cabe resaltar que ninguno de estos elementos, por separado, define el bienestar en su totalidad; sin embargo, cada uno aporta de forma relevante a su construcción (Elba y Cruz, 2017).

Emoción positiva: El bienestar se siente mediante sentimientos positivos. Es esencial aumentar el número de emociones positivas en nuestro día a día para potenciar nuestra percepción de bienestar global. Esto significa enfocarnos en actividades y vivencias que produzcan alegría, agradecimiento, tranquilidad y satisfacción, lo que nos permite disfrutar y valorar más los instantes actuales.

Compromiso: Es esencial adquirir nuevas competencias y alcanzar un estado de flujo o flujo, en el que nos encontramos totalmente absorbidos y enfocados en

una tarea. Esta condición de flujo no solo incrementa nuestra eficacia productiva, sino que también nos brinda un intenso sentimiento de satisfacción y vinculación con lo que realizamos.

Relaciones (Interacciones): Las relaciones sanas y positivas son esenciales para nuestra salud y bienestar. Potenciar y expandir nuestra red social puede potenciar de manera significativa nuestra salud emocional. Invertir tiempo y empeño en establecer relaciones de alta calidad, fundamentadas en la confianza y el respaldo recíproco, favorece una vida más completa y alegre.

Interpretación: El propósito o sentido de la vida reside en servir a una causa que va más allá de nuestros intereses personales. Descubrir un sentido en la vida, bien sea mediante el empleo, el esfuerzo voluntario, la familia o alguna otra actividad significativa, proporciona dirección y motivación. Este sentido de propósito nos ayuda a superar desafíos y nos brinda una sensación de pertenencia y realización.

Logro (Obtención): La satisfacción personal y el logro son esenciales ya que aportan a nuestra habilidad para florecer y experimentar sensaciones de éxito. Definir y lograr objetivos, tanto grandes como pequeños, nos facilita el crecimiento y la superación constante. Festejar nuestros éxitos y extraer lecciones de nuestros fracasos potencia nuestra capacidad de resistencia y nos impulsa a continuar (García et al., 2019).

Otro modelo ampliamente utilizado para comprender el bienestar en la adultez es la Teoría de la Autodeterminación desarrollada por Deci y Ryan (1985). Esta teoría sostiene que la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas — autonomía, competencia y relaciones sociales— es fundamental para el bienestar humano (Manninen et al. 2022). Cuando los adultos sienten que tienen control sobre sus decisiones, se perciben eficaces en sus acciones y mantienen vínculos afectivos sólidos, es más probable que experimenten altos niveles de bienestar subjetivo (O'Hara, 2016).

La autonomía implica actuar en coherencia con los propios valores y deseos, asumiendo un rol activo en la toma de decisiones (Tirapu et al., 2008). La competencia se relaciona con la percepción de eficacia personal para interactuar

con el entorno y alcanzar metas. Por su parte, la necesidad de relación se refiere al deseo de establecer lazos afectivos significativos y duraderos. En la adultez, estas necesidades adquieren una importancia crucial, ya que influyen en áreas como la vida laboral, las relaciones interpersonales, los proyectos personales y el sentido de propósito vital (Manninen et al. 2022).

Además, la Teoría de la Autodeterminación distingue entre diferentes tipos de motivación: la motivación intrínseca, que surge del interés o disfrute personal, y la motivación extrínseca, que se orienta hacia recompensas externas o presiones sociales. Según Deci y Ryan, cuanto más autodeterminada es la motivación, mayor es el impacto positivo en el bienestar emocional, el desempeño y la autorrealización (O'Hara, 2016). En este sentido, los adultos motivados intrínsecamente en sus actividades tienden a mostrar mayor satisfacción con la vida, resiliencia y bienestar general.

La falta de satisfacción de estas necesidades básicas se ha vinculado con un mayor riesgo de trastornos como la ansiedad, la depresión, el agotamiento emocional y una disminución en la calidad de vida. Por el contrario, los entornos que promueven la autonomía, la competencia y las relaciones sociales positivas fomentan el crecimiento personal, la salud mental y la motivación autodirigida. Esta teoría proporciona, por tanto, un marco útil para comprender por qué ciertas condiciones de vida favorecen el bienestar, mientras que otras lo obstaculizan, y ofrece fundamentos para el diseño de intervenciones eficaces (Manninen et al. 2022).

Por otro lado, según el Modelo de Ryff (1989), el bienestar psicológico se basa en la realización completa del potencial humano en lugar de simplemente la ausencia de malestar o enfermedad. Este modelo identifica seis dimensiones fundamentales: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Ryff y Singer, 2008).

Cada una de estas dimensiones representa un componente clave del bienestar. La autoaceptación hace referencia a mantener una actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo y valorando tanto las fortalezas como las debilidades

personales. Las relaciones positivas con los demás destacan la relevancia de establecer vínculos profundos, estables y significativos que contribuyan al desarrollo emocional. Por su parte, la autonomía se refiere a la capacidad de tomar decisiones propias, actuar con independencia y autorregularse según convicciones personales, sin depender excesivamente de la aprobación y el dominio del entorno indica la capacidad de manejar efectivamente la vida y el mundo que nos rodea; el propósito en la vida señala la percepción de que la vida tiene sentido y dirección; y el crecimiento personal implica un continuo desarrollo de las capacidades y potencialidades (Ryff y Singer, 2008).

Asimismo, propone seis componentes principales que influyen en la condición favorable de una persona respecto al bienestar (Shojaee y French, 2014):

El primer componente es la autoaceptación es la capacidad de identificar y valorar todos los aspectos de nuestra identidad, incluyendo tanto nuestras cualidades como nuestras debilidades, logros y errores, así como características tanto constructivas como destructivas. Este principio conlleva adoptar una actitud cariñosa y optimista hacia uno mismo, sin ceder a las presiones externas o a las normas sociales (Luna et al., 2020).

La segunda dimensión se refiere al control de situaciones que se define como la gestión efectiva de diversas situaciones, siendo crucial para alcanzar el éxito en múltiples facetas de la vida. Esta capacidad implica no solo la toma de decisiones acertadas, sino también la anticipación de posibles problemas, la actuación proactiva y la habilidad para mantener la calma ante la adversidad. Además, tener control sobre las circunstancias permite influir en el rumbo de los acontecimientos y dirigirlos hacia los objetivos deseados (Trujillo et al., 2023).

Por otro lado, la tercera dimensión, de vínculos psicosociales se refiere a los vínculos emocionales, sociales y cognitivos que las personas establecen con quienes las rodean. Estos lazos son fundamentales para el desarrollo y la salud emocional de los individuos, ya que les brindan apoyo, un sentido de pertenencia, afecto y una identidad. Las conexiones psicosociales pueden ser familiares, amistosas, laborales, comunitarias, entre otras, y son esenciales para el bienestar mental y la calidad de vida de las personas (Álvarez et al., 2019).

Finalmente, la dimensión de proyectos personales, se refiere a ideas o actividades que una persona lleva a cabo de forma autónoma, con el propósito de lograr una meta o satisfacer una necesidad personal. En líneas generales, los proyectos personales son una forma de autoexpresión y crecimiento individual, ya que permiten desarrollar habilidades, intereses y creatividad de manera independiente. Además, pueden contribuir a la autorrealización y al bienestar emocional y mental de quien los lleva a cabo (Luna et al., 2020).

La investigación actual, en cuanto a la variable de bienestar subjetivo se basa en la teoría propuesta por Ed Diener, considerado uno de los máximos exponentes en el campo de la psicología positiva. Según Diener et al. (1999), el bienestar subjetivo se define como la evaluación que las personas hacen de su propia vida, a través de juicios cognitivos y reacciones emocionales. Esta evaluación incluye tres componentes fundamentales: la satisfacción con la vida, el afecto positivo y el afecto negativo.

La satisfacción con la vida representa una valoración cognitiva general sobre el grado en que los individuos consideran que sus expectativas, deseos y metas personales se han cumplido. Por su parte, el afecto positivo alude a la frecuencia con la que las personas experimentan emociones agradables, tales como la alegría, el entusiasmo y la serenidad. En contraposición, el afecto negativo se relaciona con la presencia de emociones displacenteras, como la tristeza, la culpa o la ansiedad (Diener et al., 2003).

Desde esta perspectiva, el bienestar subjetivo no se limita a la ausencia de psicopatología, sino que implica un estado duradero de satisfacción emocional y equilibrio afectivo. Asimismo, se reconoce que factores psicológicos internos, como la flexibilidad cognitiva, pueden influir significativamente en el bienestar de las personas, al permitirles adaptarse a los cambios, manejar el estrés y regular sus emociones de manera más eficaz.

Del mismo modo, en esta sección se incluye un listado de antecedentes tanto internacionales como nacionales, en el cual se han elegido aquellos que presentan variables y metodologías similares.

Gonzalez (2025) en Argentina, investigó la relación entre la flexibilidad psicológica y el bienestar subjetivo en 40 adultos mayores que practican yoga en El Palomar. Mediante el MPFI y la SWLS, se observó que la flexibilidad psicológica influye significativamente en el balance afectivo. Específicamente, se encontró una correlación positiva con el balance afectivo positivo ($r = 0.362$, $p < 0.01$), lo que indica que los participantes con mayor flexibilidad experimentan más emociones positivas. Además, se halló una correlación positiva con el balance afectivo negativo ($r = 0.551$, $p < 0.01$), lo que sugiere que la flexibilidad permite afrontar y gestionar adecuadamente las emociones negativas, fortaleciendo así el bienestar subjetivo.

Işık y Turhan (2025) en Turquía tuvieron como objetivo explorar la relación entre la satisfacción sexual y la flexibilidad cognitiva con la percepción de la capacidad de respuesta de la pareja. Participaron 432 mujeres residentes en Turquía, con una media de edad de 30,34 años. Se aplicaron el CFI, la PPRS y la GRSS. Los resultados mostraron que la flexibilidad cognitiva se relacionó negativamente con el deterioro de la satisfacción sexual. En el Modelo 1, esta explicó el 10 % de la varianza en dicha satisfacción, aumentando al 28 % con la inclusión de la receptividad de la pareja. Se concluyó que la flexibilidad cognitiva es un predictor clave del bienestar sexual femenino.

Okur et al. (2025) en Turquía, examinaron longitudinalmente la relación entre comunicación familiar, flexibilidad cognitiva y felicidad en adultos. La muestra fue de 277 personas entre 20 y 55 años. Se aplicaron mediciones en dos momentos con un intervalo de cuatro meses. Los resultados mostraron que la flexibilidad cognitiva media la relación entre comunicación familiar y felicidad. En la primera medición se hallaron correlaciones positivas entre comunicación familiar y flexibilidad cognitiva ($r = .317$), y entre esta y la felicidad ($r = .375$). En la segunda, los valores aumentaron ($r = .404$ y $r = .412$, respectivamente). Se concluyó que una comunicación familiar saludable fortalece la flexibilidad cognitiva, favoreciendo así la felicidad individual.

