



# UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

## MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

### PROYECTOS

Vínculos Interpersonales y Bienestar Psicológico en personas casadas de la ciudad de Ambato, Quisapincha.

**Autora:**

Amores Altamirano Verónica de los Ángeles

**DOCENTE:**

Manuel Capella Palacios

**QUITO**

## **Dedicatoria**

En este momento crucial de mi vida, quiero dedicar este mi proyecto de investigación a mi valiente padre Fausto Temístocles Amores Ulloa que, aunque enfrenta desafíos de salud, tu fortaleza y valentía son una inspiración constante para mí; tus palabras de aliento, tu sonrisa inquebrantable y tu amor incondicional me han sostenido en los momentos más difíciles. A pesar de las tormentas, sigues siendo mi faro de esperanza y mi ejemplo de perseverancia.

Este trabajo es un tributo a ti, mi héroe silencioso. Cada página escrita lleva un pedacito de tu coraje y determinación. Tu lucha incansable me impulsa a seguir adelante, incluso cuando las circunstancias parecen insuperables. Gracias por enseñarme que la verdadera fuerza reside en el espíritu y la voluntad. Tu amor y apoyo han sido mi ancla en este viaje académico, y no podría haber llegado tan lejos sin ti.

Con gratitud y amor infinito,

**Verónica de los Ángeles Amores Altamirano**

## **Agradecimientos**

Querida familia, amigos y seres queridos,

Hoy, al finalizar este arduo viaje de investigación y aprendizaje, expreso mis agradecimientos a ustedes ya que, sin su apoyo inquebrantable, este logro no habría sido posible.

A mis padres Fausto y Ángela por su dedicación y amor han sido mi faro en cada momento, donde gracias a ellos pude seguir mi camino y no perder mi rumbo, gracias a ellos por ser mi fuente constante de inspiración.

A mis hermanas: Vuestro aliento y complicidad me han impulsado a seguir adelante. Juntos, hemos superado obstáculos y celebrado pequeñas victorias.

A mis amigos por las noches de estudio, las risas compartidas y las palabras de ánimo. Vuestra amistad ha sido mi refugio en este camino académico.

A mis profesores y tutores: Vuestra sabiduría y paciencia han dejado una huella imborrable en mi formación. Gracias por guiarme y desafiarme a crecer

Este proyecto de investigación es un testimonio de nuestro esfuerzo colectivo. Cada línea escrita lleva un pedacito de cada uno de ustedes. Que este logro sea un tributo a nuestra unidad y perseverancia.

Con gratitud y cariño,

**Verónica de los Ángeles Amores Altamirano**

# Índice

## Contenido

Dedicatoria .....	2
Agradecimientos .....	3
Índice .....	4
Índice de tablas .....	5
Resumen .....	6
Abstract.....	7
Introducción.....	8
Objetivos.....	11
Objetivos específicos:.....	11
Marco teórico.....	12
La perspectiva de la Psicología Positiva .....	12
Vínculos Interpersonales .....	12
Características.....	13
Tipos de relaciones interpersonales.....	14
Tipos de vínculo .....	15
Dificultades relacionadas con la vinculación interpersonal de pareja.....	15
Bienestar .....	16
Tipos de bienestar.....	17
Definición de bienestar psicológico .....	17
Modelos .....	18
Factores que influyen en el Bienestar Psicológico .....	19
Marco Metodológico .....	21
3.1. Diseño y tipo de estudio.....	21
3.1.1. Enfoque de la investigación.....	21
3.1.2. Método.....	21
3.1.3. No experimental .....	21
3.1.4. Alcance .....	21
3.1.5. Hipótesis .....	21
3.2. Población y muestra de estudio .....	22

3.2.1. Población .....	22
3.3. Definición operativa de categorías o variables a ser analizadas .....	23
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos .....	23
Vínculos interpersonales.....	23
Bienestar psicológico.....	24
3.5. Procedimiento que se utilizará para analizar datos .....	26
4. Discusión .....	28
5. Conclusiones.....	29
6. Recomendaciones:.....	30
Referencias .....	31

## Índice de tablas

Tabla N° 1.....	16
Tabla N° 2.....	25

## Resumen

El presente proyecto se enfoca en determinar la correlación entre los Vínculos interpersonales y bienestar psicológico en personas casadas de la parroquia Quisapincha en Ambato. Las relaciones matrimoniales ocupan un componente fundamental en la vida en donde los vínculos interpersonales establecidos entre cónyuges influyen directamente en su bienestar psicológico. La metodología es de diseño no experimental con un método hipotético-deductivo, con enfoque cuantitativo y de nivel correlacional.

