

**OUARDA HAMAMOU**

**Análisis de la relación entre flexibilidad psicológica y bienestar:  
Efecto modulador del estrés percibido y el apoyo social en adultos  
jóvenes**

**TREBAJO FINAL DE GRADO**

**Dirigido por la Dra. Joana Roigé Castellví**

**Grado en Psicología**



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI**

**Tarragona**

**2025**

## RESUMEN

La flexibilidad psicológica basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) se refiere a la capacidad de aceptar las experiencias internas y actuar en función de los valores personales. En el contexto actual, marcado por altos niveles de malestar psicológico en adultos jóvenes, esta habilidad ha sido considerada como un factor protector clave del bienestar. El objetivo del presente estudio es **analizar la relación entre la flexibilidad psicológica y el bienestar**, considerando el posible **rol modulador del estrés percibido y del apoyo social** en una muestra de 57 adultos jóvenes (89 % mujeres y 79 % estudiantes universitarios).

Se aplicaron los cuestionarios Acceptance and Action Questionnaire-II (**AAQ-II**), Flourishing Scale (**FS**), Perceived Stress Scale (**PSS-10**) y Multidimensional Scale Perceived Social Support (**MPSS**). Los resultados manifestaron una **correlación positiva moderada** entre flexibilidad y bienestar ( $r = .356$ ,  $p < .01$ ). Asimismo, el **estrés percibido** se identificó como **predictor negativo** ( $r = -.463$ ) y el **apoyo social como predictor positivo** del bienestar ( $r = .371$ ). No obstante, **ninguno de los dos moderó significativamente** la relación entre flexibilidad y bienestar. Las variables sociodemográficas no presentaron efectos significativos.

En conclusión, los hallazgos afirman la **hipótesis principal**, evidenciando la importancia de la flexibilidad psicológica como **variable asociada al bienestar en adultos jóvenes**, e indican que el estrés y el apoyo social influyen directamente sobre este. Estos resultados pueden orientar futuras **intervenciones psicoeducativas** centradas en la promoción del bienestar juvenil.

**Palabras clave:** Flexibilidad psicológica, bienestar psicológico, estrés percibido, apoyo social.

## **ABSTRACT**

Psychological flexibility based on acceptance and commitment therapy (ACT) refers to the ability to accept internal experiences and act based on personal values. In the current context, marked by high levels of psychological discomfort in young adults, this ability has been considered a key protective factor of well-being. The objective of the present study is to **analyze the relationship between psychological flexibility and well-being**, considering the possible **modulating role of perceived stress and social support** in a sample of 57 young adults (89% women and 79% university students).

Acceptance and Action Questionnaire-II (**AAQ-II**), Flourishing Scale (**FS**), Perceived Stress Scale (**PSS-10**) and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (**MPSS**) were applied. The results expressed a **moderate positive correlation** between flexibility and well-being ( $r = .356$ ,  $p < .01$ ). Likewise, perceived stress was identified as a **negative predictor** ( $r = -.463$ ) and social support as a **positive predictor** of well-being ( $r = .371$ ). However, **neither significantly moderated** the relationship between flexibility and well-being. The sociodemographic variables did not present significant effects.

In conclusion, findings justify the **main hypothesis**, demonstrating the importance of psychological flexibility as a **variable associated with well-being in young adults**, and indicate that stress and social support directly influence it. These results can guide future **psychoeducational interventions** focused on the promotion of youth welfare.

**Keywords:** psychological flexibility, psychological well-being, perceived stress, social support.

# ÍNDICE

1.	Introducción teórica .....	5
1.1.	Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) considerando la flexibilidad psicológica como su elemento central.....	5
1.1.1.	Flexibilidad Psicológica.....	8
1.2.	Bienestar Psicológico.....	10
1.3.	Estrés Percibido.....	13
1.4.	Apoyo Social.....	16
1.5.	Correlación entre las variables: flexibilidad psicológica, bienestar, estrés percibido y apoyo social .....	19
2.	Objetivos e hipótesis .....	20
3.	Metodología .....	22
3.1.	Muestra .....	22
3.2.	Instrumentos .....	22
3.3.	Procedimiento .....	24
3.4.	Análisis estadísticos.....	24
4.	Resultados .....	25
4.1.	Descriptivos de la muestra .....	25
4.2.	Comparaciones según variables sociodemográficas .....	28
4.3.	Relación entre las variables principales de estudio .....	30
4.3.	Análisis de moderación de dos covariables: Estrés percibido y apoyo social .....	32
4.3.1.	Estrés percibido.....	32
4.3.2.	Apoyo social.....	35
4.	Discusiones.....	38
6.	Conclusiones .....	41
6.1.	Limitaciones .....	42
5.	Bibliografía .....	43

## **1. Introducción teórica**

### **1.1. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) considerando la flexibilidad psicológica como su elemento central**

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés: Acceptance and Commitment Therapy) es una terapia contextual que pertenece al grupo de terapias de tercera generación y que ha tenido un mayor respaldo empírico y teórico en la psicología contemporánea, fundamentada en el modelo del marco relacional derivado de la teoría del comportamiento contextual (Samperio, 2023). Está orientada principalmente a aumentar la flexibilidad psicológica, que refiere a poder conectar con el aquí y el ahora actuando en consonancia con los valores personales, hasta bajo la existencia de emociones o pensamientos desafiantes (Hayes et al., 2012).

En comparación con otros modelos que buscan bajar los síntomas y actuar sobre el contenido cognitivo para minimizar el malestar; la ACT se caracteriza, por el contrario, por el hecho de enfocar su atención en la relación que mantiene la persona con sus experiencias internas, buscando sanarla. En otras palabras, no busca suprimir el malestar psicológico, más bien pretende transformar la relación que mantiene la persona consigo misma, facilitando una vida más significativa y coherente con los propios valores (Hayes et al., 2012).

La ACT está formada por seis elementos psicológicos interconectados entre sí: Aceptación, defusión cognitiva, contacto con el momento presente, el yo como contexto, clarificación de valores y acción comprometida, que juntos fomentan la flexibilidad psicológica, que es el componente central del modelo. Estos procesos están representados en el modelo Hexaflex, un marco conceptual fundamental que ilustra visualmente cómo estos seis elementos se interconectan de forma dinámica y se influyen mutuamente para fomentar la flexibilidad psicológica y el bienestar (Hayes et al., 2012).

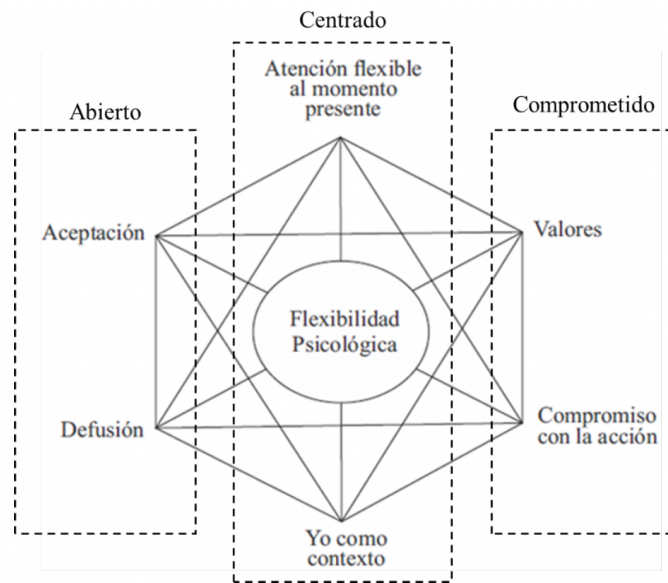


Figura 1. Procesos del modelo de flexibilidad psicológica y estilos de respuesta

*Nota: Elaboración de Olivares y Fabrizzio (2023) a partir de Hayes et al. (2014)*

A continuación, se describen los seis componentes que forman parte del modelo Hexaflex según Hayes et al. (2012, 2014) y Olivares y Fabrizzio (2023).

**Aceptación:** Es un componente central del modelo Hexaflex y hace referencia a la capacidad de la persona para acoger de forma activa, consciente y voluntaria sus experiencias internas, sin evitarlas ni juzgarlas. Lejos de implicar una actitud pasiva o de resignación, la aceptación propuesta por la ACT supone “abrazar las experiencias tal como son en el momento, pero porque se elige hacerlo”. Esta perspectiva es la antítesis del concepto de **Evitación experiencial**, donde se intenta escapar de las vivencias internas no deseadas mediante distracciones, lo que limita la conexión con el presente y con los propios valores, y favorece conductas automáticas y poco adaptativas.

**Defusión cognitiva:** Hace referencia a la capacidad de observar los pensamientos como acontecimientos pasajeros y no dejarse arrastrar por ellos. Sin embargo, la **fusión cognitiva** es el concepto opuesto a este e implica la tendencia humana a tomar los pensamientos como verdades absolutas, lo que puede llevar a interpretar la realidad de forma distorsionada. Entonces el objetivo de la ACT no es eliminar la fusión, sino determinar cuándo es adecuado seguir las

cogniciones y cuando es mejor solo observarlas y estar presente. Lo cual fomenta una relación más flexible con los pensamientos propios.

**Atención flexible al momento presente:** Es una habilidad en que la persona aprende a focalizar su atención a sus experiencias internas y externas conscientemente y de forma flexible y sin tratar de juzgarlas. Este tipo de atención permite a la persona estar más presente y conectar consigo misma o con los demás adoptando una postura de apertura, aceptación y suspensión del juicio

**El yo como contexto:** Fomenta el hecho de que el individuo aprenda a observar sus experiencias sin identificarse con ellas. La ACT busca separar el Yo proceso del Yo como concepto (que puede aparecer en tales etiquetas como: "yo soy bueno", "Yo nunca soy violento", etc). El Yo como proceso es un paso que acerca al Yo contexto, que implica "sentir o vivir el presente tal y como es, sin juicios ni justificaciones".

**Clarificación de valores:** Se refiere a la habilidad de la persona para identificar lo que realmente considere significativo para sí misma, facilitando dirección y sentido a la vida. Se trata de fundamentos que guían al individuo, lo motivan y lo orientan hacia aquello que interpreta como realmente relevante, hacia la acción comprometida.

**Acción comprometida:** Este componente consiste en poner en práctica estrategias alineadas con los valores individuales actuando desde una actitud flexible y perseverante, incluso bajo condiciones desfavorables. Este proceso fortalece la resiliencia y perseverancia para lograr las metas y, además, orienta las respuestas conductuales hacia una vida significativa.

### **El papel de la ACT en el bienestar psicológico:**

Según Gloster et al., (2020), la ACT ha manifestado su eficacia en una multitud de condiciones clínicas, según evidencia metanalítica basada en 20 metaanálisis y más de 12.000 participantes. En esta investigación se afirma que la ACT fue efectiva a la hora de tratar sintomatologías clínicas, como depresión, estrés y dolor crónicos. Asimismo, se concluye también que la implementación de la intervención

de la ACT se ha expandido a entornos no clínicos, incluidos los educativos y laborales, donde ha demostrado que mejora de estado general de salud y bienestar.

### **1.1.1. Flexibilidad Psicológica**

La **flexibilidad psicológica** es el elemento central de la intervención de la **ACT**, recientemente valorada como uno de los pilares elementales de la salud mental desde un enfoque funcional-contextualista. Alude a la capacidad personal para estar en contacto pleno con las experiencias internas —como pensamientos, emociones o sensaciones— y, a la vez, actuar de manera coherente con los valores subjetivos, aun ante la percepción del malestar emocional. Dicho de otro modo, este constructo se conceptualiza como un mecanismo a través del cual el individuo adapta su conducta de manera flexible, teniendo en cuenta aspectos que valora como valiosos y significativos, es decir, más allá del contenido emocional o cognitivo puntual que experimente (Hayes et al., 2012).