Altan-Atalay y Boluvat (2024) en Turquía exploraron el rol moderador de los estilos de humor en la relación entre flexibilidad cognitiva y depresión en 436 adultos ($M = 35.4$; $DE = 9.18$). Se emplearon el Inventario de Flexibilidad

Cognitiva (CFI), el Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ) y el PHQ-9. Los resultados revelaron que altos niveles de flexibilidad cognitiva se asocian con menores niveles de depresión. Además, el humor afiliativo fue beneficioso para quienes presentaban baja flexibilidad cognitiva, reduciendo sus niveles depresivos. No se halló un patrón similar con otros estilos de humor. Se concluye que la flexibilidad cognitiva actúa como factor protector frente a la depresión y que el humor afiliativo puede amortiguar sus efectos negativos en personas menos flexibles.

Santilli et al. (2024) en Italia, analizaron la relación entre satisfacción con la vida, coraje y adaptabilidad profesional en 525 empleados italianos. Utilizaron la Escala de Capacidades de Adaptación Profesional-Formulario Italiano, La Medida de Coraje y escala de satisfacción. Los resultados mostraron que la adaptabilidad profesional tuvo un efecto indirecto significativo en la satisfacción vital ($\beta = 0,15$, $p < 0,01$), mediado por la valentía, esto indica que la adaptabilidad permite enfrentar desafíos laborales con mayor eficacia, promoviendo un mayor bienestar. El estudio concluye que la adaptabilidad influye positivamente en el bienestar subjetivo, especialmente cuando se combina con recursos personales como el coraje.

Westhoff et al. (2024) en Estados Unidos investigaron la interacción entre cognición, afecto y flexibilidad cognitiva en adultos jóvenes. La muestra fue de 114 participantes entre 19 y 32 años, a quienes se les aplicó un diseño de Evaluación Momentánea Ecológica durante 3 semanas. Utilizando un enfoque de red dinámica, se analizó la rigidez como opuesta a la flexibilidad cognitiva. Los resultados mostraron que la rigidez predijo afecto negativo y menor variación cognitivo-afectiva futura. Además, tuvo la mayor fuerza de salida en la red temporal ($OS = 0.33$), lo que indica su rol central en el desarrollo de experiencias psicológicas. Se concluyó que la flexibilidad cognitiva influye significativamente en los procesos cognitivos y afectivos.

Nejad et al. (2021) en Canadá examinaron la relación entre la adaptabilidad y factores de bienestar subjetivo en el entorno laboral juvenil. Se encontró que la adaptabilidad predice significativamente el significado y propósito en la vida ($r = .53$, $p < .001$), así como la satisfacción con la vida ($r = .58$, $p < .001$) y la

autoestima ($r = .61$, $p < .001$), evidenciando su influencia positiva en el bienestar general. Además, se observó una correlación negativa con la inestabilidad emocional ($r = -.21$, $p < .001$), lo que sugiere un papel protector frente al malestar. También se identificó que la adaptabilidad está asociada con mayor compromiso laboral e intención positiva. Estos hallazgos resaltan que los trabajadores jóvenes con alta adaptabilidad muestran mayor bienestar subjetivo y mayor capacidad de afrontar demandas laborales desafiantes.

Asici y Sari (2021) en su estudio realizado en Turquía tuvieron como propósito examinar los efectos de la flexibilidad cognitiva en los cinco componentes del bienestar EPOCH (compromiso, perseverancia, optimismo, conexión y felicidad), para ello se consideró como metodología un enfoque cuantitativo con una muestra de 488 estudiantes de 14 a 20 años, por ello, se utilizó como instrumentos la Escala de Flexibilidad Cognitiva, el KIDCOPE y el EPOCH. Por lo tanto, se concluye que, la flexibilidad cognitiva es un indicador relevante de la estrategia de afrontamiento activa, la estrategia de afrontamiento negativo y los cinco componentes del bienestar EPOCH. Además, se observó que las personas con mayor flexibilidad cognitiva suelen emplear tácticas activas para afrontar retos, como solucionar problemas o buscar soluciones de forma proactiva.

Ferradás et al. (2021) en su investigación realizado en España, tuvieron como objetivo identificar la relación entre la flexibilidad cognitiva en el afrontamiento del estrés y fortalezas personales en estudiantes universitarios, para ello consideraron una metodología cuantitativa – correlacional con una muestra de 401 universitarios de dos grados diferentes de la Universidad da Coruña, se utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento, Test breve de Fortalezas Personales y perfiles latentes (LPA). Los resultados mostraron que, existe una relación significativa entre los constructos con un p valor de 0,00 y un coeficiente de 0,98. Por lo tanto, se concluye que existe relación significativa entre los constructos.

Demirtaş (2020) en su estudio en Turquía tuvo el objetivo examinar los roles predictores de la flexibilidad cognitiva y la autoeficacia en el bienestar subjetivo de los adolescentes turcos, para ello se consideró un enfoque cuantitativo – correlacional considerando una muestra de 392 estudiantes de secundaria de 4

escuelas secundarias para recopilar datos mediante el inventario CFI, la Escala de Autoeficacia para Niños y la Escala de Bienestar Mental Warwick-Edinburgh. Por lo tanto, se concluye que La flexibilidad cognitiva tiene una correlación positiva con las subcategorías de autoeficacia y bienestar subjetivo. Por ende, un incremento en la flexibilidad cognitiva se vincula con una superior salud mental en los adolescentes, resaltando la relevancia de esta capacidad para el bienestar subjetivo y psicológico.

Ghosh y Halder (2020) en India investigaron la relación entre flexibilidad cognitiva y regulación emocional en 30 adultos jóvenes entre 18 y 25 años. Se usaron pruebas neuropsicológicas (TMT, Stroop, tareas de conservación) y un cuestionario de regulación emocional. Los resultados mostraron que, a mayor rendimiento en tareas de flexibilidad cognitiva, como el TMT 2 ($M = 83.10$; $DE = 33.29$) y el Stroop ($M = 89.33$; $DE = 42.09$), mayor capacidad para regular emociones, tanto mediante la reevaluación cognitiva ($M = 26.97$; $DE = 7.88$) como mediante la supresión ($M = 17.93$; $DE = 4.91$). Se concluyó que existe una relación positiva significativa entre la flexibilidad cognitiva y la regulación emocional, destacando el rol de la primera en el manejo adaptativo de las emociones en adultos jóvenes.

A continuación, se presentan investigaciones nacionales relevantes que han sido seleccionadas a partir de fuentes académicas confiables y bases de datos especializadas, garantizando así la validez y pertinencia científica de la información utilizada para el sustento teórico de la presente investigación.

Torres-Miranda et al. (2025) realizaron un estudio en Juliaca, Perú, con 632 universitarios (50.9% mujeres), cuyo objetivo fue determinar si la adaptabilidad a la vida universitaria y el uso de medios académicos virtuales predicen la satisfacción con los estudios. El diseño fue no experimental, transversal y predictivo. Se aplicaron la Escala de Adaptabilidad a la Vida Universitaria, la Escala Breve de Satisfacción con los Estudios y la Escala de Uso de Medios Académicos Virtuales, todas con buena confiabilidad. Los análisis correlacionales mostraron relaciones significativas y moderadas entre satisfacción con los estudios y adaptabilidad ($r = .583$, $p < .001$), así como con el

uso de medios virtuales ($r = .415$, $p < .001$). se concluye que la adaptabilidad influye fuertemente en la satisfacción con los estudios.

Fonseca y Gálvez (2024) realizaron un estudio en Pimentel, Perú, con el objetivo de determinar el nivel de adaptabilidad social en 133 agentes policiales de una comisaría en la ciudad de Chiclayo. La muestra incluyó participantes de ambos sexos, entre 21 y 63 años. Se utilizó el Cuestionario de Adaptabilidad Social (MOSS), adaptado en México y España. Los resultados revelaron que el 50.3% de los agentes presentaron un nivel medio inferior de adaptabilidad social y el 49.7% un nivel inferior, concluyéndose que la mayoría de los policías no se adaptan adecuadamente a su entorno laboral.

Corimanya y Condori (2024) llevaron a cabo un estudio en Arequipa, Perú, con el objetivo de determinar la relación entre la flexibilidad cognitiva y los estilos de afrontamiento al estrés en 249 policías del Departamento de Unidades Especializadas. El diseño fue descriptivo correlacional, no experimental y transversal. Se aplicaron el Inventario de Flexibilidad Cognitiva (FCI) y el Cuestionario COPE. Los resultados revelaron una relación positiva y significativa, aunque de baja intensidad ($\rho = 0.268$, $p < 0.05$), entre la flexibilidad cognitiva y el afrontamiento centrado en el problema, indicando que, a mayor flexibilidad cognitiva, mayor tendencia a usar estrategias activas para enfrentar el estrés.

Pajuelo y Villanes (2023) realizaron un estudio en Jauja, Perú, con 146 conductores de transporte público, con el objetivo de determinar la relación entre las dimensiones de la carga mental de trabajo y el bienestar subjetivo. Se utilizaron la escala SCAM y el EBS-20, ambos con formato tipo Likert. Los resultados mostraron una correlación significativa y negativa ($r = -0.683$, $p < .01$), lo que indica que, a mayor carga mental de trabajo, menor bienestar subjetivo.

Carrión y López (2023) realizaron un estudio en Lima, Perú, con 117 estudiantes universitarios bilingües beneficiarios de Beca 18, para analizar la relación entre la flexibilidad cognitiva y el estrés percibido. Se empleó una metodología asociativa con diseño correlacional controlado. Se aplicaron adaptaciones del Inventario de Flexibilidad Cognitiva y la Escala de Estrés Percibido. Los

resultados mostraron una relación directa y moderada entre los nodos Eustrés y Alternativas, y una correlación negativa entre Control y Distrés. Se concluye que una mayor capacidad para generar alternativas se relaciona con una respuesta adaptativa positiva al estrés.

Pacheco y Cahuana (2022) realizaron un estudio en Arequipa, Perú, con 336 estudiantes de primer año de universidades públicas y privadas para determinar la relación entre estilos de crianza, trastornos de personalidad y niveles de flexibilidad cognitiva. Se aplicaron el Test Cambios de Flexibilidad Cognitiva, el IA-TP (Inventario de Adjetivos para Trastornos de Personalidad) y una escala de estilos de crianza. El análisis, realizado en SPSS v.23 mediante la prueba no paramétrica chi cuadrado de Pearson, no evidenció relación significativa entre las variables ($p > .05$). Los resultados sugieren que ni los estilos de crianza ni los rasgos de personalidad influyen en la flexibilidad cognitiva de estos estudiantes.

Huaman (2022) investigó en la comunidad San Juan de la Frontera, Ayacucho, Perú, la relación entre funcionamiento familiar y satisfacción con la vida en 62 pobladores. El estudio fue observacional, prospectivo y transversal, utilizando encuestas con la Escala de Cohesión y Adaptabilidad (Fases III) y la Escala de Satisfacción con la Vida. Los datos se analizaron con Excel y SPSS, encontrando una relación significativa entre ambas variables. Se concluyó que un buen funcionamiento familiar contribuye a una mayor satisfacción con la vida en esta población.