Tiene una muestra no probabilística e intencional de 200 personas casadas en total. Tiene como técnicas de recolección de datos a los siguientes reactivos psicométricos son Vinculatest de Manuel Rodríguez que proporciona información sobre la vinculación segura, insegura y desorganizada además del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff. El programa InfoStat se utilizará para realizar un análisis pertinente de los datos que se vayan a adquirir y generar una correlación.

Palabras Claves: <Vínculos interpersonales> >Bienestar psicológico>

## **Abstract**

The present project focuses on determining the correlation between interpersonal ties and psychological well-being in married people from the Quisapincha parish in Ambato. Marital relationships occupy a fundamental component in life where the interpersonal ties established between spouses directly influence their psychological well-being. The methodology is non-experimental in design with a hypothetical-deductive method, with a quantitative and correlational approach.

It has a non-probabilistic and intentional sample of 200 married people in total. Its data collection techniques include the following psychometric reagents: Manuel Rodríguez's Vinculatest, which provides information on secure, insecure and disorganized attachment, as well as Ryff's Psychological Well-being Questionnaire. The InfoStat program will be used to perform a relevant analysis of the data to be acquired and generate a correlation.

Keywords: <Interpersonal links> >Psychological well-being>

## Introducción

Las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico son dos aspectos intrínsecamente conectados en los seres vivos. Ha existido numerosos estudios han explorado esta relación, proporcionando valiosas perspectivas sobre cómo los vínculos afectan la salud mental y emocional.

Los vínculos interpersonales se entrelazan como hilos invisibles que conectan a las personas, estos lazos afectivos moldean nuestra salud mental y emocional. En particular, cuando hablamos de personas casadas, estos vínculos adquieren una relevancia aún mayor. Este proyecto se sumerge explorar una relación entre los vínculos interpersonales y el bienestar psicológico. Los vínculos interpersonales entre cónyuges influyen directamente en su bienestar psicológico. Este proyecto explorar cómo la calidad de estos vínculos afecta la salud mental y emocional de quienes comparten el compromiso del matrimonio.

Estudios han identificado patrones que pueden anunciar el éxito o el deterioro de una relación, entre los cuales están la comunicación, la resolución de conflictos y la solidaridad entre la pareja y el matrimonio relacionándose con la satisfacción y el bienestar (Gottman & Silver, 2015). La presencia constante de un compañero proporciona una red de apoyo emocional y práctico, por lo que la teoría del apego sugiere que las relaciones seguras actúan como un amortiguador contra el estrés y la ansiedad. Así mismo, Stephanou & Giorgali (2020), exponen que las parejas casadas alcanzan niveles elevados referente a la satisfacción en sus relaciones interpersonales.

El ser humano es un ente intrínsecamente social y estas relaciones afectan todos los ámbitos en los que se desenvuelve; por lo cual construir relaciones asertivas es fundamental. Sin embargo, en muchas ocasiones los factores sociales, familiares y personales pueden afectar de forma negativamente estas relaciones generando dificultades como violencia, dependencia, ansiedad, baja autoestima, aislamiento en la pareja que alteran el bienestar psicológico de cada uno.

A medida que acumulamos experiencias a lo largo de la vida, nuestra vinculación afectiva se va moldeando. La clave para que exista una vinculación segura son los vínculos iniciales que establece un menor conocidos como un apego seguro, es decir, el resultado de las primeras experiencias de apego influenciadas por interacciones con otras personas durante el desarrollo (Rodríguez Abuín, 2018).

La calidad de los vínculos afectivos en una pareja tiene una repercusión directa en la vida, por ejemplo, si hay una discusión y no se aborda adecuadamente mediante la comunicación, esto no permitirá el desarrollo adecuado de cada individuo en diferentes contextos. Por lo tanto, es crucial que las personas desarrollen un ambiente ameno para fomentar un correcto crecimiento personal, de pareja y psicológico.

El bienestar psicológico esta intrínsecamente anexado con elementos emocionales y cognitivos que influyen en la vida en pareja, por lo cual, es cada vez más vital que los individuos desarrollen este aspecto para poder mantener y preservar una salud mental adecuada. Investigaciones han demostrado que un elevado nivel de bienestar psicológico contribuye en el desarrollo de la resiliencia frente a eventos complejos y a una mejor adaptación a las situaciones de la vida.