#### **Conceptualización actual en la literatura**

Recientemente, la **flexibilidad psicológica** ha generado un interés importante en la literatura contemporánea, ya que se ha visto que juega un papel importante en el bienestar, actuando como un factor protector del malestar psicológico. Tal como afirma el estudio de Gloster et al. (2020), esta habilidad está vinculada con un alto nivel de adaptación ante cambios, mejora la regulación emocional y reduce la rigidez cognitiva. Lo cual favorece llegar a disfrutar de una vida significativa.

Particularmente, pese a que tradicionalmente se ha acostumbrado a referirse a la salud psicológica como las emociones positivas y necesidades básicas satisfechas, los estudios empíricos recientes destacan el rol fundamental que adopta la **flexibilidad psicológica**. Mediante el uso de esta habilidad, las personas llegan a desarrollar la habilidad de la autorregulación cuando se enfrentan a exigencias internas y externas, siguiendo la dirección que marcan sus valores individuales. Además, las fuentes académicas actuales intentan enlazar las aportaciones teóricas para expandir el bagaje científico del presente concepto y su implementación en intervenciones funcionales (Kashdan y Rottenberg, 2010).

Asimismo, el enfoque actual no considera a la flexibilidad como un rasgo fijo, sino como una habilidad susceptible de entrenamiento y fortalecimiento a través de intervenciones clínicas o programas psicoeducativos, lo cual ha sido especialmente relevante en el contexto post-pandemia (Dawson y Golijani-Moghaddam, 2020) y en poblaciones en situación de vulnerabilidad (Levin et al., 2020).

### **Procesos implicados**

Aunque el apartado anterior ya abordó los seis procesos nucleares de ACT que configuran la flexibilidad psicológica —aceptación, defusión cognitiva, contacto con el presente, yo como contexto, clarificación de valores y acción comprometida—, cabe destacar que el interés reciente se ha centrado en comprender cómo estos procesos interactúan dinámicamente para facilitar la autorregulación conductual y emocional en contextos adversos (Groppa, 2022).

Investigaciones basadas en evidencia concluyen que estos componentes se articulan de manera sinérgica; por ejemplo, la práctica de atención plena y aceptación fomenta la clarificación de valores, lo que deriva en fortalecer la motivación hacia una acción comprometida (Gloster et al., 2020). Esta estructura sistemática justifica la correlación positiva que mantiene la flexibilidad psicológica con tres variables psicológicas: La resiliencia, la tolerancia y el crecimiento postraumático.

### **El AAQ-II como medida de flexibilidad psicológica**

El **Acceptance and Action Questionnaire – II (AAQ-II)**, desarrollado por Bond et al. (2011), es una escala breve de 7 ítems que evalúa la **flexibilidad psicológica**. Utiliza un formato Likert de 7 puntos, donde puntuaciones más altas indican mayor evitación experiencial; no obstante, en este estudio se invirtió la dirección de la escala para que refleje mayor flexibilidad.

El AAQ-II ha mostrado una alta fiabilidad interna ( $\alpha > .80$ ; Bond et al., 2011), y su adaptación al español (Ruiz et al., 2013) conserva buenas propiedades psicométricas ( $\alpha = .88$ ). Ha demostrado validez convergente y discriminante, correlacionando positivamente con bienestar, regulación emocional y resiliencia, y negativamente con ansiedad, depresión y malestar emocional (Kashdan y Rottenberg, 2010; Gloster et al., 2020).

Gracias a su brevedad, claridad y sensibilidad al cambio, se ha usado ampliamente en estudios sobre salud mental y procesos emocionales, en contextos clínicos y educativos (Montaner et al., 2021; Palomino, 2022).

### **Relevancia del AAQ-II en adultos jóvenes**

La **flexibilidad psicológica** se ha considerado como una habilidad clave para afrontar los desafíos típicos de la **adultez joven**, etapa caracterizada por transiciones vitales como la toma de decisiones académicas, la construcción de la identidad y la incertidumbre profesional. En este contexto, el **AAQ-II** ha demostrado ser una herramienta eficaz para evaluar esta capacidad en adultos jóvenes, relacionándose con menor malestar emocional, mejor calidad de sueño y mayor estabilidad psicológica (Levin et al., 2020; Ning et al., 2024).

Asimismo, la flexibilidad se ha correlacionado con **mayor autoeficacia académica** (Gavilanes & Rubio, 2023) y con un efecto **protector en situaciones de crisis**, como la pandemia (Dawson & Golijani-Moghaddam, 2020). En línea con estos hallazgos, prácticas recientes han fomentado **intervenciones basadas en flexibilidad psicológica** no solo en el ámbito clínico, sino también en contextos **educativos, laborales, comunitarios y virtuales**, manifestando mejoras sostenidas en calidad de vida, autorregulación emocional y prevención del desgaste psicológico (Montaner et al., 2021; Acosta-Andrade et al., 2022; Palomino, 2022). Así, su entrenamiento, especialmente a través de ACT, ha mostrado fortalecer recursos personales como la **autonomía, la resiliencia y la regulación emocional** (Gloster et al., 2020), reforzando la pertinencia del AAQ-II como instrumento en investigaciones con población joven.

### **1.2. Bienestar Psicológico**

El **bienestar psicológico** se trata de un concepto teórico que está alcanzando un notable interés por parte de las investigaciones científicas, particularmente en la expansión de la psicología positiva. Este punto de vista focaliza la atención en estudiar potenciar las fortalezas humanas, el crecimiento personal y la calidad de vida, yendo más allá de enfoques centrados únicamente en la falta de síntomas clínicos (Seligman, 2000).

El concepto abarca dos grandes enfoques teóricos: El **hedónico**, se centra en placer y satisfacción (Diener, 1984), mientras que **eudaimónico**, se enfoca en el significado de la vida y el crecimiento personal (Ryff, 1989). Pese a ello, aportaciones científicas recientes han debatido esta polarización dicotómica. Disabato et al. (2016) realizaron un estudio multinacional que demostró una **correlación latente muy alta** ( $r = .96$ ) entre ambos modelos, lo que propone que hedonía y eudaimonia podrían formar una **misma conceptualización global de bienestar**, aunque con matices variables en su orientación hacia metas vitales.

Estas aportaciones justifican la relevancia de la práctica de enfoques **integradores**, tales como el **modelo PERMA** de Seligman (2011), que resume aspectos hedónicos (emociones positivas, satisfacción) y eudaimónicos (compromiso, significado y logros personales) en una configuración multifactoria. Paralelamente, la escala **Flourishing Scale (FS)** para la evaluación del bienestar construida por Diener et al. (2010) se basa en una orientación conceptual holística del bienestar, integrando tanto elementos emocionales como funcionales. De esta manera, el modelo PERMA y la escala FS forman una fusión teórica, generando una base sólida para la evaluación del bienestar psicológico, yendo más allá de las meras taxonomías dicotómicas.

De acuerdo con lo previamente mencionado, muchos modelos han analizado el bienestar psicológico, como por ejemplo el enfoque ecológico de Bronfenbrenner, el modelo PWB de Ryff y la teoría del florecimiento de Huppert. No obstante, el modelo **PERMA** (Seligman, 2011), que incluye emoción positiva (**P**), compromiso (**E**), relaciones (**R**), significado (**M**) y logro (**A**), se considera más apropiado para estudiar factores protectores psicológicos. A diferencia de los modelos anteriores, PERMA integra dimensiones experienciales clave como el compromiso, y permite analizar cómo se fomenta el florecimiento y se mitiga el estrés, especialmente en contextos laborales como el de los educadores en formación (Fitzsimons et al., 2025). Dada la relevancia que ha demostrado este modelo, la presente investigación se postula desde este enfoque teórico.

Asimismo, el término "**florecimiento**" (flourishing) representa significativamente el bienestar óptimo. Partiendo de esta base, el concepto de **flow** (Csikszentmihalyi, 1990), retomado por Seligman y Csikszentmihalyi (2000) en el

contexto de la psicología positiva, refleja el modo con mayor eficacia de compromiso. Se trata de un estado de absorción total y disfrute en actividades que desafían los recursos personales, y se vincula directamente con el componente de “**engagement**” del modelo PERMA. Esta condición vivencial combina un sentimiento placentero, concentración y al mismo tiempo tener presente un propósito, y, además, ha revelado tener una influencia positiva sobre el bienestar subjetivo y psicológico.

### **La Flourishing Scale como medida del bienestar psicológico**

La **Flourishing Scale** (FS), desarrollada por Diener et al. (2010), es una escala corta compuesta por tan solo ocho ítems que examinan dimensiones relevantes del funcionamiento psicológico positivo. Las respuestas a los ítems se sustentan en una escala Likert de 1 a 7, que abarca aspectos como relaciones positivas, propósito vital, competencia, autoestima y optimismo. La literatura científica ha corroborado su eficacia y validez, considerándola como una medida adecuada para medir la variable de bienestar psicológico, ya que, además, ha demostrado una alta consistencia interna ( $\alpha > 0.80$ ) en diferentes poblaciones.

De igual forma, en los últimos años muchos aportes científicos han asegurado la eficacia de la escala FS ya sea en entornos educativos como clínicos. A modo de ejemplo, Esch et al. (2013) encontraron que la FS es sensible a cambios en intervenciones elaboradas para aumentar el bienestar, lo que la convierte en un instrumento de valor para evaluar la efectividad de programas de intervención. Además, la FS se ha puesto en práctica en investigaciones transculturales, mostrando una idónea validez convergente y discriminante en diferentes contextos culturales (Kyriazos et al., 2018).

En el marco del estudio actual, la FS se empleará como medida fundamental del bienestar psicológico. Dada su mirada hacia factores esenciales de la operatividad de los individuos es un instrumento idóneo para examinar el impacto de intervenciones centradas en incrementar la flexibilidad psicológica y el bienestar en adultos jóvenes.

## **Relevancia de florecimiento (FS) en adultos jóvenes**

Tal como se ha mencionado previamente, los adultos jóvenes se sitúan en una etapa llena de transiciones vitales significativas, tales como la toma de decisiones académicas, profesiones, relacionales, etc. Estos constantes cambios, que unos pueden ser más intensos que otros, requieren habilidades para un mejor enfrentamiento. Para ello, es fundamental promover el florecimiento, para así fomentar también la resiliencia, la autorregulación emocional y el compromiso con propósitos personales relevantes. Diferentes estudios han confirmado que altos niveles de florecimiento se relacionan con una mayor satisfacción con la vida, menor sintomatología depresiva y una mejor adaptación al estrés en esta población (Disabato et al., 2016).

### **1.3. Estrés Percibido**

#### **Conceptualización del EP**

El **estrés percibido** se refiere a la evaluación subjetiva que realiza una persona sobre la amenaza que representan ciertos eventos y su capacidad para afrontarlos. Esta forma de entender este constructo viene dada de las aportaciones del libro de Lazarus y Folkman (1984). Tradicionalmente, el estrés se ha definido desde dos enfoques; **Estímulo**, centrado en eventos externos (como catástrofes o enfermedades) y **Respuesta**, enfocado en cómo reacciona el individuo al estrés (estar estresado, reaccionar con estrés, etc.). Ambas definiciones son limitadas porque no consideran las diferencias individuales en la evaluación de los eventos.