Cervantes y Polar (2021) buscaron determinar diferencias entre bomberos voluntarios del Perú y adultos no bomberos en flexibilidad cognitiva, control inhibitorio y toma de decisiones. La muestra fue de 91 participantes entre 21 y 55 años. Se aplicó la batería PEBL (BCST, Eriksen Flanker Test e Iowa Gambling Task). Los bomberos obtuvieron mejor rendimiento en flexibilidad cognitiva. Además, se halló correlación entre la frecuencia del servicio y los bloques B2 ($\rho = .455$; $p \leq .05$) y B5 ($\rho = -.414$; $p \leq .01$) del Iowa Gambling Task. Se concluyó que un bajo nivel de flexibilidad cognitiva se asocia con menor control de interferencia, es decir, con dificultad para ignorar estímulos irrelevantes y mantener la atención.

A nivel local, en el departamento de Tumbes, no se evidencian investigaciones previas que aborden de manera conjunta las variables de flexibilidad cognitiva y bienestar subjetivo

III. MATERIALES Y MÉTODOS

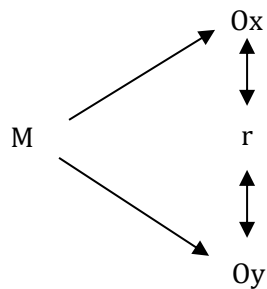
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación fue de tipo básica, ya que su objetivo fue adquirir nuevos conocimientos sobre los fundamentos de fenómenos físicos u observables, sin enfocarse en una aplicación práctica inmediata (Castro et al., 2023). Tuvo un enfoque cuantitativo, utilizando datos numéricos y herramientas estadísticas para medir y analizar las variables (flexibilidad cognitiva y bienestar emocional). Se empleó un método correlacional, por lo que se centró en describir y examinar la relación entre las variables (Porrás, 2014).

Además, se utilizó un diseño no experimental de corte transversal, donde las variables se observaron y describieron tal como se presentaron naturalmente, sin intervención ni manipulación por parte del investigador, y se llevó a cabo en un determinado momento (Castro et al., 2023).

La investigación tuvo como finalidad conocer la relación entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes, 2025.

Esquema:



Donde:

M= Adultos

X= flexibilidad cognitiva

Y= bienestar subjetivo

3.2. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Hi: Existe relación directa significativa entre flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en adultos en la región de Tumbes, 2025.

H0: No existe relación directa significativa entre flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en adultos en la región de Tumbes, 2025.

3.3. DEFINICION DE VARIABLES

V1: Flexibilidad cognitiva:

Definición conceptual: Capacidad del individuo para adaptarse a situaciones nuevas, cambiar de perspectiva y modificar sus estrategias de pensamiento ante circunstancias inesperadas, lo que permite a las personas cambiar sus respuestas y conductas según las variaciones en el ambiente, siendo esencial con el fin del crecimiento de habilidades y la resolución de problemas. La flexibilidad cognitiva es un elemento crucial de las funciones ejecutivas y se mide mediante pruebas y actividades que evalúan la capacidad para cambiar entre distintas normas, conceptos o actividades (Romero García et al., 2022).

Definición operacional: Se considera para el análisis de la variable dos dimensiones (control y alternativa) por medio de 20 preguntas, medidas a través de la escala de Likert de 7 puntos y que da respuesta del nivel que presentan los adultos. Las puntuaciones obtenidas permitieron clasificar el nivel de flexibilidad cognitiva en los adultos evaluados, diferenciando entre niveles bajo, medio y alto, según los rangos establecidos previamente por la validación del instrumento.

V2: Bienestar subjetivo:

Definición conceptual: Evaluación global que hace una persona sobre su vida, considerando tanto su nivel de satisfacción personal como la frecuencia e intensidad con que experimenta emociones positivas y negativas (Diener et al., 1999).

Definición operacional: Se midió a través de la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20) de Calleja y Mason, constituida por 10 ítems de satisfacción con la vida y 10 de afecto positivo, la cual tiene una puntuación basada en una escala del 1 al 6, donde 1 es En desacuerdo, 2 es Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 3 es De acuerdo, 4 es Muy de acuerdo 5 es Bastante de acuerdo y 6 es Totalmente de acuerdo.

3.4. POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO

3.4.1. Población:

Una población se define como un grupo de individuos, elementos o fenómenos que comparten características similares y son analizados en un estudio. (Vizcaíno et al., 2023).

En ese sentido, la población para el análisis estuvo conformada por 61,341 adultos del departamento de Tumbes, entre los 30 a 40 años de edad, de ambos sexos, debido a la alta demanda laboral, familiar y social, lo que los expone a mayores niveles de estrés y desafíos emocionales. Además, presentan una capacidad cognitiva y autorreflexiva suficiente para evaluar con mayor precisión su bienestar subjetivo y flexibilidad cognitiva.

Tabla 1

Población de adultos según provincias

Provincia	Edad	Población
Tumbes	30-40	44,260
Zarumilla	30-40	11,959
Contralmirante Villar	30-40	5,122
TOTAL		61,341

Nota. Población estimada de cada provincia de la región de Tumbes 2025 según datos de INEI.

3.4.2. Muestra:

Una muestra es básicamente un subconjunto de individuos, sucesos o unidades seleccionados de toda una población o colección de poblaciones (Vizcaíno et al., 2023).

Se utilizó la fórmula para muestras finitas, como se detalla a continuación:

$$n = \frac{N * Z^2 * P * (1 - P)}{(N - 1) * E^2 + Z^2 * P * (1 - P)}$$

Siendo:

N =Población de adultos

Z =Nivel de confianza del estudio, 95%= 1.96

Q =Probabilidad de no ocurrencia, 50% = 0.5

P =Probabilidad de ocurrencia, 50%= 0.5

E =Margen de error permisible, 5%= 0.05

Reemplazando valores:

$$n = \frac{61,341 * 1.962^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}{(61,341 - 1) * 0.052^2 + 1.962^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}$$

$$n = 382$$

La muestra del estudio estuvo constituida por los 382 adultos del departamento de tumbes.

Tabla 2

Distribución de la muestra según provincia

Provincia	Edad	Muestra
Tumbes	30-40	174
Zarumilla	30-40	96
Contralmirante Villar	30-40	112
TOTAL		382

3.4.3. Muestreo

Respecto al muestreo, se aplicó bola de nieve que consiste en identificar a un primer grupo de participantes que cumplan con los criterios del estudio, quienes a su vez recomiendan a otros posibles participantes con características similares.

Este proceso continúa en cadena hasta alcanzar el número de personas requerido para la muestra. (Vizcaíno et al., 2023). En este caso, se inició con un grupo de adultos entre 30 y 40 años residentes en Tumbes, quienes, tras responder voluntariamente el cuestionario, compartieron el enlace con otras personas que cumplan con los mismos criterios.

La encuesta se difundió a través de la plataforma Google Forms, lo cual permitió un acceso amplio, rápido y seguro a los participantes, facilitando así la recopilación eficiente de la información requerida para el estudio.

3.5. CRITERIOS DE SELECCIÓN:

3.5.1. Criterios de inclusión

La muestra estuvo conformada por adultos entre 30 y 40 años de edad. Se incluyeron participantes de ambos géneros, siempre que hubieran sido debidamente informados sobre los objetivos y alcances de la investigación, y que manifestaran su consentimiento voluntario para participar en el estudio. La inclusión de estos adultos respondió a la necesidad de contar con una población que se encontrara en una etapa crucial, en la cual resultaba pertinente evaluar tanto la flexibilidad cognitiva como el bienestar subjetivo.

3.5.2. Criterios de exclusión

Se excluyó de la muestra a aquellos adultos que presentaran dificultades que les impidieran leer o responder los instrumentos de evaluación de forma autónoma, ya que esto podría afectar la validez de los datos obtenidos. Asimismo, quedaron fuera del estudio los adultos que, habiendo sido previamente informados sobre los objetivos de la investigación, decidieran no continuar con su participación voluntaria en cualquier momento del proceso.

3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1. Técnicas

Una técnica de recopilación de datos es un enfoque estructurado que se emplea para adquirir datos pertinentes y precisos de una población o muestra para investigar fenómenos, abordar consultas de investigación o evaluar hipótesis

(Canales et al., 1994).

La encuesta fue una técnica de recolección de datos que permitió obtener información de manera estructurada y directa por parte de los adultos. Esta técnica consistió en la aplicación de instrumentos en formato de autoinforme, los cuales fueron respondidos de forma individual por los participantes en un ambiente controlado y previamente informado. La encuesta resultó adecuada para la población adulta, ya que facilitó la expresión de percepciones, actitudes y características psicológicas como la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo, respetando el anonimato y la voluntariedad en todo momento.

3.6.2. Instrumentos

En la presente investigación se utilizó el Inventario de Flexibilidad Cognitiva de Dennis y Vander Wal, cuya adaptación al contexto peruano realizada por Allcca y Díaz (2024) evidenció adecuados niveles de validez de constructo mediante análisis factorial, confirmando una estructura bidimensional compuesta por las subescalas de alternativas y control. Asimismo, esta adaptación presentó adecuados índices de confiabilidad, con coeficientes Omega de McDonald ($\omega = .96$ en alternativas, $\omega = .91$ en control y $\omega = .97$ en la escala general) y un Alfa de Cronbach ($\alpha = .86$) en la escala total.

Del mismo modo, se utilizó la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20), cuya adaptación peruana realizada por Barrón (2023) evidenció adecuados niveles de validez de constructo, sustentados en análisis estadísticos que confirmaron la coherencia entre sus dimensiones e ítems. Asimismo, presentó altos niveles de confiabilidad, con coeficientes Alfa de Cronbach ($\alpha = .996$) y Omega de McDonald ($\omega = .996$), lo que garantiza la consistencia interna del instrumento.

Para garantizar la fiabilidad y validez de los instrumentos, se llevó a cabo un juicio de expertos, en el que participaron tres jueces especializados en el área de psicología y medición psicométrica. A partir de esta evaluación, se obtuvo un coeficiente V de Aiken de $V = 1$ en ambos instrumentos, lo que indica una validez de contenido óptima en cuanto a la claridad, pertinencia y relevancia de los ítems. Adicionalmente, se realizó una prueba piloto con una muestra de 20 adultos que compartían características similares a la población objetivo. Como resultado, se

obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach de $\alpha = .957$ para el Inventario de Flexibilidad Cognitiva y $\alpha = .977$ para la Escala de Bienestar Subjetivo, evidenciando una alta consistencia interna en ambos instrumentos. Estos procedimientos permitieron confirmar la comprensión de los ítems, la adecuación cultural y la confiabilidad de las escalas, garantizando así la pertinencia y aplicabilidad de los instrumentos en el contexto del presente estudio.

3.7. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Durante la elaboración del informe de tesis se utilizó los cuestionarios psicométricos.

Los cuestionarios psicométricos, herramientas de evaluación diseñadas para medir aspectos específicos del comportamiento humano y las capacidades psicológicas (Alarcón, 2020), fueron empleados en esta investigación para evaluar la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes. Estos instrumentos midieron variables específicas y proporcionaron información detallada sobre la correlación entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar emocional, garantizando la precisión y credibilidad de los datos recopilados.