Los impactos psicológicos de los vínculos interpersonales varían según el modo en que se enfrentan los desafíos. Cuando la pareja no puede afrontar adecuadamente los problemas que puedan existir en la relación puede ocasionar un malestar psicológico. Sin embargo, cuando existe una manera adecuada de afrontar dichos problemas, expresando los sentimientos y enfocándose en soluciones, se fomenta el bienestar.

La sinceridad, colaboración y responsabilidad en el bienestar del prójimo son primordiales para generar relaciones positivas, en donde fortalezas y el apoyo emocional en circunstancias estresantes tienen un progreso. Teniendo en cuenta una perspectiva enfocada a la psicología positiva se ha demostrado un avance del bienestar; en donde se relaciona de manera afirmativa a una prevención de conductas peligrosas como el abuso de sustancias, la violencia y la depresión.

En América Latina, los estudios sobre bienestar psicológico han sido objeto de investigación explorando elementos afines a la satisfacción, la salud mental y equilibrio emocional. Sin embargo, la combinación de Bienestar psicológico y Vínculos Interpersonales ha recibido menos atención, a pesar de tener valor en crear relaciones sociales y así lograr un bienestar general. Existe una brecha en la literatura científica que aborde simultáneamente estas dos variables, ya que la falta de investigaciones integrales que consideren tanto el bienestar individual como los vínculos interpersonales puede ser un limitante en la comprensión.

Es crucial reconocer que el bienestar psicológico no se desarrolla en un vacío aislado, sino en el contexto de nuestras relaciones con los demás. Los vínculos interpersonales, como la familia, amigos y compañeros, desempeñan un papel fundamental en nuestra felicidad y satisfacción. Al considerar ambas variables juntas, podemos obtener una visión más holística del bienestar de los individuos. Por lo tanto, insto a futuros investigadores a explorar esta intersección y a profundizar en cómo las conexiones sociales afectan directamente el bienestar psicológico y viceversa. Al hacerlo, contribuiremos a una comprensión más completa y contextualizada del bienestar en la población ecuatoriana.

Esta investigación va a tratar los términos vínculos y relaciones como sinónimo y el fin de esta propuesta reside en examinar la relación entre vínculos interpersonales en personas casadas de la parroquia Quisapincha con respecto a su bienestar psicológico; siendo una investigación relevante y original ya que al revisar la literatura del presente no se logró identificar investigaciones de estas variables con una población rural en el Ecuador, por lo que dará datos para comprender su influencia en la vida y entorno.

### **Pregunta de investigación.**

- ¿Existe correlación entre los vínculos interpersonales y el bienestar psicológico en parejas casadas en Ambato, Quisapincha?

## Objetivos

### Objetivo general:

- Determinar la correlación entre las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico en personas casadas de la ciudad de Ambato, Quisapincha.

### Objetivos específicos:

- Cuantificar los tipos de vínculos interpersonales que existe en personas casadas de la ciudad de Ambato, Quisapincha.
- Medir el grado de bienestar psicológico que presentan en personas casadas en la ciudad de Ambato, Quisapincha.
- Analizar la correlación entre vínculos interpersonales y el bienestar psicológico en parejas casadas de la ciudad de Ambato, Quisapincha.

## **Marco Teórico**

### **La perspectiva del problema según la Psicología Positiva**

La psicología positiva tiene una perspectiva que se agrupa en ampliar un habitual enfoque en la psicología, la cual se ha desarrollado alrededor de la psicopatología junto con los problemas mentales. A diferencia de este enfoque, la psicología positiva gira alrededor de promover elementos positivos de la rutina como el bienestar, la prosperidad, las emociones positivas y una vida digna.

En contexto de la investigación, la psicología positiva tiene diversas razones una de ellas es que se enfoca en el desarrollo del bienestar y felicidad del individuo y fortalezas en lugar de solo abordar las dificultades. Aplicando esta teoría a la investigación, las personas casadas logran tener una fuente de apoyo, resiliencia y crecimiento personal.

Al estudiar los vínculos interpersonales y el bienestar psicológico en parejas casadas, esta perspectiva facilita la comprensión de cómo los vínculos internacionales afectan positivamente el bienestar emocional y vital permite que pueda generarse una prevención de conductas de riesgo identificando estrategias y promoviendo la salud mental para prever problemas en las relaciones de pareja (García-Alandete, 2014).