Por lo tanto, la definición más funcional de estrés propuesta por Lazarus y Folkman (1984) destaca la **relación entre la persona y el entorno**, teniendo en cuenta las características del individuo y del entorno ambiental. El **estrés psicológico** se da cuando esa relación es evaluada por la persona como exigente o amenazante para sus recursos personales y su bienestar. La clave está en la **evaluación cognitiva**, es decir, cómo percibe el individuo la situación.

En particular, Lazarus y Folkman (1984) afirman que en el proceso de la interpretación cognitiva se hace una **evaluación primaria**, que consiste en identificar si los acontecimientos son relevantes o amenazantes y otra secundaria, donde se determinan los recursos que uno dispone para enfrentarse a estas situaciones. Si se percibe que los recursos disponibles no son suficientes para

enfrentarse al problema, entonces es cuando se desencadena una respuesta de estrés

Posteriormente, Folkman (2020) actualizó este modelo transaccional, confirmando que el estrés no depende solo de estímulos externos, sino de su interpretación. También, resaltó la importancia que tienen las emociones positivas a la hora de enfrentarse a los problemas, al fomentar adaptación y bienestar en situaciones complicadas. Esta perspectiva integradora facilita entender de la mejor manera los recursos personales y las herramientas psicológicas que mitigan el impacto del estrés sobre el bienestar psicológico de la persona.

### **La PSS-10 como medida de estrés percibido**

La **Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)**, diseñada por Cohen et al. (1983), es una de las herramientas más usadas para evaluar el **estrés percibido**, siendo este comprendido como la percepción de la vida como incontrolable, impredecible y sobrecargada. Consta de 10 ítems en formato Likert (0-4) y combina brevedad y sensibilidad y es útil tanto en contextos clínicos como en investigación.

Integra ítems positivos y negativos, los cuales se ajustan antes de calcular una puntuación total (0-40), donde valores mayores señalan un alto nivel de estrés. Su adaptación al español (Remor, 2006) mostró buena consistencia interna ( $\alpha = .81$ ) y validez convergente, sobre todo en población universitaria.

Asimismo, el PSS-10 ha sido validado en distintas culturas, afirmando una estructura bifactorial (estrés negativo y manejo positivo), lo que justifica su aplicación en estudios transculturales y educativos (López, 2020; Najjar y Alanoca, 2022).

### **Relevancia de la PSS-10 en adultos jóvenes**

El **estrés** es típico entre adultos jóvenes debido a las múltiples exigencias académicas, sociales y personales propios de esta etapa. Por eso, medir el **estrés percibido** —la interpretación subjetiva de estas demandas— resulta realmente importante.

El PSS-10, al enfocarse en la percepción del estrés y no en factores externos, permite captar su impacto real en la vida diaria. Ha sido extensamente aplicado

en investigaciones sobre salud mental universitaria, manifestando mayores niveles de estrés en jóvenes, sobre todo en contextos de cambio o postpandemia (Paisig et al., 2024; Castañeda, 2016).

En este estudio, el uso del PSS-10 permite evaluar si el estrés actúa como factor de vulnerabilidad o modulador negativo en la relación entre flexibilidad psicológica y bienestar, en línea con el modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984).

### **Impacto del estrés en el bienestar psicológico**

El **estrés percibido** condiciona negativamente el **bienestar psicológico**, como muestran diversas investigaciones. Castañeda (2016) encontraron que jóvenes con un alto nivel de estrés presentaban menor bienestar, y Torres et al. (2012) resaltaron que el estrés y el afrontamiento pasivo tienen un impacto negativo en el estado de ánimo. De forma similar, López (2020) manifestó que el estrés perjudica la salud mental, mientras que una alta percepción de bienestar la protege.

Tras la pandemia de COVID-19, la salud mental se ha visto particularmente impactada. La OMS (2022) reportó un aumento del 25 % en trastornos de ansiedad y depresión, lo que ha motivado estudios sobre bienestar. En este contexto, Najar y Alanoca (2022) y Paisig et al. (2024) hallaron que bajos niveles de estrés y menor ansiedad por COVID-19 se relacionan con mayor bienestar en universitarios, destacando la necesidad de intervenciones psicológicas en el retorno a la presencialidad.

### **Rol de la flexibilidad psicológica en el afrontamiento del estrés**

Al Reino Unido se observó durante el confinamiento por el COVID-19 que una alta flexibilidad psicológica incrementaba el bienestar; sin embargo, bajos niveles se relacionaban con sintomatologías de ansiedad, depresión y estrés (Dawson y Golijani-Moghaddam, 2020). Igualmente, Gloster et al. (2020) concluyen que la ACT, centrada en este concepto, es efectiva para bajar los síntomas del malestar psicológico en diferentes poblaciones.

Del mismo modo, Kashdan y Rottenberg (2010) afirman que la flexibilidad psicológica es un componente fundamental para la salud mental, permitiendo una mejor adaptación ante situaciones adversas y conservando su bienestar

psicológico equilibrado. Asimismo, Groppa (2022) destaca la importancia que tiene la flexibilidad psicológica a la hora de enfrentar la ansiedad generada por la crisis de la pandemia del COVID-19. Por ello, menciona que es fundamental poner en práctica intervenciones o terapias basadas en la evidencia para su tratamiento.

## **1.4. Apoyo Social**

### **Definición y modelos explicativos**

En la literatura científica, el **apoyo social** se considera como un recurso psicosocial que se define como la ayuda real o percibida, de comunidad, las redes sociales y amigos cercanos (Gonzales et al. 2015). En concreto, se refiere a la vivencia o la percepción de un estado integrado en una red relacional que fomenta recursos emocionales, instrumentales o informativos (Cordero et al., 2024).

### **Modelo de apoyo social de House:**

Según House et al. (1988), el apoyo social se estructura en cuatro principales categorías: **apoyo emocional**, **instrumental**, **informativo** y **valorativo**. Múltiples estudios posteriores se han basado de esta investigación para estudiar estos elementos. Por ejemplo, Wang et al. (2025) comentan que el **apoyo emocional** es caracterizado por expresiones de cuidado, empatía, amor y comprensión, cultivando los sentimientos de seguridad emocional y conexión (Gonzales et al. 2015). Sin embargo, el **apoyo informativo** trata sobre a la provisión de asesoramiento, orientación, información o conocimiento que ayude a las personas a comprender mejor una situación, tomar decisiones informadas o resolver problemas. Por otra parte, está el **apoyo valorativo**, que se refiere a la retroalimentación y evaluación de los pensamientos, comportamientos o habilidades de una persona, ya sea en forma de crítica constructiva o refuerzo positivo, fomentando el crecimiento y desarrollo personal. Por último, los autores comentan que el **apoyo instrumental**, que también se conoce como "apoyo material", consiste en asistencia práctica que incluyen, por ejemplo, ayuda financiera, transporte, hacer recados o ayudar con el trabajo de los cursos (Gonzales et al. 2015).

Estos elementos centrales del apoyo social interactúan entre sí de manera dinámica y sinérgica formando un factor protector a situaciones adversas (Gonzales et al., 2015; Wang et al., 2025), generando un impacto positivo en la

mitigación de la angustia emocional, la elevación de la autoestima y la promoción del bienestar mental de por vida (Wang et al., 2025; Jiménez et al., 2017).

### **Modelo de amortiguación de estrés o “Buffering model”:**

El apoyo social también se ha estudiado extensamente desde el punto de vista más funcional, considerándolo como un factor protector de la salud mental que fomenta el bienestar psicológico. Una de las perspectivas teóricas más impactantes es la del **modelo de amortiguación del estrés** (*buffering model*), propuesto por **Cohen y Wills (1985)**. De acuerdo con el presente modelo, el apoyo social modera el impacto negativo del estrés, ejerciendo de amortiguador emocional bajo condiciones complicadas. Dicho de otro modo, las personas que reciben más apoyo suelen experimentar los hechos como menos estresantes o amenazantes y aplican herramientas de afrontamiento de mayor efecto.

En especial, Cohen y Wills (1985) agrupan el apoyo social en dos tipos según su forma de incidir en el bienestar:

**Modelo de efecto directo:** donde el apoyo social aumenta el bienestar general, independientemente del nivel de estrés, especialmente cuando se mide como el grado de integración en redes sociales amplias.

**Modelo de amortiguación:** donde el apoyo social actúa sobre todo en contextos estresantes, siendo más influyente cuando se evalúa como la **disponibilidad percibida** de recursos emocionales, instrumentales o informativos que responden a las necesidades generadas por dichos acontecimientos.

En estudios posteriores, los resultados de diferentes investigaciones validaron estas premisas en una gran variedad de condiciones. Como muestra, las conclusiones del estudio de Dawson y Golijani-Moghaddam (2020) señalan que la flexibilidad y el apoyo social juegan un rol notable en la reducción del impacto del estrés pandémico en el bienestar. De igual forma, Ju et al. (2022) demostraron que el apoyo social percibido aumenta los niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios, y que esta relación existente entre las dos variables está mediada por la resiliencia, lo que indica un proceso dinámico de adaptación bajo condiciones adversas.

Estos coinciden en señalar que no solo importa **la cantidad de apoyo disponible** (apoyo objetivo), sino que también la manera en que las personas lo **perciben** y **lo integran emocionalmente** en su vida cotidiana.

### **La MPSS como medida de apoyo social**

La **Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS)**, formulada por **Zimet et al. (1988)**, evalúa el **apoyo social percibido** considerando tres bases elementales: **familia, amigos y personas significativas**, mediante 12 ítems en escala Likert (1–7), donde las puntuaciones altas se asocian a una mayor percepción de apoyo social.

La versión adaptada al español por **Landeta y Calvete (2002)** ha alcanzado una alta fiabilidad interna ( $\alpha > .85$ ) y se ha validado en contextos adolescentes, universitarios y clínicos. Además, su aplicación ha sido justificada en investigaciones transculturales (Ruiz Jiménez et al., 2017).

La MPSS se ha usado en varias investigaciones debido a su sencillez y su funcionalidad para detectar factores psicosociales protectores, particularmente en adultos jóvenes en fases de transición. En este estudio, esta escala se utiliza como medida de la variable moderadora en la relación entre la flexibilidad psicológica y el bienestar, en línea con el modelo de amortiguación del estrés, que resalta el rol protector del apoyo social ante el estrés percibido.

### **Relevancia de la MPSS para adultos jóvenes**

El apoyo social es clave en la adultez joven, etapa de distintas transiciones personales y sociales. La **MPSS** permite medir de forma precisa la percepción de apoyo desde tres fuentes (familia, amigos y personas significativas), aportando una perspectiva diferenciada y funcional en esta población.

La literatura científica actual ha correlacionado una mayor percepción de apoyo, según la MPSS, con un alto nivel de bienestar, menor malestar emocional y mejor afrontamiento (Ju et al., 2022; Cordero et al., 2024). Asimismo, este instrumento no solo evalúa de forma eficaz el apoyo social percibido, sino que genera utilidad práctica para determinar factores protectores y moduladores de la salud mental en jóvenes.

### **1.5. Correlación entre las variables: flexibilidad psicológica, bienestar, estrés percibido y apoyo social**

Tal como se ha comentado anteriormente, múltiples investigaciones han podido demostrar la estrecha relación existente entre flexibilidad psicológica y el bienestar (Hayes et al., 2012; Gloster et al., 2020). Esta aptitud de conectar con el aquí y el ahora y tomar decisiones de acuerdo con los valores personales, incluso bajo vivencias emocionales complicadas, facilita una regulación emocional más adaptativa y funcional, promoviendo así una mayor calidad de vida. En adultos jóvenes, como estudiantes universitarios, se ha visto que altos niveles de flexibilidad psicológica se reduce ansiedad, depresión y produce una mayor satisfacción vital y mejor función psicológica general (Dawson y Golijani-Moghaddam, 2020; Ning et al., 2024).