Para la recolección de datos se utilizó la plataforma Google Forms, lo que permitió garantizar un proceso organizado, accesible y sistemático en la recopilación de la información. En primer lugar, se diseñó el cuestionario incluyendo los instrumentos previamente validados, asegurando la claridad de los ítems y la adecuada comprensión por parte de los participantes. Posteriormente, el enlace del formulario fue compartido inicialmente de manera directa por la investigadora con personas que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos (adultos entre 30 y 40 años). Cada participante fue invitado a compartir la encuesta con aproximadamente cinco personas de su entorno que pertenecieran al mismo rango de edad.

3.8. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

El procesamiento y análisis de los datos se llevó a cabo mediante el uso del software estadístico IBM SPSS Statistics versión 25, herramienta reconocida por su fiabilidad y versatilidad en investigaciones cuantitativas. Inicialmente, se realizó una limpieza exhaustiva de la base de datos. Este proceso consistió en la revisión detallada de cada registro para identificar datos incompletos, respuestas duplicadas

o inconsistentes. Asimismo, se verificó que todos los participantes cumplieran con los criterios de inclusión establecidos (edad entre 30 y 40 años), eliminando aquellos casos que no correspondían al rango definido, con el propósito de asegurar la calidad de la información.

Dado que el presente estudio asumió un diseño correlacional, el análisis se orientó a examinar la relación entre las variables principales: flexibilidad cognitiva y bienestar subjetivo. Para ello, se efectuaron análisis estadísticos descriptivos que incluyeron medidas básicas como medias, desviaciones estándar, frecuencias y porcentajes, útiles para caracterizar preliminarmente la muestra.

Posteriormente, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para determinar la distribución de los datos, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson.

El nivel de significancia estadística se fijó en $p < 0.05$, criterio estándar en las ciencias sociales para determinar la existencia de relaciones estadísticamente significativas. Todos los análisis fueron ejecutados respetando los principios de objetividad, rigor metodológico y confidencialidad de la información.

Este enfoque permitió identificar y cuantificar la fuerza y dirección de la relación entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar emocional en la población adolescente evaluada, aportando evidencia empírica relevante al campo de estudio.

3.9. CONSIDERACIONES ETICAS

De acuerdo con la Presidencia N.° 028-2024-CONCYTEC-P, la investigación se basó en los principios fundamentales de la integridad científica. En primer lugar, se actuó con honestidad en todas las fases del estudio, desde la formulación de la investigación hasta su desarrollo, revisión y comunicación de resultados, garantizando que cada etapa se manejara de manera profesional y sincera. Además, se mantuvo rigurosidad en el diseño del estudio, la metodología empleada y la comunicación de los hallazgos. La imparcialidad fue una prioridad, asegurándose de que todos los aspectos del estudio se realizaran siguiendo estrictos estándares académicos y objetivos, para mantener la objetividad y evitar

cualquier sesgo en el análisis de los datos (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación (CONCYTEC), 2024).

Por otro lado, las pautas éticas establecidas por el Colegio de Psicólogos del Perú son esenciales para asegurar el respeto y la protección de los participantes. Por ello, fue fundamental obtener el consentimiento informado, lo que implica que los adultos obtuvieron una comprensión clara de los objetivos, métodos y posibles riesgos asociados a la investigación antes de la participación (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

Asimismo, la privacidad de la información personal es vital, y los datos fueron tratados con la máxima confidencialidad y seguridad. Además, fue importante prevenir cualquier tipo de daño físico o psicológico a los participantes, priorizando su bienestar en todo momento. La selección de los participantes se basó en principios de justicia y equidad, evitando cualquier forma de discriminación. Por último, se presentó los hallazgos de manera honesta y transparente, reconociendo las limitaciones del estudio y evitando la manipulación de datos (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

IV. RESULTADOS Y DISCUSION

Tabla 3

Relación entre flexibilidad cognitiva y bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes, 2025

Variables	r	p
Flexibilidad Cognitiva- Bienestar subjetivo	,377	,000

Nota: r corresponde a correlación, p corresponde a significancia

Los resultados evidencian una correlación positiva moderada entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo ($r = .377$), la cual es estadísticamente significativa ($p = .000$). Esto indica que, a medida que aumenta la flexibilidad cognitiva en los adultos del departamento de Tumbes, también tiende a incrementarse su bienestar subjetivo. En ese sentido, la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones, replantear pensamientos y generar alternativas de solución se asocia con una mayor percepción de bienestar general

Tabla 4

Nivel de flexibilidad cognitiva en adultos del departamento de Tumbes, 2025

PROVINCIA	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Tumbes	14	4%	83	22%	77	20%
Contralmirante Villar	12	3%	76	20%	24	6%
Zarumilla	20	5%	17	4%	59	15%
Total	46	12%	176	46%	160	42%

Nota: f corresponde a frecuencia, % corresponde a porcentaje

En la tabla 4 se observa que, del total de participantes (N=382), el 46% presenta un nivel medio de flexibilidad cognitiva, seguido del 42% en nivel alto y un 12% en nivel bajo. A nivel provincial, Tumbes concentra los mayores porcentajes en nivel medio (22%) y alto (20%), lo que refleja una adecuada capacidad de adaptación cognitiva. Contralmirante Villar presenta principalmente un nivel medio (20%), con menor proporción en nivel alto (6%), mientras que Zarumilla destaca en el nivel alto (15%), aunque también presenta un 5% en nivel bajo.

Tabla 5

Nivel Bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes, 2025.

PROVINCIA	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Tumbes	24	6%	74	19%	76	20%
Contralmirante villar	28	7%	52	14%	32	8%
Zarumilla	9	3%	62	16%	25	7%
Total	61	16%	188	49%	133	35%

Nota: f corresponde a frecuencia, % corresponde a porcentaje

Los resultados muestran que, el 50% se ubica en un nivel medio de bienestar subjetivo, seguido del 34% en nivel alto y el 16% en nivel bajo. Al desagregar por provincias, se observa que Tumbes concentra los mayores porcentajes en el nivel alto (20%) y medio (19%), lo que indica una mayor proporción de participantes con niveles favorables de bienestar. Por otro lado, Contralmirante Villar presenta un 14% en nivel medio y 8% en nivel alto, aunque también concentra un 7% en nivel bajo, evidenciando cierta presencia de menor bienestar. En tanto, Zarumilla muestra un 16% en nivel medio y menores proporciones en nivel alto (7%) y bajo (2%), lo que indica una predominancia del bienestar moderado.

Tabla 6*Relación entre flexibilidad cognitiva las dimensiones de bienestar subjetivo*

	Satisfacción con la vida		Afecto positivo	
	r	p	r	p
Rho de Spearman	,341	,000	,348	,000

Nota: r corresponde a correlación, p corresponde a significancia

En la tabla 6 se encontró una correlación positiva moderada entre la flexibilidad cognitiva y la satisfacción con la vida ($r = .341$), así como con el afecto positivo ($r = .348$), siendo ambas relaciones estadísticamente significativas ($p = .000$; $p < .05$). Por lo tanto, una mayor flexibilidad cognitiva se asocia con una mejor evaluación de la vida y con una mayor presencia de emociones positivas en los participantes.

Tabla 7

Relación entre bienestar subjetivo y las dimensiones de flexibilidad cognitiva

	Control		Alternativa	
	r	p	r	p
Rho de Spearman	,086	,095	,476	,014

Nota: r corresponde a correlación, p corresponde a significancia

Se observa que no existe una relación significativa entre el bienestar subjetivo y la dimensión control ($r = .086$, $p = .095$), lo que indica que la capacidad de controlar pensamientos no se asocia directamente con el bienestar en esta muestra. Sin embargo, sí se evidencia una correlación positiva moderada y significativa con la dimensión alternativa ($r = .476$, $p = .014$), lo que sugiere que la habilidad para generar diferentes soluciones o perspectivas ante situaciones problemáticas tiene un impacto importante en el bienestar subjetivo.

DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados obtenidos en el presente estudio, se llevará a cabo una discusión detallada en la que se integrarán los aportes de diversos autores sobre la relación entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes.

De acuerdo con el objetivo general del estudio, evidenció una relación significativa y positiva entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes ($r = .377$; $p = .000$). Esta correlación de tipo moderada indica que, a mayor flexibilidad cognitiva, mayor bienestar subjetivo. Este resultado también guarda concordancia con lo hallado por González (2025) en Argentina, quien encontró que una mayor flexibilidad cognitiva se relaciona con mayor balance afectivo positivo. Similarmente, Okur et al. (2025) demostraron que la flexibilidad cognitiva media positivamente la relación entre comunicación familiar y felicidad, resaltando su impacto directo en el bienestar subjetivo.

Este resultado se alinea directamente con la teoría de Dennis y Vander Wal (2010), quienes plantean que las personas con mayor flexibilidad cognitiva son capaces de modificar sus esquemas mentales, adaptarse a contextos cambiantes y generar múltiples interpretaciones. A su vez, desde la teoría de Ed Diener (1999), se comprende que el bienestar subjetivo implica tanto juicios cognitivos como experiencias emocionales, por lo que una mente flexible favorecería una evaluación más positiva de la vida y una mayor frecuencia de afectos placenteros.

En cuanto a los niveles de las variables, se evidencia que tanto la flexibilidad cognitiva (46% nivel medio y 42% nivel alto) como el bienestar subjetivo (50% nivel medio y 34% nivel alto) se concentran predominantemente en niveles moderados, lo que sugiere que, si bien la población presenta recursos cognitivos funcionales, estos no alcanzan plenamente niveles óptimos que garanticen un bienestar elevado de manera generalizada. Esto sugiere que incluso niveles intermedios de flexibilidad ya pueden tener un efecto beneficioso sobre el bienestar. Esta idea es apoyada por Asici y Sari (2021), quienes concluyeron que las personas con mayor

flexibilidad tienden a utilizar estrategias activas de afrontamiento y presentan niveles más altos en componentes del bienestar como optimismo, perseverancia y felicidad.

Desde la teoría de Dennis y Vander Wal (1995), el solo hecho de considerar múltiples formas de interpretar la realidad (control alternativo) o sentirse capaz de manejar pensamientos (control percibido) representa un recurso psicológico valioso ante situaciones estresantes o ambiguas, comunes en la vida adulta. Además, desde la perspectiva de Diener (1985), esto puede facilitar la evaluación positiva de la propia vida y la vivencia de afectos positivos como alegría o serenidad.

A nivel provincial, se identifican diferencias relevantes. Tumbes presenta una mayor proporción en niveles altos de ambas variables, lo que podría reflejar mejores condiciones de afrontamiento o mayor disponibilidad de recursos personales y contextuales. En Zorritos, predomina el nivel medio junto con una presencia más marcada de niveles bajos en bienestar subjetivo, lo que sugiere una posible vulnerabilidad emocional y limitaciones en el manejo de experiencias adversas. Por su parte, Zarumilla muestra una aparente discrepancia, al registrar niveles altos de flexibilidad cognitiva, pero no un equivalente en bienestar subjetivo, que se mantiene mayoritariamente en nivel medio; esto indicaría que la capacidad cognitiva por sí sola no es suficiente para garantizar el bienestar, evidenciando la influencia de otros factores contextuales o psicosociales.

Estos hallazgos pueden explicarse a partir del enfoque de Ed Diener (1984), quien sostiene que el bienestar subjetivo no depende únicamente de procesos cognitivos, sino también de la interacción con factores emocionales y contextuales, como las condiciones de vida y las experiencias personales. En esa línea, aunque los individuos de Zarumilla presenten una adecuada flexibilidad cognitiva, la ausencia de condiciones favorables podría estar limitando la percepción de bienestar. Asimismo, desde la perspectiva de Dennis & Vander Wal (1995), la flexibilidad cognitiva implica no solo el control de pensamientos, sino principalmente la capacidad de generar alternativas ante situaciones problemáticas.

Cuando se examinaron las dimensiones del bienestar subjetivo, se encontró una correlación positiva y significativa entre flexibilidad cognitiva y satisfacción con la

vida ($r = .341$, $p = .000$). Asimismo, Huamán (2022) halló que un adecuado funcionamiento familiar y adaptabilidad emocional aumentan la satisfacción con la vida. Una mente flexible, según Dennis y Vander Wal (2005), permite reevaluar esas metas y adaptarse a nuevas circunstancias, favoreciendo así evaluaciones vitales más positivas. Investigaciones como la de Torres-Miranda et al. (2025) respaldan este hallazgo, al señalar que la adaptabilidad influye significativamente en la satisfacción académica, un componente del bienestar en contextos universitarios. Este resultado es coherente con la teoría de Diener (1985), quien sostiene que la satisfacción vital se relaciona con la percepción de haber alcanzado metas y expectativas personales.

Respecto al afecto positivo, también se observó una correlación significativa con la flexibilidad cognitiva ($r = .348$, $p = .000$). Esta relación muestra que las personas con mayor flexibilidad tienden a experimentar emociones agradables con mayor frecuencia. Este hallazgo se relaciona con el estudio de Westhoff et al. (2024), donde se halló que la rigidez cognitiva predice afecto negativo, mientras que la flexibilidad se asocia a mayor variabilidad emocional positiva. De igual forma, Ghosh y Halder (2020) evidenciaron que las personas con mayor flexibilidad tienen mayor capacidad para regular sus emociones, a través de la reevaluación cognitiva y la supresión emocional adaptativa.

Al analizar las dimensiones de la flexibilidad cognitiva, se encontró que la dimensión de alternativa presenta una correlación positiva y significativa con el bienestar subjetivo ($r = .476$; $p = .014$). Esta dimensión implica la capacidad de generar distintas soluciones o interpretaciones frente a un problema. Estudios como el de Corimanya y Condori (2024) hallaron que la flexibilidad cognitiva se relaciona con el afrontamiento centrado en el problema, lo cual coincide con la idea de que el control alternativo permite buscar soluciones activas y funcionales. Asimismo, Demirtaş (2020) demostró que, a mayor flexibilidad cognitiva, mayor bienestar mental y emocional, fortaleciendo así este vínculo teórico y empírico.

En contraste, la dimensión de control no presentó una relación significativa con el bienestar subjetivo ($r = .086$; $p = .095$). Este hallazgo podría indicar que el simple hecho de sentirse en control sobre los pensamientos y emociones no necesariamente se traduce en una experiencia subjetiva de bienestar, al menos en

esta muestra. Esta discrepancia puede explicarse por factores contextuales o culturales, donde el control interno no se ve reflejado en conductas efectivas. Algo similar fue reportado por Pacheco y Cahuana (2022), quienes no encontraron relación significativa entre estilos de crianza o rasgos de personalidad con la flexibilidad cognitiva, lo que refuerza la idea de que algunos factores individuales o sociales pueden modular el efecto del control percibido sobre el bienestar. Además, Altan-Atalay y Boluvat (2024) encontraron que el humor afiliativo puede compensar los efectos negativos en personas con baja flexibilidad cognitiva, lo que sugiere que otros recursos emocionales pueden moderar esta relación.

En suma, los resultados obtenidos refuerzan la validez de los postulados teóricos de Dennis y Vander Wal (2010), evidenciando que la capacidad de generar alternativas cognitivas es fundamental para la adaptación emocional y el bienestar subjetivo en la adultez. Asimismo, se confirma la teoría de Diener (1985), al demostrar que las evaluaciones cognitivas positivas y las emociones agradables están directamente relacionadas con una mayor flexibilidad mental. Este vínculo también se sostiene empíricamente en investigaciones recientes, tanto nacionales como internacionales, las cuales destacan que la flexibilidad cognitiva y la adaptabilidad constituyen recursos psicológicos clave para mantener un adecuado equilibrio emocional y una percepción positiva de la vida.

En cuanto a las limitaciones, si bien los instrumentos empleados fueron validados previamente mediante juicio de expertos y aplicados en una prueba piloto, lo cual garantiza su confiabilidad y pertinencia contextual, debe señalarse que al tratarse de instrumentos autoinformados, las respuestas pueden estar influenciadas por sesgos de deseabilidad social o por una interpretación subjetiva de los ítems por parte de los participantes.

Asimismo, aunque la muestra fue considerable ($n = 382$) y comprendió a personas de las tres provincias del departamento de Tumbes, los resultados no pueden generalizarse a otras regiones del país, dado que pueden existir diferencias culturales, sociales o económicas que influyan en la percepción del bienestar y en el uso de estrategias cognitivas.

V. CONCLUSIONES

1. Existe una relación positiva y significativa entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes durante el año 2025.
2. Se identificó que la mayoría de los adultos evaluados presentan un nivel medio de flexibilidad cognitiva, seguido por un nivel alto y por último un nivel bajo, lo que indica que, presentan recursos cognitivos para afrontar los desafíos del entorno.
3. Se halló que un porcentaje importante de los participantes manifiesta niveles medios de bienestar subjetivo, reflejando una valoración positiva de su vida y presencia de afectos agradables, aunque también se observaron casos con niveles altos y bajos, lo cual sugiere variabilidad en la percepción del bienestar en función de factores personales y contextuales.
4. Los análisis correlacionales evidenciaron que la flexibilidad cognitiva se relaciona significativamente tanto con el afecto positivo como con la satisfacción con la vida, dimensiones esenciales del bienestar subjetivo según la teoría de Diener.
5. Se determinó que la dimensión alternativa de la flexibilidad cognitiva mantiene una relación significativa con el bienestar subjetivo, mientras que la dimensión de control no presenta una relación estadísticamente significativa.

VI. RECOMENDACIONES

En base a los hallazgos de la presente investigación realizada en el departamento de Tumbes, se recomienda a los psicólogos que ejercen en esta región incorporar en sus planes de intervención técnicas orientadas al desarrollo de la flexibilidad cognitiva, tales como la reestructuración de pensamientos, el entrenamiento en resolución de problemas y el enfoque en múltiples perspectivas, con el fin de fortalecer el bienestar subjetivo de la población adulta.

Asimismo, se recomienda a las postas y puestos de salud de primer nivel del sector salud de Tumbes, bajo la gestión de la Dirección Regional de Salud de Tumbes, implementar acciones comunitarias y preventivas que contribuyan al incremento de la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en la población adulta.

De igual manera, se sugiere a las instituciones de desarrollo social que operan en Tumbes, como el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social a través de programas como Programa Nacional de Apoyo Directo a los Más Pobres (Juntos) y Programa Nacional Pensión 65, así como a los gobiernos locales como la Municipalidad Provincial de Tumbes y municipalidades distritales (Corrales, La Cruz, Pampas de Hospital), coordinar con los equipos de atención psicológica para diseñar e implementar estrategias comunitarias orientadas a mejorar el bienestar subjetivo, especialmente fortaleciendo la satisfacción con la vida en la población adulta.

Por último, se recomienda a los investigadores en psicología interesados en la realidad de Tumbes realizar estudios adicionales en este campo, empleando muestras más amplias y metodologías diversas, considerando la correlación directa encontrada entre la flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo. Esto permitirá profundizar en la comprensión de estas variables en el contexto local, así como identificar otros factores que puedan influir en su desarrollo dentro del entorno sociocultural tumbesino.

IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2020). Panorama histórico de la psicometría en el Perú. In *Revista Peruana de Historia de la Psicología* (Vol. 6).
- Álvarez Valbuena, V., Maldonado-Ferrete, R., Catalán-Camacho, M., & Jáuregui-Lobera, I. (2021). *Quién influye en quién: el trío Flexibilidad Cognitiva-Emociones-Trastornos de la Conducta Alimentaria*.
<https://doi.org/10.19230/jonnpr.3687>
- Antonio, J., Campos, A., & Krieger, V. E. (2013). *Tdah, funciones ejecutivas y atención*.
- Aponte Delgado, V. (2022). *Regulación emocional y bienestar psicológico en adolescentes de 3er, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Isaac Newton*.
- Arboccó De Los Heros, M. (2010). *Aportes de Jean Piaget a la teoría del conocimiento infantil*.
- Arbor, A. (2015). *Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget*.
- Asici, E., & Sari, H. (2021). El papel mediador de las estrategias de afrontamiento en la relación entre Flexibilidad cognitiva y bienestar. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 4(1), 38–56. <https://doi.org/10.52134/ueader.889204>
- Barriga, A., & Pinto, L. M. (2020). *Influencia del tipo de familia en el bienestar emocional de Los adolescentes. Asentamiento humano asociación de Vivienda, azufral -zamácola. Arequipa, 2019*.
- Blanco, M. A., & Blanco, M. E. (2021). Bienestar emocional y aprendizaje significativo a través de las TIC en tiempos de pandemia. *CIENCIA UNEMI*, 14(36), 21–33. <https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol14iss36.2021pp21-33p>

- Cáceres Montenegro, E. Y., & Miranda Montalvan, K. X. (2022). *Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la provincia de Chiclayo*.
- Canales, F. H. de, Alvarado, E. L. de, & Pineda, E. B. (1994). *Metodología de la investigación: Manual para el desarrollo de personal de salud*. Organización Panamericana de la Salud. PALTEX.
- Castro Maldonado, J. J., Gómez Macho, L. K., & Camargo Casallas, E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura*, 27(75), 140–174. <https://doi.org/10.14483/22487638.19171>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). *Código de ética y deontología*.
- Correa Vanegas, C. (2022). *Variables influyentes en la flexibilidad cognitiva en adolescentes*.
- Cuya, T., Stefany, V., Portugal, G., & Stefanny, L. (2019). *Adaptación y Validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en Adolescentes de Instituciones Educativas del distrito de SJL*.
- Demirtaş, A. S. (2020). Flexibilidad cognitiva y bienestar mental en adolescentes turcos: El papel mediador de la autoeficacia académica, social y emocional. *Anales de Psicología*, 36(1), 111–121. <https://doi.org/10.6018/analesps.336681>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Bienestar subjetivo: tres décadas de progreso. In *Psychological Bulletin* (Vol. 125, Issue 2, pp. 276–302). American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Elba, R., & Cruz, I. (2017). *La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad*. 21, 660–679. <http://revistas.comunicacionudlh.edu.ec/index.php/ryp>
- Ferradás Canedo, M., Rodríguez, C. F., & González Rico, P. (2021). Flexibilidad en el afrontamiento del estrés y fortalezas personales en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 14(1). <https://doi.org/10.32457/ejep.v14i1.1400>
- García Cruz, R., Librada Cáceres Mesa, M., & Leticia Bautista Díaz, M. (2019). *Convivencia y bienestar: categorías necesarias para la educación positiva*. 4. <https://orcid.org/0000-0003-1154-1737>