De igual manera, el constructo del bienestar psicológico, analizado desde enfoques teóricos como el PERMA de Seligman (2011) o la Flourishing Scale de Diener et al. (2010), se ha enlazado a elementos hedónicos y eudaimónicos del funcionamiento humano. La documentación científica reciente destaca que personas con altos niveles de flexibilidad psicológica obtienen también altas puntuaciones en dimensiones de florecimiento, tales como el propósito vital, las relaciones positivas o el sentido de competencia personal (Disabato et al., 2016; Gloster et al., 2020).

No obstante, esta relación directa entre flexibilidad y bienestar podría estar determinada por la influencia de factores situacionales y emocionales, como el estrés percibido y el apoyo social. El modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984) postula que el estrés no depende únicamente de los estímulos externos, sino que también de la evaluación personal que hace el individuo sobre los mismos y de su percepción de capacidades personales para enfrentarse al problema. Desde esta perspectiva, cuando una persona experimenta altos niveles de estrés y percibe que le faltan herramientas adaptativas, como la flexibilidad psicológica, su bienestar se ve afectado (Torres et al., 2012; Castañeda, 2016).

Es especialmente en este punto donde se hace significativo el papel modulador del **estrés**. Estudios actuales indican que el estrés percibido puede debilitar la relación existente entre la flexibilidad psicológica y el bienestar, representando un impedimento para la puesta en práctica de comportamientos alineados con los

valores personales (López, 2020; Najar y Alanoca, 2022). Así, en contextos de alto estrés, incluso personas con cierto grado de flexibilidad pueden mostrar un deterioro en su bienestar subjetivo.

Pese a ello, la literatura contemporánea también ha identificado factores que pueden atenuar o amortiguar este efecto. Entre ellos, el **apoyo social percibido** que se considera como un recurso clave. Según el modelo de amortiguación del estrés (Cohen y Wills, 1985), el apoyo social funciona como un elemento de control que atenúa los efectos negativos del estrés sobre la salud psicológica. Estudios como el de Ju et al. (2022) y Dawson y Golijani-Moghaddam (2020) han demostrado que disponer de redes de apoyo emocional, instrumental o informativo posibilita una mejor regulación emocional, incrementa la resiliencia y optimiza el bienestar percibido incluso bajo condiciones desfavorables.

Por lo tanto, esta investigación parte de la premisa de que la **relación entre la flexibilidad psicológica y el bienestar puede verse moderada por dos variables claves**: el estrés percibido y el apoyo social, siendo la primera como variable debilitadora y la segunda como potenciadora de esta conexión.

## **2. Objetivos e hipótesis**

### **2.1. Contexto**

Las investigaciones sobre salud mental recientes han estado manifestando un especial interés en el bienestar psicológico, en especial en adultos jóvenes, una población vulnerable ante desafíos académicos, laborales y personales. Esta susceptibilidad la reforzó la crisis del COVID-19, que incrementó notablemente los niveles de ansiedad, depresión e incertidumbre, sobre todo en jóvenes (OMS, 2022).

La **flexibilidad psicológica**, referida a habilidad humana para aceptar las vivencias internas y actuar según los valores personales, se ha convertido como una herramienta protectora importante fortalecer el **bienestar psicológico**. Pese a ello, la flexibilidad no siempre establece una relación directa con el bienestar, ya que esta conexión la pueden modular otras variables como el **estrés percibido** y el **apoyo social percibido**.

Por lo consiguiente, resulta relevante analizar la forma en que estas variables se correlacionan e interaccionan entre sí para fomentar el bienestar y así también enriquecer el bagaje científico tanto a nivel teórico como práctico.

## 2.2. Objetivo principal

El propósito general del presente estudio es analizar la relación entre la **flexibilidad y el bienestar psicológicos** en adultos jóvenes, teniendo en cuenta el rol **regulador del estrés percibido** y del **apoyo social**.

## 2.3. Objetivos específicos

1. Analizar los niveles de la **flexibilidad psicológica** y el **bienestar** en una muestra de adultos jóvenes.
2. Explorar la posible influencia de las variables sociodemográficas (género, edad y nivel educativo) sobre las dos variables principales.
3. Identificar la correlación existente entre **flexibilidad y bienestar psicológicos** en la población de adultos jóvenes.
4. Determinar si el **estrés percibido** regula (atenúa o intensifica) la conexión existente entre la flexibilidad psicológica y el bienestar.
5. Analizar si el **apoyo social percibido** regula o fortalece la relación entre flexibilidad y bienestar.

## 2.4. Hipótesis

### Hipótesis general:

1. Se considera probable hallar una **correlación positiva** entre la **flexibilidad psicológica** y el **bienestar** en adultos jóvenes.

### Hipótesis secundarias:

2. Se estima encontrar una media general baja en la flexibilidad psicológica y en bienestar en esta muestra de adultos jóvenes.
3. El **estrés percibido** funcionará como una variable reguladora negativa, **debilitando** la conexión entre flexibilidad psicológica y bienestar.

4. El **apoyo social percibido** desempeñará un rol de modulador positivo, **potenciando** esta relación.

### **3. Metodología**

#### **3.1. Muestra**

La muestra poblacional final del presente estudio es de 57 participantes (N=57), formada por 89,5% de mujeres y 10,5% de hombres. De las cuales 52,6% tienen entre 18 y 24 años y 47,4% son del grupo de edad de 25 a 30 años. En cuanto a su educación, 78,9% de ellas son universitarias y el otro 21,1% poseen otros títulos no universitarios.

Respecto a los criterios de inclusión, además de los mencionados anteriormente, los participantes debían conocer el idioma de los cuestionarios (español) y firmar el consentimiento informado de la participación voluntaria y anónima.

Entonces, en el caso de no cumplir con estas condiciones no se puede participar en la investigación. Por este motivo, la muestra inicial era de 59 sujetos (N=59), pero se ha tenido que reducir a 57; porque un participante no había firmado el consentimiento y el otro era una única persona no binaria, entonces para garantizar su anonimato se ha preferido excluirla de la muestra.

##### **3.1.1. Método de muestreo**

La mayoría de los sujetos que participaron fueron personas que accedieron a responder el cuestionario a través de grupos de WhatsApp. También se usó el método de bola de nieve, en que se compartió la encuesta por otras redes sociales, como diferentes perfiles de Instagram.

#### **3.2. Instrumentos**

Para evaluar las variables principales se han aplicado los instrumentos mencionados en los siguientes apartados.

##### **3.2.1. Flexibilidad Psicológica**

Para medir esta variable se ha usado la versión española del cuestionario **Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)** de Ruiz et al. (2013). Se trata de un instrumento breve y fiable, de una buena consistencia interna obtenida mediante distintas muestras (entre  $\alpha = .75$  y  $\alpha = .93$ ).

El cuestionario está formado por 7 ítems, calificados mediante la escala Likert del 1 (nunca es verdad) al 7 (siempre es verdad).

Las puntuaciones altas en esta prueba indican una menor flexibilidad, pero en este estudio se ha invertido la dirección de la escala, tal como se ha hecho en estudios previos, de manera que las puntuaciones altas implican una mayor flexibilidad.

También, hay que recordar que este instrumento se basa en el modelo Hexaflex de la terapia de aceptación y compromiso (ACT), por lo que mide los elementos de este modelo. Por ejemplo, la evitación experiencial se refleja en el ítem 2 (tengo miedo de mis sentimientos) o la fusión cognitiva en el ítem 3 (me preocupa no ser capaz de controlar mis pensamientos y sentimientos).

### **3.2.2. Bienestar psicológico**

En la evaluación del bienestar se ha usado la versión española de la escala de florecimiento, **Flourishing Scale**, de Muñoz et al., (2016). El instrumento es de 8 ítems, evaluados por la escala Likert del 1 al 7, donde las puntuaciones altas señalan un bienestar psicológico más alto.

Los puntajes obtenidos se suman y pueden variar entre 8 y 40; las calificaciones de entre 8 y 23 se consideran bajas, las de 24 y 31, medias y las que se sitúan en el rango de entre 32 y 40 se reconocen como altas.

### **3.2.3. Estrés percibido**

**Perceived Stress Scale (PSS-10)** es el instrumento que se ha aplicado para medir el estrés percibido en esta muestra (Remor, 2006). La PSS-10 es la versión breve del original de PSS-14 de 14 ítems de Cohen et al. (1983). Este cuestionario, entonces, consta de 10 ítems que se evalúan a través de la escala de 5 puntos de 0 (nunca) a 5 (muy a menudo). A la hora de corregir los resultados, se invierten primero los ítems 8, 9 y 10 en positivo y después se suma el puntaje total que varía entre 0 y 40 puntos. En cuanto a la interpretación de los resultados, las puntuaciones que quedan en el rango de 0-13 indican un nivel de estrés bajo, las del 14-26, estrés moderado y en el 27-40 un alto nivel de estrés.

### **3.2.4. Apoyo social**

El cuestionario aplicado para medir esta variable es el **Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)** es una versión breve de 12 ítems, medidos por la escala Likert de 1 a 7. El instrumento está compuesto por 3

dimensiones de 4 ítems cada uno; apoyo de una persona especial, familia y amigos (Landeta y Calvete, 2002)

A diferencia de los cuestionarios previos, aquí en vez de sumas se trabaja con promedios, es decir se hace un promedio total de las medias de cada dimensión. Con eso se hace la interpretación según los tres rangos posibles; donde en el 1-2,9 se considera un apoyo social bajo, en el 3-5, un apoyo medio y alto en 5,1-7.

### **3.3. Procedimiento**

Previamente, se realizaron reuniones con la tutora para afilar ideas, definir el enfoque y la población a qué se dirija. Finalmente, una vez decidido el tema, se obtuvo la autorización tanto de la tutora responsable como la del CEIPSA.

A continuación, se empezó la búsqueda bibliográfica para determinar cuestionarios que evalúan las principales variables fiables verificados en la población española. Una vez encontrados, se creó una encuesta online autoadministrada mediante el formulario de Google, compuesta por estos cuestionarios, datos sociodemográficos (género, edad y nivel educativo) y en la primera página por la información sobre el estudio y el consentimiento.

Este cuestionario se compartió por redes sociales para recoger la información necesaria. Posteriormente, se exportaron los datos obtenidos al programa de Microsoft Excel para ordenarlos y codificarlos bien y luego se transfirieron al programa definitivo de análisis, donde se realizaron todos los análisis, al programa IBM SPSS Statistics.

### **3.4. Análisis estadísticos**

Antes de empezar a analizar las variables en el programa SPSS, ante todo se hicieron las codificaciones de cada variable, se invirtieron algunos ítems según las instrucciones de los cuestionarios comentados anteriormente.

A continuación, se llevó la prueba de Levene de homogeneidad y los descriptivos tanto de las variables principales como de las sociodemográficas. Después se hicieron las comparaciones de las medias variables principales (flexibilidad y bienestar) según las sociodemográficas, mediante la prueba de t de Student para muestras independientes.

Posteriormente se aplicó la prueba de Komogorov-Smirnov para verificar la distribución normal de la flexibilidad y bienestar y luego se realizó usó el Spearman para evaluar la correlación entre ellas, que después se ilustró también en una Diagrama de dispersión lineal.

Una vez explorada la relación mantenida entre la flexibilidad y el bienestar, se pasó a analizar la influencia que ejercen el estrés percibido y el apoyo social sobre la dicha conexión a través del del modelo 1 del marco PROCESS y después se hicieron gráficos de interacción para observar las tendencias.