- Gómez Muñoz, A. A., & Vargas Espín, A. del P. (2023). *Inteligencia emocional y flexibilidad psicológica en estudiantes universitarios*.
- González-Medina, M. A., & Rodríguez-García, C. L. (2022). *Escala para medir flexibilidad cognitiva y memoria de trabajo en estudiantes de bachillerato*.
- Ison, M. (2019). *Flexibilidad cognitiva: su promoción en la infancia Niños*.
https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/126271/CONICET_Digital_Nro.1fcda4f9-34ee-47d5-a7f9-96a2d0d3a522_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Jaimes Medrano, A. L., Fossion, R., Flores Lázaro, J., & Caraveo-Anduaga, J. J. (2023). Flexibilidad cognitiva y rendimiento académico en estudiantes de primer año de medicina. *Investigacion En Educacion Medica*, 12(47).
<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2023.48.23523>
- Maddio, S. L., & Greco, C. (2010). Flexibilidad Cognitiva para Resolver Problemas entre Pares ¿Difiere esta Capacidad en Escolares de Contextos Urbanos y Urbanomarginales?. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 44(1), 98-109.
- Martínez, E. B., Agudelo, J. C. B., Gelves-Ospina, M., Lozano, K. C. F., Lechuga, E. N., & de Oro Aguado, C. M. (2023). Funciones ejecutivas y cognición social en adolescentes en contexto de bullying. *Revista de Psicología (Peru)*, 41(1), 523–548. <https://doi.org/10.18800/psico.202301.019>
- Montenegro, M., Córdoba, P., Ro-senow, C., Payares, G., Córdoba Mery Montenegro, P., Córdoba Rosenow, P., & García Payares, A. (2017). Caracterización del Bienestar Subjetivo mediante la aplicación de la Escala de Satisfacción Vital de Ed Diener en estudiantes de la Corporación Universitaria Antonio José de Sucre en Sincelejo durante el primer semestre de 2015. *Encuentros*, 15(2), 145–156.
<https://doi.org/10.15665/RE.V15I2.613>
- Morelato, G., Donadel, F., Ison, M., Korzeniowski, C., & Sanjuan, M. (2023). Resiliencia y Flexibilidad Cognitiva en Niños y Niñas de Contextos Vulnerables. *Revista de Psicología*, 19(38), 80–94.
<https://doi.org/10.46553/rpsi.19.38.2023.p80-94>
- Moreno, L. T., & Higuera, J. M. (2023). Las funciones ejecutivas como factor de protección ante eventos vitales estresantes: una revisión sistemática. *Clínica Contemporánea*, 14(1). <https://doi.org/10.5093/cc2023a1>

- Nó, J., & Ortega, S. (1999). *La teoría de la flexibilidad cognitiva y su aplicación a los entornos hipermedia*.
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/62994/La_teor%C3%ADa_de_la_flexibilidad_cognitiva_y_su_aplicaci%C3%B3n_a_los_entornos_hipermedia.pdf?sequence=1
- Olaz Capitán, Á. (2023). *Observación participante : el invisible arte de investigar*.
- Pomaya Quiroz de Montalvan, G. T., & Tarco Rupa, H. (2020). *Bienestar Psicológico, Inteligencia Emocional y Control de Ira en Adolescentes Escolarizados de San Juan de Lurigancho*.
- Porras Velázquez, G. A. (n.d.). *Tipos de muestreo*. Retrieved July 17, 2024, from <https://centrogeo.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1012/163/1/19-Tipos%20de%20Muestreo%20-%20Diplomado%20en%20An%C3%A1lisis%20de%20Informaci%C3%B3n%20Geoespacial.pdf>
- Purizaca de la Cruz, B. E. (2023). *Conducta Disruptiva y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Nivel Primaria y Secundaria de una Institución Educativa de Sullana*.
- Quebradas, D., & Arteaga, G. (2021). *Unidad y Diversidad de las Funciones Ejecutivas: El modelo de variables latentes de Miyake, Emerson y Friedman (2000) y Friedman y Miyake (2017)*. 15, 2–187.
<https://doi.org/10.7714/CNPS/15.2.215>
- Quispe Villanueva, J. A. (2023). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes De secundaria de dos instituciones educativas pertenecientes a Lima metropolitana – 2021*.
- Romero García, E., Zaldívar Carrillo, M., Pérez-Campos Mayoral, L., & Hernández-Huerta, M. T. (2022). Aproximación a una definición de flexibilidad cognitiva y algunos de sus indicadores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 1511–1526. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1977
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: Un enfoque eudaemónico de la psicología. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/S10902-006-9019-0>
- Salvador Ajcuc, I. C. (2023). Flexibilidad cognitiva en niños de etapa preescolar. *Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cunzac*, 3(1), 179–185.
<https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i1.78>

- Seoane, G., Valiña, D., Rodríguez, S., Martín, M., Ferraces, M. J., & Pesqueira, G. S. (1984). *Diferencias individuales en razonamiento hipotético-deductivo: importancia de la flexibilidad y de las habilidades cognitivas* (Vol. 19, Issue 2). Stanovich. www.psicothema.com
- Severo, A. (2012). *Teorías del Aprendizaje*.
- Shojaee, M., & French, C. (2014). La relación entre la salud mental Componentes y locus de control en la juventud. *Psychology*, 05(08), 966–978. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.58107>
- Silva Gutiérrez, C., Andrade-Villegas, C., Juárez-Loya, A., González-Alcántara, K. E., Silva Gutiérrez, C., Andrade-Villegas, C., Juárez-Loya, A., & González-Alcántara, K. E. (2022). Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. *Psicumex*, 12, 1–25. <https://doi.org/10.36793/PSICUMEX.V12I1.416>
- Solórzano-Gonzales, P. (2020). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños*.
- Suárez-Miñaca, D., & Shugulí Zambrano, C. (2023). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes institucionalizados. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 7(12), 65–76. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp65-76p>
- Tirapu, J., Tirapu-Ustárroz, J., García-Molina, A., Luna-Lario, P., Roig-Rovira, T., & Pelegrín-Valero, C. (2008). Modelos de funciones y control ejecutivo. In *REV NEUROL* (Vol. 46, Issue 11).
- Trigueros, N., Toledo, R., Siesquén, D., Capcha, M., & Arias-Gonzales, J. (2022). Funciones ejecutivas y bienestar psicológico en estudiantes de educación secundaria. *Revista Innova Educación*, 5(1), 77–87. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.05.005>
- Vásquez Subilite, M. (2023). *Autoestima y bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria, Tumbes, 2023*.
- Vera-Villarreal, P., Urzúa, A., Silva, J. R., Pavez, P., & Celis-Atenas, K. (2013). *Escala de Bienestar de Ryff: Análisis Comparativo de los Modelos Teóricos en Distintos Grupos de Edad*. www.scielo.br/prc
- Villarrubia, M. D., Zoé Natera, M., Milet, C., Villarrubia, M. D., Zoé Natera, M., & Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física.

- Revista de Investigación En Psicología*, 26(1), 97–116.
<https://doi.org/10.15381/RINVP.V26I1.24733>
- Vizcaíno Zúñiga, P. I., Cedeño Cedeño, R. J., & Maldonado Palacios, I. A. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723–9762.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658
- Zheng, W., Akaliyski, P., Ma, C., & Xu, Y. (2024). Flexibilidad cognitiva y rendimiento académico: individual y patrones transnacionales entre adolescentes en 57 países. *Personality and Individual Differences*, 217.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112455>

ANEXOS

Anexo 01. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA	VARIABLES	INSTRUMENTOS	DIMENSIONES/ ESCALA	PUNTAJE
¿Cuál es la relación entre flexibilidad cognitiva y bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes, 2025?	OBJETIVO GENERAL •Determinar la relación entre flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo del departamento de Tumbes, 2025. OBJETIVOS ESPECIFICOS 1. Identificar el nivel de flexibilidad cognitiva de los adultos en el departamento de Tumbes, 2025. 2. Identificar el nivel de bienestar subjetivo de los adultos en el departamento de Tumbes, 2025. 3. Establecer la relación entre flexibilidad cognitiva y las dimensiones de bienestar subjetivo: afecto positivo y satisfacción con la vida en adultos en el departamento de Tumbes, 2025. 4. Establecer la relación entre bienestar subjetivo y las dimensiones de flexibilidad cognitiva: control y alternativa en adultos en el departamento de Tumbes, 2025.	Hi: Existe relación directa significativa entre flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en adultos en la región de Tumbes, 2025. Hipótesis Nula H0: No existe relación directa significativa entre flexibilidad cognitiva y el bienestar subjetivo en adultos en la región de Tumbes, 2025.	Tipo de investigación: Básico Enfoque: Cuantitativo Nivel: correlacional Diseño: No experimental	V1 Flexibilidad cognitiva en adultos del departamento de Tumbes, 2025	Inventario de Flexibilidad Cognitiva (CFI)	Alternativa	20 ítems
				V2. Bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes, 2025	Escala de Bienestar subjetivo (EBS-20) de Calleja	Control Escala ordinal Escala de likert 7 puntos Satisfacción con la vida Afecto positivo Escala ordinal Escala de Likert 6 puntos	20 ítems

Anexo 02: Matriz de operacionalización de las variables

V1: Flexibilidad cognitiva

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Medidas de evaluación	Escala de medición
Flexibilidad Cognitiva	Capacidad para percibir las situaciones difíciles como manejables, generar alternativas de pensamiento (Dennis y Vander, 2010)	Según el puntaje del inventario.	Alternativa	3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20	Escala de Likert 1 = Muy en desacuerdo, 2=En desacuerdo 3 = Algo en desacuerdo 4 = Neutral 5 =Algo de acuerdo 6 = De acuerdo 7 = Muy de acuerdo	Ordinal
			Control	1, 2, 4, 7, 9, 11, 15, 17		

V2: Bienestar subjetivo

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Medidas de evaluación	Escala de medición
Bienestar subjetivo	Se refiere a la forma en que las personas valoran sus vidas desde una perspectiva tanto emocional como cognitiva (Diener, 1984).	Según el puntaje de la escala	Satisfacción con la vida	B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7, B8, B9, B10	Escala de Likert 1 es En desacuerdo, 2 es Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 3 es De acuerdo, 4 es Muy de acuerdo 5 es Bastante de acuerdo y 6 es Totalmente de acuerdo.	Ordinal
			Afecto positivo	C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7, C8, C9, C10		

Anexo 03: Inventario de Flexibilidad Cog984

nitiva adaptado por Allcca y Diaz (2024)

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de enunciados y al lado de cada premisa encontrará una serie de alternativas. Por favor, marque en la categoría que mejor describa su grado de acuerdo o desacuerdo, marcar solo un recuadro por fila.