## 4. Resultados

### 4.1. Descriptivos de la muestra

A la **tabla 1** se puede observar que la muestra de 57 personas la forman 89,5% (n=51) de mujeres y 10,5% (n=6) de hombres. De los cuales 52,6% (n=30) tienen entre 18 y 24 años y 47,4% (n=27) son del grupo de edad de 25 a 30 años. En cuanto a su educación, 78,9% (n=45) de ellas son universitarias y el otro 21,1% (n=12) poseen otros títulos no universitarios.

**Tabla 1:** Descriptivos de las variables sociodemográficas (N =57)

<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Género:</b>		
Mujeres	51	89,5%
Hombres	6	10,5%
<b>Edad:</b>		
18-24	30	52,6%
25-30	27	47,4%
<b>Nivel educativo:</b>		
Universit.	45	78,9%
Otro	12	21,1%

Los descriptivos de flexibilidad psicológica, bienestar, apoyo social y estrés se presentan en la **tabla 2**.

La **flexibilidad psicológica** medida por la prueba AAQ-II mostró una puntuación total media de 30,67 (DT=9,41) con puntuaciones que van de 13 (mínimo) a 49 (máximo). Dado que la dirección de la escala se ha invertido en el presente estudio, valores altos indican una mayor flexibilidad psicológica. Por lo tanto, puntuaciones obtenidas en la muestra participante indican un nivel **moderado-alto** de flexibilidad.

El **bienestar psicológico**, medida por la FS, manifestó una puntuación media de 22,30 (DT=8,13), en un rango de 8 a 38 puntos, lo cual señala un nivel **medio-alto** de bienestar.

En cuanto al nivel de **estrés percibido**, la media que obtuvieron los participantes es de 31,89 (DT=4,69) y se ubica en un rango de entre 19 y 39 puntos, lo que se considera como un nivel **moderado-alto** según los baremos del PSS-10.

Por último, la media del **apoyo social** fue de 5,89 (DT=1,41), con rango que va de 1 a 7. Esto indica que los sujetos manifiestan un nivel de apoyo social **alto**.

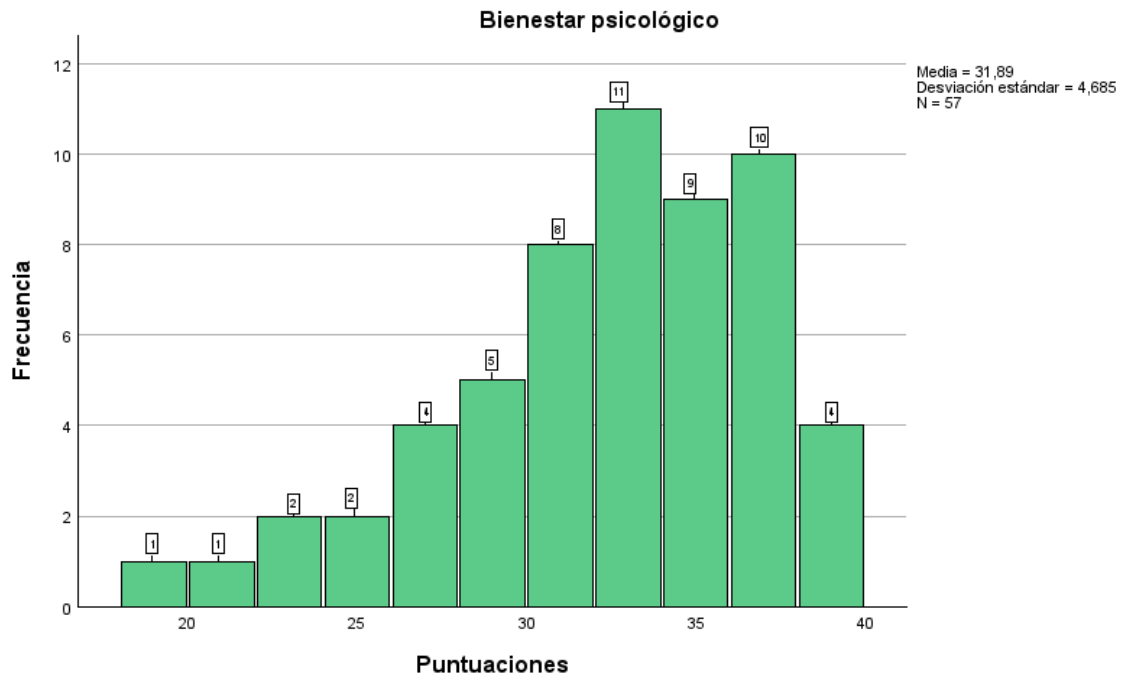
**Tabla 2:** Descriptivos de las variables principales

<b>VARIABLE</b>	<b>N</b>	<b>MÍNIMO</b>	<b>MÁXIMO</b>	<b>MEDIA (DS)</b>
<b>FLEXIBILIDAD (AAQ-II)</b>	57	13	49	30,67 (9,41)
<b>BIENESTAR (FS)</b>	57	8	38	22,30 (8,13)
<b>ESTRÉS (PSS-10)</b>	57	19	39	31,89 (4,69)
<b>APOYO SOCIAL (MPSS)</b>	57	1	7	5,89 (1,41)

Las puntuaciones en bienestar no presentan una distribución normal, sino asimétrica hacia la izquierda (ver **gráfico 1**), es decir; tienden a centrarse a la

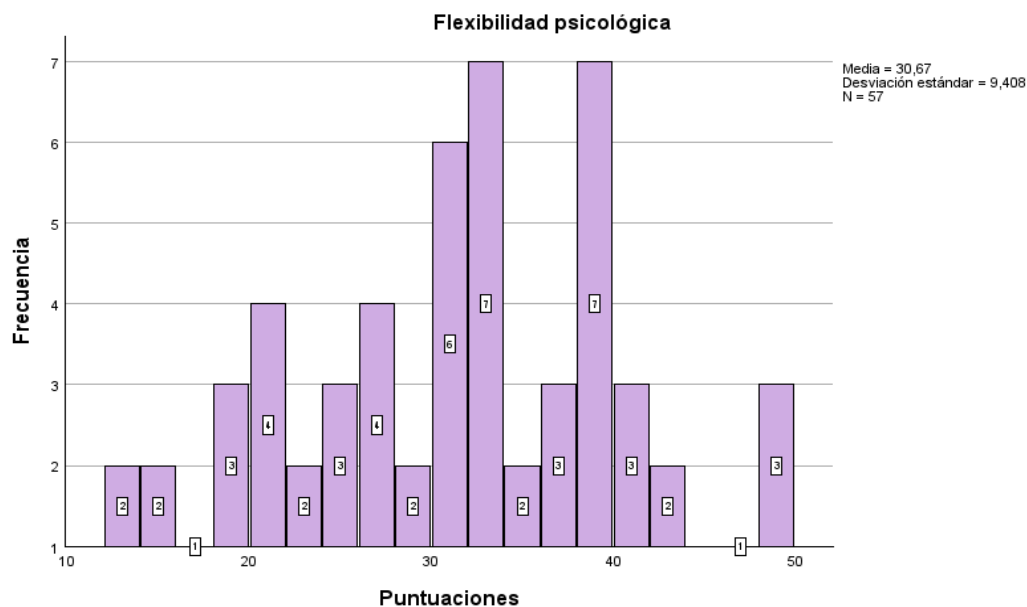
derecha, la mayoría se sitúan en el rango de 30-36, lo que afirma que la mayoría de los sujetos tienen niveles medios-altos de bienestar.

**Gráfico 1:** Distribución de las puntuaciones de los participantes en el bienestar



Respecto a la flexibilidad psicológica, a pesar de que la distribución de las puntuaciones se considera normal estadísticamente, estos valores se sitúan de forma dispersa y poco simétrica, se observan picos en distintos niveles (ver **gráfico 2**), lo que indica que la muestra es bastante heterogénea y por lo tanto no todos los jóvenes evaluados se enfrentan de la misma forma a sus experiencias internas.

**Gráfico 2:** Distribución de las puntuaciones de los participantes en la flexibilidad psicológica



#### 4.2. Comparaciones según variables sociodemográficas

Con el objetivo de explorar la posible influencia de las variables sociodemográficas (género, edad y nivel educativo) sobre las variables principales del estudio (flexibilidad psicológica y bienestar), se realizaron comparaciones de medias utilizando pruebas t de Student para muestras independientes.

Previamente, se aplicó la prueba de Levene para comprobar la homogeneidad de varianzas, requisito necesario para el uso de la t de Student. Las dos variables cumplieron con este supuesto ( $p > .05$ ), por lo que se procedió con los análisis correspondientes.

Las **tablas 3 y 4** presentan los estadísticos descriptivos (medias y desviaciones típicas) y los resultados de dichas comparaciones para el bienestar y la flexibilidad psicológica, respectivamente.

Respecto al **bienestar psicológico (FS)** no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los tres factores sociodemográficos analizados (todos los valores de  $p > .05$ ), sin embargo, sí que se observaron algunas tendencias: las mujeres presentan mayores niveles ( $M=31,69$ ) que hombres ( $M=29,67$ ) ( $p=.332$ ), al igual que los participantes de 25-30 años

(M=32,00) respecto a los de 18-24 años (M=30,97;  $p=.103$ ). No se aprecian diferencias significativas en función del nivel educativo ( $p=.719$ ).

**Tabla 3:** Estadísticos descriptivos y la comparación del bienestar psicológico según las variables sociodemográficas

<b>Variable</b>	<b>Grupo</b>	<b>Media (DT)</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>d (Cohen)</b>	<b>Interpr.</b>	
<b>Bienestar psicológico (FS)</b>	<b>Género</b>		-0,979	.332	-0,423	Leve	
		Mujeres	31,69 (4,84)				
		Hombres	29,67 (4,08)				
	<b>Edad</b>			-1,658	.103	-440	Leve-moderado
		18-24 años	30,97 (4,93)				
		25-30 años	32,00 (4,84)				
	<b>Nivel educativo</b>		-0,362	.719	-0,118	Muy leve	
		Universt.	31,78 (4,79)				
		Otro	32,33 (4,37)				

*Nota: Comparaciones realizadas mediante la prueba de t de Student para muestra independientes.*

En lo que concierne a la **flexibilidad psicológica (AAQ-II)**, se observan hallazgos parecidos: Los hombres puntuaron algo más alto ( $M = 33,67$ ) que las mujeres ( $M = 28,67$ ), aunque la diferencia no fue significativa ( $p = .134$ ;  $d = -0,216$ ). Las personas de mayor edad (25-30 años) obtuvieron puntuaciones superiores ( $M = 32,30$ ) frente al grupo de 18-24 años ( $M = 30,90$ ), con un efecto leve-moderado ( $d = -0,479$ ). Tampoco se detectaron diferencias significativas según el nivel educativo ( $p = .785$ ;  $d = -0,089$ ), (ver **tabla 4**).

Por lo tanto, los resultados hallados no demuestran una influencia significativa de las variables sociodemográficas sobre las variables psicológicas principales analizadas, al menos en esta muestra.

**Tabla 4:** Estadísticos descriptivos y la comparación de la flexibilidad psicológica según las variables sociodemográficas (**N=57**)

<b>Variable</b>	<b>Grupo</b>	<b>Media (DT)</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>d (Cohen)</b>	<b>Interpr.</b>
	<b>Género</b>		-1,517	.134	-0,216	Muy leve
	Mujeres	33,67 (6,27)				
	Hombres	28,67 (6,70)				
	<b>Edad</b>		-1,672	.102	-0,479	Leve-moderado
<b>Flexibilidad psicológica (AAQ-II)</b>	18-24 años	30,90 (6,28)				
	25-30 años	32,30 (5,88)				
	<b>Nivel educativo</b>		-0,274	.785	-0,089	Muy leve
	Universt.	31,89 (6,28)				
	Otro	32,33 (4,92)				

*Nota: Comparaciones realizadas mediante la prueba de t de Student para muestra independientes.*

### 4.3. Relación entre las variables principales de estudio

Con el propósito de analizar la relación que se establece entre la flexibilidad psicológica y el bienestar, en primer lugar, se usó la prueba de Komogorov-Smirnov para ambas variables para comprobar si siguen una distribución normal. Se ha podido verificar la normalidad de la distribución de la flexibilidad psicológica ( $p = ,200$ ), pero en el bienestar no ( $p = ,025$ ), tal como se observa también en los **gráficos 1 y 2**. Así pues, en vez de Pearson, se aplicó la correlación de Spearman, que se usa en estos casos.

Entonces, como aparece en la siguiente tabla, la **correlación** obtenida entre las dos es **moderada positiva** ( $r=0,356$ ) y estadísticamente significativa ( $p = 0,007$ ).

**Tabla 7:** Correlación de Spearman entre flexibilidad y bienestar psicológicos

Variables	Flexibilidad (AAQ-II)	Bienestar (FS)
Flexibilidad (AAQ-II)	--	<b>,356**</b>
Bienestar (FS)	<b>,356**</b>	--

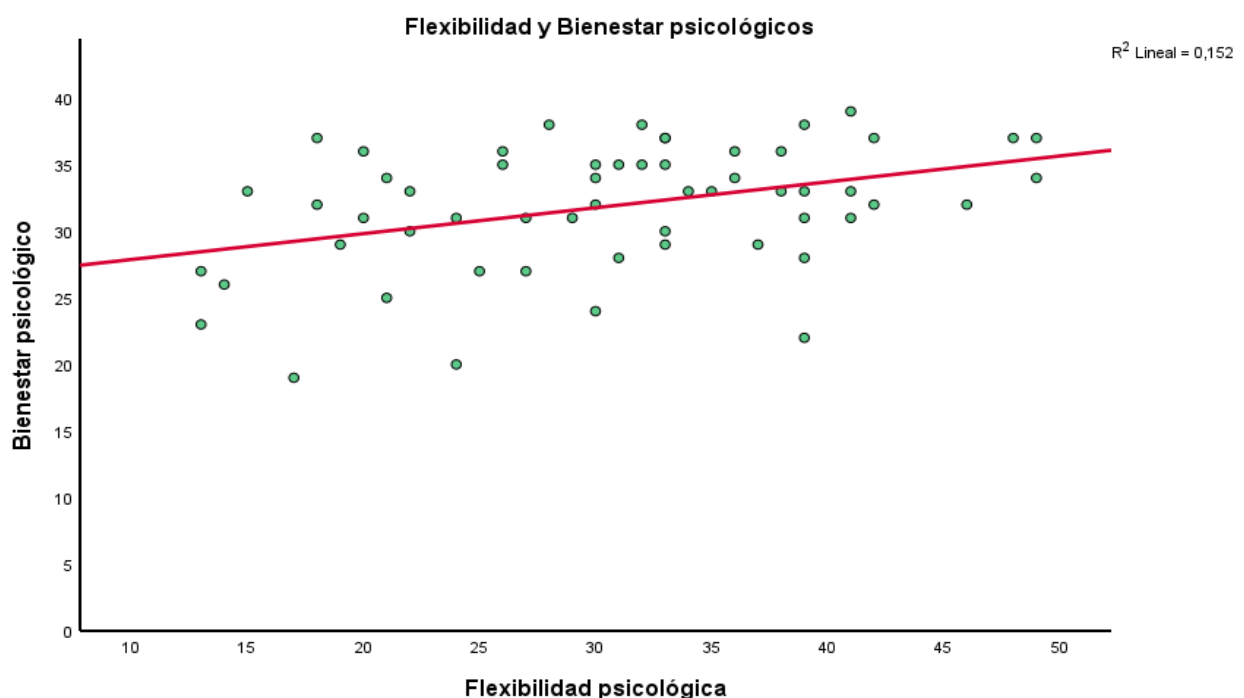
Nota: rho de Spearman.  $P = 0,007 < 0,01$  (bilateral).  $N=57$

El siguiente gráfico representa un diagrama de dispersión con línea de regresión lineal, que refuerza visualmente la observación de la correlación positiva que mantienen la flexibilidad y el bienestar, vista a la tabla 7.

En el gráfico se aprecia una **leve inclinación ascendente**, lo que refleja a **mayor flexibilidad, mayor bienestar**.

Finalmente, El valor 0,0152 se refiere a que la flexibilidad psicológica explica aproximadamente **15,2% de la varianza del bienestar**.

**Gráfico 3:** Diagrama de dispersión lineal de correlación entre flexibilidad psicológica y bienestar



### 4.3. Análisis de moderación de dos covariables: Estrés percibido y apoyo social

#### 4.3.1. Estrés percibido

Antes de analizar la posible moderación del estrés percibido en la relación entre la flexibilidad psicológica y el bienestar, se presentan los descriptivos generales de las tres variables involucradas (ver **tabla 8**) obtenidos mediante el marco PROCESS. Las puntuaciones medias obtenidas fueron similares a las ya descritas anteriormente: bienestar psicológico (M = 31,90; DT = 4,69), flexibilidad psicológica (M = 30,67; DT = 9,41) y estrés percibido (M = 22,30; DT = 8,13).

Además, se examinaron las correlaciones entre estas variables mediante el coeficiente de Pearson, dado que el macro PROCESS lo estima bajo el supuesto de normalidad. En la matriz de correlaciones se observó que la **flexibilidad psicológica se relaciona de forma positiva y moderada con el bienestar (r = .390)**, mientras que el **estrés percibido se relaciona negativamente con ambos**: con la flexibilidad (r = -.677) y con el bienestar (r = -.463).

Cabe señalar que anteriormente se había utilizado la correlación de **Spearman** entre la flexibilidad y el bienestar, dado que la variable de bienestar no seguía una distribución normal ( $p < .05$  según Kolmogorov-Smirnov). En ese análisis, se obtuvo también una correlación positiva moderada ( $\rho = .356$ ;  $p = .007$ ). La ligera diferencia entre ambas correlaciones (Pearson = .390 y Spearman = .356) se debe a los distintos supuestos estadísticos de cada prueba, aunque ambos resultados confirman la existencia de una asociación directa entre ambas variables.

**Tabla 8:** Estadísticos descriptivos y correlaciones entre las variables

<i>Variable</i>	M (DT)	Min	Max	1.Flexibilidad (AAQ-II)	2.Estrés (PSS-10)	3.Bienestar (FS)
<i>1.Flexibilidad (AAQ-II)</i>	30,667 (9,408)	13	49	1	-,677	,390
<i>2.Estrés (PSS- 10)</i>	22,298 (8,231)	8	38	-,677	1	-,463

<i>3. Bienestar</i>	31,895	19	39	,390	- ,463	1
<i>(FS)</i>	(4,685)					

### **Análisis de moderación:**

Para explorar si el estrés modera la relación entre la flexibilidad psicológica y el bienestar se aplicó el modelo 1 del marco PROCESS para SPSS propuesto por Hayes. En este análisis se usó el bienestar (FS) como variable dependiente (Y), la flexibilidad psicológica (AAQ-II) como predictor (X) y el estrés percibido (PSS-10) como variable moderadora (W). También se incluyó el concepto de su interacción (X\*W).

El modelo en general fue **estadísticamente significativo**,  $F(3, 53) = 5.241$ ,  $p = .003$ , y explicó un **22,9% de la varianza del bienestar** ( $R^2 = .229$ ). Sin embargo, el **término de interacción no fue significativo** ( $B = 0.003$ ,  $p = .634$ ), lo cual indica que el estrés **no ejerce un efecto moderador significativo** en la relación entre flexibilidad y bienestar.

Respecto a los predictores individuales, ninguno fue estadísticamente significativo en este modelo: ni la flexibilidad ( $B = -0.003$ ,  $p = .988$ ), ni el estrés ( $B = -0.310$ ,  $p = .176$ ). Esto sugiere que, cuando se consideran simultáneamente junto con la interacción, su efecto independiente sobre el bienestar no alcanza significación estadística.

**Tabla 9:** Análisis de la moderación del estrés percibido en la relación entre flexibilidad y bienestar mediante el PROCESS

<i>Variable</i>	B	SE	t	p	LLCI	ULCI
<i>Contante</i>	36,81	6,510	5,656	.000	23,761	49,877
<i>Flexibilidad</i> <i>(AAQ-II)</i>	-0,003	0,173	-0,015	.988	-0,350	0,344
<i>Estrés</i> <i>(PSS-10)</i>	-0,310	0,226	-1,372	.176	-0,764	0,143

*Interacción* 0,003 0,007 0,480 .634 -0,010 0,017  
(Estrés x  
Flex)

Resumen del modelo:  $F(3,53) = 5.241$ ,  $p = .003$ ,  $R^2 = .229$

### **Tendencias:**

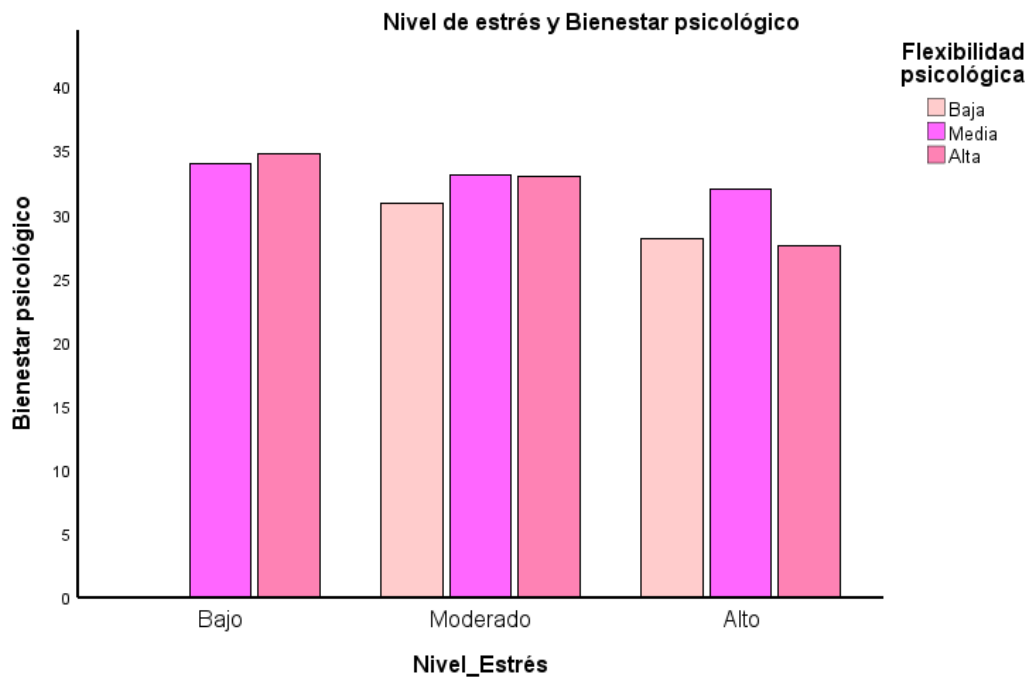
El siguiente gráfico de barras agrupadas muestra la relación entre el bienestar y los tres niveles de estrés percibido (bajo, moderado y alto), así como la flexibilidad psicológica agrupada también en tres categorías (baja, media y alta). Sin embargo, ningún participante ha puntuado bajo en flexibilidad, por lo cual no se ha creado la primera barra.