1 = Muy en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Algo en desacuerdo 4 = Neutral 5 = Algo de acuerdo

6 = De acuerdo

7 = Muy de acuerdo

N°	Ítems	1	2	3	4	5	6	7
1	Soy Bueno/a analizando situaciones.							
2	Me cuesta tomar decisiones cuando me enfrento a situaciones difíciles.							
3	Considero múltiples alternativas antes de tomar una decisión.							
4	Cuando me enfrento a situaciones difíciles, siento que pierdo el control.							
5	Me gusta ver las situaciones difíciles desde diferentes ángulos.							
6	Busco información adicional que no está inmediatamente disponible antes de atribuir causas a un comportamiento.							
7	Cuando me enfrento a situaciones difíciles, me estreso tanto que no puedo pensar en una forma de resolver la situación.							
8	Trato de pensar sobre diferentes cosas desde el punto de vista de otra persona.							
9	Me resulta problemático que haya tantas formas diferentes de lidiar con situaciones difíciles.							
10	Soy bueno/a poniéndome en los zapatos de los demás.							
11	Cuando me enfrento a situaciones difíciles, simplemente no sé qué hacer.							
12	Es importante mirar a las situaciones difíciles desde diferentes ángulos.							
13	Cuando me enfrento a situaciones difíciles, considero múltiples opciones antes de decidir cómo voy a actuar.							
14	A menudo observo una situación desde diferentes puntos de vista.							
15	Soy capaz de superar las dificultades a las que me enfrento en la vida.							
16	Considero todos los hechos y la información disponible cuando atribuyo causas a un comportamiento.							
17	Siento que no tengo poder para cambiar las cosas en situaciones difíciles.							
18	Cuando me enfrento a situaciones difíciles, me detengo y trato de pensar en varias maneras de resolverlas.							
19	Puedo pensar en más de una manera de resolver una situación difícil con la que me esté enfrentando.							
20	Considero múltiples alternativas antes de responder a situaciones difíciles.							

Anexo 04: Ficha técnica

Ficha técnica del inventario de flexibilidad cognitiva

Autor	: Dennis y Vander
Año	: 2009
Origen	: Estados Unidos
Régimen	: Individual
Suministración	: Adultos
Propósito	: Evaluar la flexibilidad cognitiva
Dimensiones	: Bidimensional (Alternativa y control)
Tiempo de aplicación	: 10 minutos
Reactivos	: 20

Fuente: Allcca y Diaz (2024)

**Anexo 05: Proceso de validez y/o confiabilidad del Inventario
de Flexibilidad Cognitiva adaptado por Allcca y Díaz (2024)**

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,957	20

**Anexo 06: Escala de Bienestar subjetivo adaptado por
Barron 2023**

No hay respuestas correctas o incorrectas; el propósito es conocer su opinión.
Escriba o marque con una "X" la respuesta que corresponda.

ITEMS SATISFACCION CON LA VIDA	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
B1. Tengo una buena vida						
B2. Mi vida es feliz						
B3. Estoy satisfecho (a) con mi vida						
B4. Volvería a vivir mi vida						
B5. Mi vida es maravillosa						
B6. Mi vida es interesante						
B7. Tengo logros importantes en mi vida						
B8. Me gusta mi vida						
B9. Estoy satisfecho con quién soy						
B10. Mi vida es como quiero que sea						

ITEMS AFECTO POSITIVO	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Muchas veces	Casi siempre	Siempre
C1. Me siento contento						
C2. Disfruto de las actividades cotidianas que realizo						
C3. Disfruto de mi vida						
C4. Soy una persona entusiasta						
C5. siento de buen humor						
C6. Disfruto de los detalles de la vida						
C7. Soy una persona feliz						
C8. Me siento más conmigo mismo						
C9. Mi vida me trae alegría						
C10. Estoy "de buenas"						

Anexo 07: Ficha técnica

Definición operacional

La variable fue medible a través de los puntajes obtenidos de la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS- 20) elaborada por Calleja y Mason (2020), la cual está conformada por 20 ítems agrupados en dos dimensiones. Las puntuaciones totales oscilan entre 20 a 120 puntos, teniendo un formato de respuesta de tipo Likert que va del 1 al 6 siendo de tipo Likert (Ver anexo 2).

Dimensiones

Esta escala tiene dos dimensiones: Satisfacción con la vida (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10); afecto positivo (11,12,13,14,15,16,17,18,19,20) y sus indicadores son; optimismo, emociones y autocontrol.

Escala de medición:

Este instrumento tiene una medición de tipo Likert, compuesto por 20 ítems ordinales.

Fuente: Barron (2023)

Anexo 08: Proceso de validez y/o confiabilidad de la escala EBS-20

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,977	20

Anexo 09: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es Dulce Analucía Veliz Yamunaque, estudiante del X ciclo de Psicología en la Universidad Nacional de Tumbes. Actualmente, estoy desarrollando mi proyecto de tesis titulado **“Flexibilidad cognitiva y bienestar subjetivo en adultos del departamento de Tumbes, 2025”**.

Como parte del desarrollo de mi investigación, necesito realizar algunas actividades, como la aplicación de dos instrumentos “Inventario de Flexibilidad Cognitiva” y “Escala de Bienestar Subjetivo”. Los datos obtenidos serán utilizados exclusivamente para la elaboración de mi investigación.

Asimismo, le invito a dar la autorización de manera voluntaria para participe en este estudio. Los datos proporcionados serán tratados con estricta confidencialidad y anonimato, garantizando la protección de su identidad e integridad. El tiempo estimado para completar cada cuestionario es ilimitado

Marque con un aspa según su criterio:

SI

NO

Nombre y apellido: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo 10: Evidencias de la aplicación virtual de los instrumentos mediante Google Forms

INVESTIGACION DE TESIS

Mi nombre es Dulce Veliz Yamunaque, estoy realizando mi investigación de tesis, y necesito de su participación para poder desarrollarlo, consta de 2 instrumentos (Inventario de Flexibilidad cognitiva y Bienestar subjetivo) en total son 40 preguntas, le pido que termine todas las preguntas, muchas gracias por su participación.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepta dar la autorización de manera voluntaria para participar en este estudio. Los datos proporcionados serán tratados con estricta confidencialidad y anonimato, garantizando la protección de su identidad e integridad. El tiempo estimado para completar cada cuestionario es ilimitado

☐ SI
☐ NO

NOMBRE

Texto de respuesta larga

SEXO *

☐ MASCULINO

Sección 2 de 3

INVENTARIO DE FLEXIBILIDAD COGNITIVA

Consta de 20 preguntas, se le pide que responda todas y termine el inventario
Trate de responder con sinceridad

Pregunta *	Muy en de...	En desacou...	Algo en de...	Neutral	Algo de ac...	De acuerdo	Muy de ac...
Soy Bueno...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me cuesta...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Considero ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cuando m...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me gusta ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Busco info...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cuando m...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Trato de p...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me resulta...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Anexo 11: Validación por juicio de expertos

INVENTARIO DE FLEXIBILIDAD COGNITIVA (CFI) Adaptado por Ferruzo y Guzman (2022)

N°	Items	Claridad	coherencia	Relevancia	Observaciones
1	Soy Bueno/a analizando situaciones.	4	4	4	
2	Me cuesta tomar decisiones cuando me enfrente a situaciones difíciles.	4	4	4	
3	Considero múltiples alternativas antes de tomar una decisión.	4	4	4	
4	Cuando me enfrente a situaciones difíciles, siento que pierdo el control.	4	4	4	
5	Me gusta ver las situaciones difíciles desde diferentes ángulos.	4	4	4	
6	Busco información adicional que no está inmediatamente disponible antes de atribuir causas a un comportamiento.	4	4	4	
7	Cuando me enfrente a situaciones difíciles, me estreso tanto que no puedo pensar en una forma de resolver la situación.	4	4	4	
8	Trato de pensar sobre diferentes cosas desde el punto de vista de otra persona.	4	4	4	
9	Me resulta problemático que haya tantas formas diferentes de lidiar con situaciones difíciles.	4	4	4	
10	Soy bueno/a poniéndome en los zapatos de los demás.	4	4	4	
11	Cuando me enfrente a situaciones difíciles, simplemente no sé qué hacer.	4	4	4	
12	Es importante mirar a las situaciones difíciles desde diferentes ángulos.	4	4	4	
13	Cuando me enfrente a situaciones difíciles, considero múltiples opciones antes de decidir cómo voy a actuar.	4	4	4	
14	A menudo observo una situación desde diferentes puntos de vista.	4	4	4	
15	Soy capaz de superar las dificultades a las que me enfrente en la vida.	4	4	4	
16	Considero todos los hechos y la información disponible cuando atribuyo causas a un comportamiento.	4	4	4	
17	Siento que no tengo poder para cambiar las cosas en situaciones difíciles.	4	4	4	
18	Cuando me enfrente a situaciones difíciles, me detengo y trato de pensar en varias maneras de resolverlas.	4	4	4	
19	Puedo pensar en más de una manera de resolver una situación difícil con la que me esté enfrentando.	4	4	4	
20	Considero múltiples alternativas antes de responder a situaciones difíciles.	4	4	4	

Dimensión Alternativa: 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20

Dimensión control: 1, 2, 4, 7, 9, 11, 15, 17

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador:

Especialidad del validador: Clínica

Mayo, 2025

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.