Así pues, se observa una **tendencia descendiente** de las barras de izquierda a derecha; es decir, a **menor nivel de estrés, mayor bienestar y a mayor nivel de flexibilidad, mayor bienestar**.

Asimismo, en el estrés percibido bajo, el bienestar se mantiene alto a lo largo de todos los niveles de flexibilidad. En cambio, en el nivel de estrés moderado empiezan a aparecer las diferencias, **los sujetos con menor flexibilidad presentan nivel bajo de bienestar** en comparación con otros niveles de flexibilidad.

Esta diferencia se marca aún más cuando el estrés es alto, la **flexibilidad media** es el mejor nivel de los tres que mantiene el **bienestar alto**.

**Gráfico 4:** La relación de los niveles de estrés percibido y la flexibilidad psicológica con el bienestar



#### 4.3.2. Apoyo social

Para examinar si el apoyo social modula la relación existente entre la flexibilidad psicológica y el bienestar, se utilizó de nuevo el macro PROCESS de Hayes (modelo 1), considerando la flexibilidad (AAQ-II) como variable predictora (X), el apoyo social (MPSS) como moderador (W), y el bienestar (FS) como variable dependiente (Y).

Las puntuaciones medias en la muestra fueron las siguientes: Flexibilidad psicológica ( $M = 30,67$ ;  $DT = 9,41$ ), bienestar psicológico ( $M = 31,89$ ;  $DT = 4,68$ ) y apoyo social ( $M = 5,89$ ;  $DT = 1,41$ ). Las correlaciones de Pearson revelaron una **relación positiva y moderada entre flexibilidad y bienestar ( $r = .390$ )**, y también **una correlación positiva entre apoyo social y bienestar ( $r = .371$ )**. Estos resultados coinciden con los análisis bivariados previos (Spearman), aunque con ligeras diferencias, posiblemente debido al uso de distintas pruebas de correlación, tal como se ha comentado anteriormente.

**Tabla 10:** Estadísticos descriptivos y correlaciones de las variables

<i>Variable</i>	M (DT)	Min	Max	1.Flexibilidad (AAQ-II)	2.Apoyo social (MPSS)	3.Bienestar (FS)
<i>1.Flexibilidad (AAQ-II)</i>	30,667 (6,408)	13	49	1	,179	,390
<i>2.Apoyo social (MPSS)</i>	5,886 (1,414)	1	7	,179	1	,371
<i>3.Bienestar (FS)</i>	31,895 (4,685)	19	39	,390	,371	1

**Análisis de moderación:**

El modelo de regresión lineal utilizando PROCESS fue **estadísticamente significativo**,  $F(5, 51) = 5,375$ ,  $p < .001$ , con un coeficiente de determinación  $R^2 = .289$ , lo que indica que aproximadamente el **28,9% de la varianza del bienestar psicológico** fue explicada por el conjunto de variables incluidas (flexibilidad, apoyo social, estrés y sus interacciones), (ver **tabla 11**).

Respecto a los predictores individuales: El apoyo social se mostró como un **predictor directo significativo** del bienestar ( $B = 3,853$ ,  $p = .021$ ). La flexibilidad psicológica también alcanzó significación estadística en este modelo ( $B = .761$ ,  $p = .028$ ). Sin embargo, la **interacción entre flexibilidad y apoyo social (Apoyo x Flex) no fue significativa** ( $B = -,096$ ,  $p = .078$ ), aunque este valor se acerca al Intervalo de significación, lo que indica una posible **tendencia moderadora**.

**Tabla 11:** Análisis de la moderación del apoyo social en la relación entre flexibilidad y bienestar mediante el PROCESS

<i>Variable</i>	B	SE	t	p	LLCI	ULCI
<i>Contante</i>	3,470	9,970	,348	.729	-16,527	23,467
<i>Flexibilidad (AAQ-II)</i>	,761	,336	2,265	.028	0,87	1,434
<i>Apoyo social (MPSS)</i>	3,853	1,617	2,382	.021	,606	7,097
<i>Interacción (Apoyo x Flex)</i>	-,096	,054	-1,797	.078	-,203	,011

**Resumen del modelo:**  $F(3,53) = 7.196, p < .001, R^2 = .289$

### **Tendencias:**

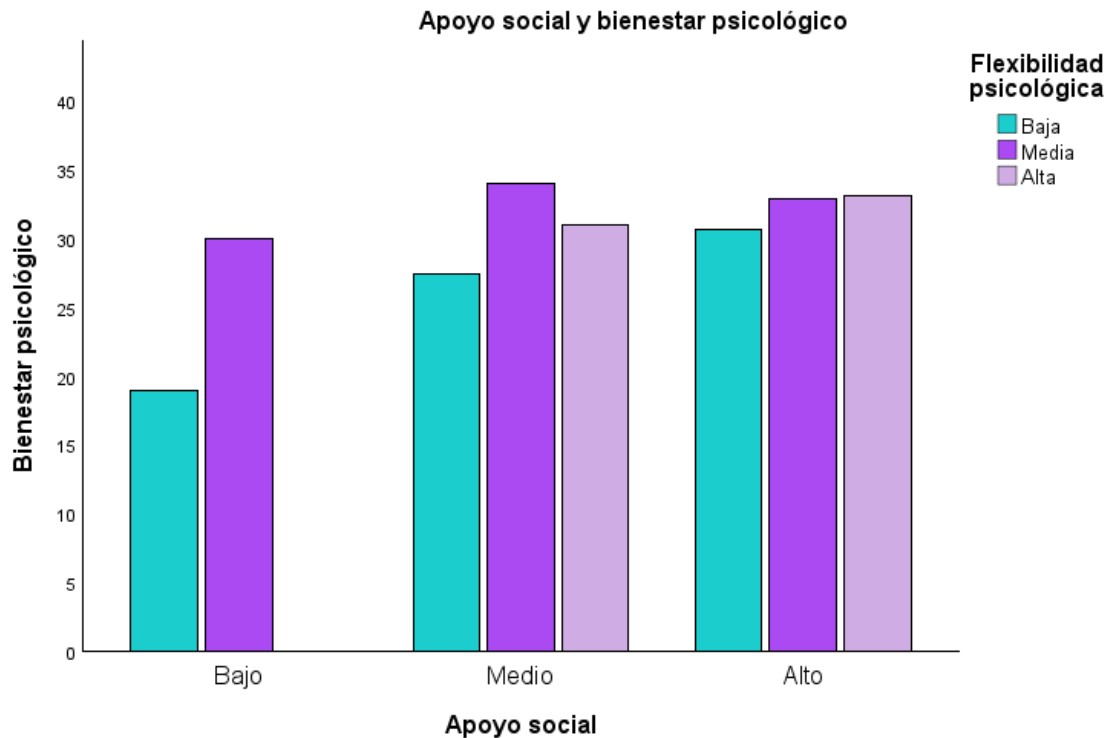
En el siguiente **gráfico** se aprecia como fluctúan los niveles de bienestar en función del apoyo social y flexibilidad psicológica, que se han categorizado en tres niveles (Bajo, medio y alto). De acuerdo con los datos reflejados en la figura, se observa una **tendencia ascendiente general**, de derecha a izquierda, donde el bienestar es muy bajo cuando tanto el nivel de apoyo social como el de la flexibilidad son bajos, pero se incrementa cuando los niveles de estas dos variables se aumentan también. De igual manera, el bienestar psicológico se limita con la flexibilidad baja cuando el apoyo social también es bajo, pero se incrementa notablemente con flexibilidad media, lo que compensa la falta de apoyo social.

En el nivel de apoyo social medio, el bienestar aumenta, la diferencia entre los niveles de flexibilidad se reduce, lo que señala que el apoyo social medio mejora el bienestar, independientemente del nivel la flexibilidad.

Asimismo, el bienestar se permanece alto en todos los niveles de flexibilidad en el nivel alto del apoyo social en el nivel alto del apoyo social, las diferencias son

prácticamente nulas, lo que afirma que el apoyo social es un alto protector del bienestar, incluso en personas con baja flexibilidad.

**Gráfico 5:** La relación de los niveles de apoyo social y la flexibilidad psicológica con el bienestar



## 4. Discusiones

El objetivo general de este proyecto fue examinar la relación entre la flexibilidad psicológica y el bienestar en jóvenes adultos, teniendo en cuenta el papel moderador del estrés percibido y el apoyo social. En relación con este propósito, se discutirá a continuación cada objetivo específico según los resultados obtenidos y el marco teórico.

### Niveles de flexibilidad psicológica y bienestar

Los niveles observados fueron generalmente moderados-altos tanto en flexibilidad psicológica como en bienestar. Estos hallazgos no concuerdan con la hipótesis inicial de esta investigación, que preveía niveles bajos de flexibilidad y bienestar en la muestra. Una posible explicación a este resultado puede deberse a un sesgo de deseabilidad social, dado que la mayoría de los participantes son universitarios

jóvenes, colectivo que suele contestar de forma socialmente aceptable en entornos académicos. Este fenómeno ha sido revelado anteriormente en estudios con muestras parecidas, tales como por ejemplo el de Sánchez-Carlessi et al. (2024) que exploraron la manera en que elementos como el estrés, la ansiedad, la depresión, la incertidumbre y la deseabilidad social se manifiestan en estudiantes universitarios. Aplicando el cuestionario INDACPS-N 2022 en una muestra de 533 participantes, los autores hallaron que un 67.54% de los voluntarios presentaron niveles altos de deseabilidad social. Lo cual indica que la mayor parte de la muestra participante tiende a contestar de manera aceptable socialmente, lo que podría afectar la precisión de las autoevaluaciones psicológicas.

Además, hay que tener en cuenta que los hallazgos podrían estar afectados también por la creciente difusión de discursos sobre salud mental y autocuidado en redes sociales, que promueve actitudes más abiertas y adaptativas ante las dificultades.

### **Influencia de las variables sociodemográficas**

Las variables sociodemográficas (género, edad y nivel educativo) fueron examinadas a fin de explorar si ejercían como variables extrañas que influyeran en los resultados. Se detectaron ligeras diferencias entre los grupos, aunque los análisis no evidenciaron efectos significativos estadísticamente.

Estos patrones concuerdan parcialmente con estudios anteriores que muestran niveles levemente mayores en la capacidad de autorregulación emocional y afrontamiento según la edad (Cordero et al., 2024; Montaner et al., 2021), aunque sin aprobación generalizada.

### **Relación entre flexibilidad psicológica y bienestar**

Los resultados de los análisis del presente estudio han demostrado una correlación positiva moderada entre la flexibilidad y el bienestar, lo cual afirma la hipótesis principal de esta investigación, que suponía esta conexión. Estos hallazgos se alinean también con los resultados encontrados por el estudio de Gloster et al. (2020), quienes resaltan el papel protector de la flexibilidad psicológica que favorece el bienestar psicológico en contextos clínicos y no clínicos. Pese a que la

literatura no siempre especifica los coeficientes de correlación exactos, se propone que la relación entre las dos variables es de moderada a alta, parecida a la hallada en esta investigación.

Los resultados también coinciden con el enfoque de ACT propuesto por Hayes et al. (2012), donde la flexibilidad favorece una vida significativa, incrementando el bienestar. De la misma manera, Ning et al. (2024) también hallaron una relación positiva entre las dos variables en la población universitaria, lo cual concluye que puntuaciones mayores en flexibilidad psicológica se relacionan con niveles altos de bienestar.

### **Rol del estrés percibido como modulador**

Pese a los resultados mencionados previamente, la relación entre flexibilidad y bienestar puede verse moderada por otras variables. Por ello, se han considerado dos variables que pueden ejercer este efecto: El estrés y el apoyo social, la primera ha sido propuesta y analizada como una reguladora negativa y la segunda como una positiva.

En cuanto al estrés percibido, esta hipótesis no se concluye, no se ha encontrado evidencia de que esta variable modera significativamente esta relación, sin embargo, sí que fue un buen predictor directo significativo de bienestar psicológico, el estrés percibido influye negativamente en el bienestar. Estos resultados van en la misma línea que el modelo transaccional de Lazarus & Folkman (1984), que entiende el estrés como una experiencia subjetiva que afecta directamente el estado emocional del individuo.

Igualmente, estos hallazgos concuerdan de la misma manera con otras investigaciones recientes que asocian niveles altos de estrés a un menor bienestar psicológico, sobre todo entre estudiantes universitarios (Castañeda, 2016; Najjar y Alanoca, 2022). En resumen, pese a que no concluyó el papel moderador, el estrés predice significativamente el bienestar psicológico.

Además, aunque la moderación no fue significativa estadísticamente, se observaron unas tendencias cuando se agruparon los predictores en tres categorías, los análisis hallaron una tendencia descendiente, es decir, a menor nivel de estrés, mayor bienestar y a mayor nivel de flexibilidad, mayor bienestar y cuando el estrés es alto, la flexibilidad media es el mejor nivel de los tres que

mantiene el bienestar alto. Eso sugiere que en una muestra más amplia podría haber una moderación significativa, ya que tanto la flexibilidad como el estrés predicen el bienestar psicológico.

### **Rol del apoyo social como modulador**

En cuanto al apoyo social, no se ha encontrado un efecto significativo tampoco que señalaría una moderación de la relación entre la flexibilidad y el bienestar. Sin embargo, se identificó una tendencia que se acerca al umbral de significación, lo que podría señalar un posible efecto moderador sutil, que precisaría de una muestra más extensa para confirmarse.

Pese a ello, el apoyo social predice positivamente y de forma directa el bienestar psicológico. Lo que afirma el rol protector extensamente documentado en la literatura. Así pues, tal como lo confirman también Ju et al. (2022) y Cohen y Wills (1985), niveles altos de apoyo social se asocian con un alto bienestar.

A su vez, pese a que el apoyo social no modera la relación entre la flexibilidad y el bienestar, manifestó una tendencia ascendente, a mayores niveles de apoyo social y flexibilidad, a mayor nivel de bienestar. También se detectó que cuando el apoyo social es bajo, los niveles de bienestar varían mucho en función del nivel de flexibilidad, pero a medida que el apoyo incrementa, estas diferencias se reducen claramente. Lo cual apunta que el apoyo social podría tener un efecto amortiguador que compensa en parte los bajos niveles de flexibilidad. Esta idea ha sido postulada por investigaciones como la de Taylor (2011), que subraya la manera en que las redes sociales de apoyo minimizan el impacto del malestar psicológico.

## **6. Conclusiones**

En resumen, la flexibilidad psicológica se relaciona con el bienestar psicológico de forma positiva y moderada, es decir, los niveles altos en flexibilidad se asocian a un bienestar alto. Lo que concuerda con diferentes estudios realizados sobre el papel relevante de la flexibilidad psicológica en la protección de buenos niveles de bienestar.

En lo referente al estrés percibido y el apoyo social, no moderan la relación entre la flexibilidad psicológica y el bienestar, pero sí que funcionan como predictores directos del bienestar en jóvenes adultos.

Por último, la influencia de las variables sociodemográficas sobre las diferencias entre las variables principales no fue significativa en esta muestra, aunque se hallaron ligeras tendencias en función de edad y género.

Por lo consiguiente, dado el impacto positivo que tiene la flexibilidad psicológica, el apoyo social y estrés reducido en el bienestar, cabe subrayar que es de crucial importancia diseñar futuras intervenciones centradas en mejorar las habilidades mencionadas, especialmente en el contexto de adultos jóvenes.

## **6.1. Limitaciones**

A pesar de todo lo expuesto anteriormente, hay que tener en consideración varios aspectos en la interpretación de estos hallazgos.

Por un lado, el tamaño y las características de la muestra; está formada por pocos participantes (N=57), lo que limitaría la potencia estadística, la sobrerrepresenta el género femenino (89,5%) y la mayoría son estudiantes universitarios (78,9%), por lo tanto, esta muestra no representa toda la población.

Por otro lado, la forma de medición fue a través de un cuestionario autoadministrado, por lo cual, las respuestas obtenidas podrían haber estado sujetas a errores situacionales o sesgos de deseabilidad social, ya que las medias de todas las variables fueron altas, la distribución de las puntuaciones del bienestar, por ejemplo, no es normal, se centra a la derecha, lo que podría confirmar este sesgo de deseabilidad social.

## 5. Bibliografía

1. Acosta-Andrade, M. P., Cupajita-Rodríguez, L., & Urbina-Forero, I. A. (2022). Flexibilidad psicológica y aplicación individual o grupal, presencial o virtual, de metáforas de la terapia de aceptación y compromiso. *Indagare*, (10), 1-12.
2. Calvarro Castañeda, A. L. (2016). Estrés Percibido, Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes.
3. Candela Najar, B. B., & Guerra Alanoca, M. D. C. (2022). Estrés percibido y bienestar psicológico durante la emergencia nacional por COVID-19, en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021
4. Castro Paisig, J. S., Quispe Bustamante, S., Palomino Ccasa, J., & Vílchez Julon, J. (2024). Ansiedad por coronavirus y bienestar psicológico en estudiantes universitarios que retornan a clases presenciales. *Revista InveCom*, 4(2).
5. Cevallos López, L. (2020). El estrés, la percepción de bienestar y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios de Tungurahua.
6. Cordero, B., Gracia-Leiva, M., Moyano-Díaz, E., & Páez, D. (2024). Bienestar psicológico en adolescentes: El rol del apoyo social y de la satisfacción de necesidades básicas. *Revista CES Psicología*, 17(1), 52-67.
7. Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
8. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
9. Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471-482.
10. Fitzsimons, S., Boag, L., & Smith, D. S. (2025). Understanding Teacher Educators' Quality of Life: Insights from the PERMA Model. *Applied Research in Quality of Life*, 1-22.
11. Folkman, S. (2020). Stress: appraisal and coping. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 2177-2179). Cham: Springer International Publishing.
12. Gavilanes, F. V., & Rubio, M. A. C. (2023). Flexibilidad psicológica y autoeficacia académica en estudiantes universitarios: Psychological flexibility and academic self-efficacy in college students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2392-2402.
13. Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
14. González, L. F., Hernández, A. G., & Torres, M. T. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 13(35), 111-130.

15. Groppa, J. (2022). Flexibilidad Psicológica, Ansiedad y COVID-19. Una revisión bibliográfica. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7, 1-11.
16. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). Guilford Press.
17. Heard Alliance. (s.f.). Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) – Versión española. <https://www.heardalliance.org/wp-content/uploads/2011/04/Multidimensional-Scale-of-Perceived-Social-Support-Spanish.pdf>
18. House, James S., Debra Umberson, and Karl R. Landis. "Structures and processes of social support." *Annual review of sociology* 14.1 (1988): 293-318
19. Ju, Y., Wu, S., Zhang, X., Wang, H., & Zhang, Y. (2022). Perceived social support and psychological well-being: The mediating role of resilience among Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 13, 843852. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.843852>
20. Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
21. Kyriazos, T. A., Stalikas, A., Prassa, K., Yotsidi, V., Galanakis, M., & Pezirkianidis, C. (2018). Validation of the Flourishing Scale (FS), Greek version and evaluation of two well-being models. *Psychology*, 9(7), 1935–1950. [SCIRP](https://doi.org/10.5964/psyc.2018.9.7)
22. Landeta, O., & Calvete, E. (2002). Adaptación y validación de la escala multidimensional de apoyo social percibido. *Ansiedad estrés*, 173-182.
23. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
24. Levin, M. E., Krafft, J., & Levin, C. (2020). Does psychological flexibility predict improved outcomes? *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 105–111.
25. Montaner, X., Tárrega, S., & Moix, J. (2021). Flexibilidad psicológica, burnout y satisfacción vital en profesionales que trabajan con personas afectadas de demencia. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 56(3), 144-151.
26. Muñoz, C. P., Umerenkova, A. G., Nieto, B. B., & Charry, C. L. (2016). Propiedades psicométricas y dimensionalidad de "The Flourishing Scale" en población hispanohablante. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 14(38), 175-182.
27. Ning, M., Chen, Q., Li, Y., & Huang, C. (2024). Psychological Flexibility Profiles and Mental Health Among University Students with Left-Behind Experience: A Latent Profile Analysis. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-11.
28. Organización Mundial de la Salud. (2022, 2 de marzo). COVID-19: La pandemia desencadena un aumento del 25% en la prevalencia de ansiedad y depresión en todo el mundo. <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
29. Paliza Olivares VF. Entendiendo la Terapia de Aceptación y Compromiso: estado actual y bases teóricas. *Análisis y modificación de conducta*. 2023;49(180):83-9.

30. Prozzillo, P., & Olivera, M. (2022). Flexibilidad psicológica y bienestar subjetivo en el marco de los cinco factores de la personalidad y la espiritualidad: una relación por definir. *Revista de Psicología*, 40(1), 45–60. [ResearchGate](#)
31. Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish journal of psychology*, 9(1), 86-93.
32. Rojas Palomino, A. M. (2022). Autoeficacia, regulación emocional, flexibilidad psicológica, pensamiento negativo repetitivo y su relación con estilos de vida saludable (Doctoral dissertation, Bogotá DC: Fundación Universitaria Konrad Lorenz, 2022)
33. Ruiz Jiménez, M., Saiz Galdós, J., Montero Arredondo, M., & Navarro Bayón, D. (2017). Adaptación de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido en población con trastorno mental grave. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 37(132), 415-437
34. Ruiz, F. J., Langer Herrera, A. I., Luciano, C., Cangas, A. J., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire - II. *Psicothema*, 25(1), 123–129. <https://doi.org/10.7334/psicothema2011.239>
35. San Sebastián Samperio, G. (2023). Relación entre la inteligencia espiritual y la flexibilidad psicológica en el marco de la terapia de aceptación y compromiso. *MLS Psychology Research*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33000/mlspr.v6i1.1287>
36. SÁNCHEZ-CARLESSI, H., REYES-ROMERO, C., MATOS-RAMÍREZ, P., ESQUIVEL-RONCEROS, D., & PALACIOS-GIL, R. (2024). MANIFESTACIÓN DE DESAJUSTE DEL COMPORTAMIENTO PSICOSOCIAL COMO INDICADORES DE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA URP. *Scientia*, 27(27).
37. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press. [es.wikipedia.org+4en.wikipedia.org+4SCIRP+4](https://es.wikipedia.org+4en.wikipedia.org+4SCIRP+4)
38. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
39. Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In M. S. Friedman (Ed.), *The handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
40. Torres, M. G. J., Martínez, M. P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(1), 28-36
41. Wang, R., Mao, Z., & Gu, X. (2025). The relationships between social support seeking, social media use, and psychological resilience among college students. *Psychology Research and Behavior Management*, 563-573.