Mg. Leonides E. Marchan Bravo
PSICÓLOGA
C.Ps.P. N° 29891

Firma y sello del Experto validador

ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO Adaptado por Barron 2023

ITEMS DE SATISFACCION CON LA VIDA	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
B1. Tengo una buena vida	4	4	4	
B2. Mi vida es feliz	4	4	4	
B3. Estoy satisfecho (a) con mi vida	4	4	4	
B4. Volvería a vivir mi vida	4	4	4	
B5. Mi vida es maravillosa	4	4	4	
B6. Mi vida es interesante	4	4	4	
B7. Tengo logros importantes en mi vida	4	4	4	
B8. Me gusta mi vida	4	4	4	
B9. Estoy satisfecho con quién soy	4	4	4	
B10. Mi vida es como quiero que sea	4	4	4	

ITEMS AFECTO POSITIVO	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
C1. Me siento contento	4	4	4	
C2. Disfruto de las actividades cotidianas que realizo	4	4	4	
C3. Disfruto de mi vida	4	4	4	
C4. Soy una persona entusiasta	4	4	4	
C5. siento de buen humor	4	4	4	
C6. Disfruto de los detalles de la vida	4	4	4	
C7. Soy una persona feliz	4	4	4	
C8. Me sientes más conmigo mismo	4	4	4	
C9. Mi vida me trae alegría	4	4	4	
C10. Estoy "de buenas"	4	4	4	

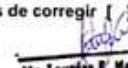
Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [☒] Aplicable después de corregir [☐] No aplicable [☐]

Apellidos y nombres del juez validador:

Especialidad del validador: Clínica

Mayo, 2025


Mg. Lourdes E. Marchan Bravo
PSICÓLOGA
C.P.P. N° 29891
 Firma y sello del Experto validador

INVENTARIO DE FLEXIBILIDAD COGNITIVA (CFI) Adaptado por Ferruzo y Guzman (2022)

Ítems	Claridad	coherencia	Relevancia	Observac
1 Soy Bueno/a analizando situaciones.	4	4	4	
2 Me cuesta tomar decisiones cuando me enfrento a situaciones difíciles.	4	4	4	
3 Considero múltiples alternativas antes de tomar una decisión.	4	4	4	
4 Cuando me enfrento a situaciones difíciles, siento que pierdo el control.	4	4	4	
5 Me gusta ver las situaciones difíciles desde diferentes ángulos.	4	4	4	
6 Busco información adicional que no está inmediatamente disponible antes de atribuir causas a un comportamiento.	4	4	4	
7 Cuando me enfrento a situaciones difíciles, me estreso tanto que no puedo pensar en una forma de resolver la situación.	4	4	4	
8 Trato de pensar sobre diferentes cosas desde el punto de vista de otra persona.	4	4	4	
9 Me resulta problemático que haya tantas formas diferentes de lidiar con situaciones difíciles.	4	4	4	
10 Soy bueno/a poniéndome en los zapatos de los demás.	4	4	4	
11 Cuando me enfrento a situaciones difíciles, simplemente no sé qué hacer.	4	4	4	
12 Es importante mirar a las situaciones difíciles desde diferentes ángulos.	4	4	4	
13 Cuando me enfrento a situaciones difíciles, considero múltiples opciones antes de decidir cómo voy a actuar.	4	4	4	
14 A menudo observo una situación desde diferentes puntos de vista.	4	4	4	
15 Soy capaz de superar las dificultades a las que me enfrento en la vida.	4	4	4	
16 Considero todos los hechos y la información disponible cuando atribuyo causas a un comportamiento.	4	4	4	
17 Siento que no tengo poder para cambiar las cosas en situaciones difíciles.	4	4	4	
18 Cuando me enfrento a situaciones difíciles, me detengo y trato de pensar en varias maneras de resolverlas.	4	4	4	
19 Puedo pensar en más de una manera de resolver una situación difícil con la que me esté enfrentando.	4	4	4	
20 Considero múltiples alternativas antes de responder a situaciones difíciles.	4	4	4	

Dimensión Alternativa: 3, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20

Dimensión control: 1, 2, 4, 7, 9, 11, 15, 17

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: *Casallo Lopez Elena Carlina*

Especialidad del validador: *Psicología Clínica y de la Salud*

Mayo, 2025

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Casallo Lopez
Mg. Elena C. Casallo López
PSICÓLOGA
C.Ps.P N° 36244

Firma y sello del Experto validador

ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO Adaptado por Barron 2023

ITEMS DE SATISFACCION CON LA VIDA	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
B1. Tengo una buena vida	☒	☒	☒	
B2. Mi vida es feliz	☒	☒	☒	
B3. Estoy satisfecho (a) con mi vida	☒	☒	☒	
B4. Volvería a vivir mi vida	☒	☒	☒	
B5. Mi vida es maravillosa	☒	☒	☒	
B6. Mi vida es interesante	☒	☒	☒	
B7. Tengo logros importantes en mi vida	☒	☒	☒	
B8. Me gusta mi vida	☒	☒	☒	
B9. Estoy satisfecho con quién soy	☒	☒	☒	
B10. Mi vida es como quiero que sea	☒	☒	☒	

ITEMS AFECTO POSITIVO	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
C1. Me siento contento	☒	☒	☒	
C2. Disfrutes de las actividades cotidianas que realizo	☒	☒	☒	
C3. Disfruto de mi vida	☒	☒	☒	
C4. Soy una persona entusiasta	☒	☒	☒	
C5. siento de buen humor	☒	☒	☒	
C6. Disfruto de los detalles de la vida	☒	☒	☒	
C7. Soy una persona feliz	☒	☒	☒	
C8. Me sientes más conmigo mismo	☒	☒	☒	
C9. Mi vida me trae alegría	☒	☒	☒	
C10. Estoy "de buenas"	☒	☒	☒	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: *Casallo Lopez Elena Carolina*

Especialidad del validador: *Psicología Clínica y de la Salud.*

Mayo, 2025

Firma y sello del Experto validador

Elena C. Casallo López
 Mg. Elena C. Casallo López
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P.N° 36244

Anexo 12: Resolución de designación de jurado



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú



"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

RESOLUCIÓN Nº 237-2025/UNTUMBES-FACSO-D

Tumbes, 09 de julio de 2025.

VISTO: El expediente virtual Nº 1545, del 08 de julio de 2025, correspondiente al OFICIO Nº 104-2025/UNTUMBES-FACSO.U.INV-MPZ, mediante el cual la directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, alcanza, para su reconocimiento y designación de jurado, el proyecto de tesis titulado "**FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS DEL DEPARTAMENTO DE TUMBES, 2025**", presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **DULCE ANALUCIA VELIZ YAMUNAUQUE**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que en conformidad con lo establecido en el numeral 45.2 del artículo 45° de la Ley Universitaria N°30220 y en el artículo 90° del Estatuto de esta Universidad, para optar el título profesional se requiere la presentación y sustentación de una tesis;

Que, en conformidad con lo expuesto, deviene procedente el reconocimiento del proyecto de tesis titulado "**FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS DEL DEPARTAMENTO DE TUMBES, 2025**", para efectos de su evaluación, como tal, por el jurado calificador que también se constituya con esta Resolución, en virtud de la propuesta formulada con el informe señalado en la referencia;

Que complementariamente a lo señalado en el considerando precedente, se impone la necesidad de efectuar, como corresponde, la designación del docente asesor de dicho documento académico;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte resolutive;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO: RECONOCER a la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **DULCE ANALUCIA VELIZ YAMUNAUQUE**, como autora del proyecto de tesis titulado "**FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS DEL DEPARTAMENTO DE TUMBES, 2025**", presentado por dicha estudiante.



RESOLUCIÓN N° 237-2025/UNTUMBES-FACSO-D.

ARTÍCULO SEGUNDO: CONSTITUIR el Jurado Calificador del proyecto de tesis titulado "FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS DEL DEPARTAMENTO DE TUMBES, 2025" con la siguiente conformación:

Presidente	: Dr. Abraham Eudes Perez Urruchi.
Secretario	: Dr. Alexander Ordinola Luna.
Vocal	: Dra. Wendy Jesus Catherin Cedillo Lozada.
Accesitario	: Dr. Carlos Alberto Coronado Zapata.

ARTÍCULO TERCERO: DESIGNAR a la Dra. Wendy Jesus Catherin Cedillo Lozada como **asesora** del proyecto de tesis titulado "FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS DEL DEPARTAMENTO DE TUMBES, 2025", lo que se dispone en razón de lo señalado en la parte considerativa.

ARTÍCULO CUARTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 59° del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el incumplimiento de las funciones del jurado, el asesor o tesista, pueden solicitar el cambio del jurado.

ARTÍCULO QUINTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 56°, el tesista puede cambiar de asesor y/o coasesor (es) si no cumplen sus funciones, según el ítem a) del artículo 52° del presente reglamento.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el nueve de julio del dos mil veinticinco.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dr. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval, Secretario Académico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DOED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG. TEC-interesado-Archivo
DMMY/D.
CIHS/Sec. Acad.



Dr. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval
SECRETARIO ACADÉMICO



Anexo 13: Resolución de aprobación de proyecto de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú



"AÑO DE LA ESPERANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA DEMOCRACIA"

RESOLUCIÓN N° 089-2026/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 16 de febrero de 2026.

VISTO: El expediente virtual N° 266, del 22 de enero de 2026, correspondiente al INFORME N° 01-2026/UNTUMBES-FACSO-DAPS-JC, mediante el cual, el presidente del Jurado constituido con la RESOLUCIÓN N° 237-2025/UNTUMBES-FACSO-D, del 09 de julio de 2025, alcanza el acta de aprobación del proyecto de tesis titulado **"FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS DEL DEPARTAMENTO DE TUMBES, 2025"**, presentado por el estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **DULCE ANALUCIA VELIZ YAMUNAQUE**, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que con la RESOLUCIÓN N° 237-2025/UNTUMBES-FACSO-D, del 09 de julio de 2025, se reconoce al estudiante **DULCE ANALUCIA VELIZ YAMUNAQUE**, como autor del proyecto de tesis titulado **"FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS DEL DEPARTAMENTO DE TUMBES, 2025"**, se constituye el Jurado Calificador y se designa al asesor de dicho documento académico;

Que, de lo consignado en el acta suscrita por los integrantes del indicado jurado, del 22 de enero de 2026, y que obra en el expediente señalado en la referencia, se desprende que el mencionado proyecto de tesis ha sido debidamente corregido por el mencionado estudiante y favorablemente evaluado para efectos de su correspondiente aprobación como proyecto de tesis;

Que teniendo en cuenta lo expuesto, deviene procedente la aprobación del indicado documento, con el carácter de proyecto de tesis y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: APROBAR el proyecto de tesis titulado: **"FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS DEL DEPARTAMENTO DE TUMBES, 2025"**, presentado por el estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **DULCE ANALUCIA VELIZ YAMUNAQUE**, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología.



RESOLUCIÓN N° 089-2026/UNTUMBES-FACSO-D.

ARTÍCULO SEGUNDO: AUTORIZAR, la ejecución del proyecto de tesis denominado: "FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS DEL DEPARTAMENTO DE TUMBES, 2025", presentado por el estudiante de la escuela profesional de Psicología, DULCE ANALUCIA VELIZ YAMUNIQUE, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología.

ARTÍCULO TERCERO: RATIFICAR a la Dra. Wendy Jesus Catherin Cedillo Lozada como **asesora** del proyecto de tesis titulado "FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADULTOS DEL DEPARTAMENTO DE TUMBES, 2025".

ARTÍCULO CUARTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 59° del Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes, el incumplimiento de las funciones del jurado, el asesor o tesista, pueden solicitar el cambio del jurado.

ARTÍCULO QUINTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 56° del Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes, el tesista puede cambiar de asesor y/o coasesor (es) si no cumplen sus funciones, según el ítem a) del artículo 52° del presente reglamento.

ARTÍCULO SEXTO: COMUNICAR la presente Resolución a los docentes aquí nominados, al vicerrectorado académico y al instituto de investigación, lo dispuesto en la presente resolución para su conocimiento y las acciones que son de su propia competencia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el dieciséis de febrero del dos mil veintiséis.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. ARMINA ISABEL MORAN BACA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dr. Crithiam Jacob Hidalgo Sandoval, Secretario Académico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG.TEC-Interesado-Archivo
AJMB/D.
CJHS/Sec. Acad.



Dr. Crithiam Jacob Hidalgo Sandoval
SECRETARIO ACADÉMICO