### **Vínculos Interpersonales**

#### **Definición de Vínculos Interpersonales**

Una relación o vínculo interpersonal se refiere a la interacción recíproca entre dos o más individuos, estas interacciones se basan en diversos aspectos como emociones y sentimientos, interés, actividades sociales. La comunicación es fundamental al establecer relaciones con los demás permitiendo que la interacción social sea sólida (Hanco Gomez, Carpio Maraza, Laura Castillo, & Flores Mamani, 2021).

## **Características**

Al instituir particularidades de los vínculos interpersonales toma en consideración varios elementos entre los que se tiene: valores, normas, habilidades y destrezas. Legar a tener éxito en lo que se planteen depende de manera notable con como este se vaya relacionando con las personas de su entorno siendo el pilar fundamental de esta la comunicación: es decir, las relaciones sanas dependen de generar una adecuada comunicación, respeto y mutua confianza.

## **Importancia de los vínculos interpersonales para el desarrollo del ser humano**

Los vínculos afectivos que tiene componentes biológicos innatos y con componentes ambientales. El apego es primordial en la construcción de la personalidad constituyendo una base del desarrollo de la seguridad o la inseguridad en las relaciones interpersonales futuras. Guzman & Contreras (2012) certifican que el comportamiento de un individuo en las relaciones de pareja presentan un rol importante por ser relaciones que benefician el cuidado mutuo e intimidad.

Hazan & Shaver formulan que las relaciones entre la pareja se conceptualizan según el termino de relaciones de apego y que varían según como se constituyen estas con los cuidadores/padres de familia. Ellos expresan que existe una relación entre el cuidador y el apego que el menor genere con él, en las futuras relaciones de pareja que tenga mostrando la necesidad de conservar seguridad. No obstante, el apego adulto es completamente diferente al infantil, las relaciones de pareja se trasladan paulatinamente las necesidades de afecto que fueron satisfechas con anterioridad por los padres (Fraley & Shaver, 2000).

Las personas son sujetos de socialización e interacción a través de la comunicación, en donde dan y reciben información de su prójimo. Al no tener relaciones interpersonales adecuadas se genera una distancia entre la realización personal y lograr las metas que se propongan.

La presencia de malos vinculos interpersonales en la pareja genera una demuestra alteración en su salud mental, por ende, en el bienestar psicológico. La salud

mental es el conjunto del bienestar psicológico, físico y emocional de los individuos; en las que existe armonía entre cada una de ellas para el desarrollo personal (Zambrano-Villalba & Sánchez-Medina, 2022).

### **Tipos de relaciones interpersonales**

- Relaciones familiares. Es el primer tipo de relación interpersonal que las personas formando diversos niveles de conexiones con padres, hermanos, tíos, abuelos, etc. Estos vínculos son fuertes y estrechos ya que permiten formar la identidad y el sentido de pertenencia.
- Relaciones de pareja. Estas relaciones interpersonales son más íntimas, tanto emocional como físicamente. Para generar un vínculo saludable y profundo se necesita pasión, confianza, respeto y admiración.
- Relaciones de amistad: son relaciones que a diferencia de las familiares las buscamos y escogemos además de intervenir en la moldear la personalidad. Estas amistades son constituidas por valores, confianza, apoyo incondicional, risas e intereses comunes.
- Relaciones laborales. Este tipo de relación implican una menor afectividad y emociones de la persona.

### **Relaciones de pareja**

Las relaciones de pareja instauran un capítulo elemental en la vida de las personas; por ese motivo ha sido un tema de investigación en estudios centrándose en aquellos factores que intervienen; las relaciones sanas en las que intervienen una buena comunicación, confianza, respeto mutuo. Según Sternberg existen tres elementos esenciales en la pareja, conocidas igual que teoría triangular del amor

- Intimidad: Promueve el vínculo y el contacto que se genera con el conviviente. atracción sexual
- Pasión: Es una etapa de un intenso apetito con la persona que se tiene una atracción sexual.
- Compromiso: Es el deseo de mantener la unión.

## **Tipos de vínculo**

- Apego seguro: Los individuos constituyen lazos afectivos de seguridad estableciéndola en una base por parte de las personas cercanas como la familia, generando autonomía y una dependencia sana.
- Inseguro, que puede ser de dos tipos:
  - Ambivalente: Es aquel vínculo que existe por períodos de tiempo, en un instante es muy pegajoso impidiendo el desarrollo adecuado del individuo; no obstante, existen lapsos en los que hay una separación mostrándose hostil. Se caracteriza por el miedo a que la figura de apego le abandone, provocando ansiedad y malestar al individuo.
  - Evitativo: Presenta dificultad al expresar sus necesidades y sentimientos a su pareja mostrándose incómodas y generando un rechazo de la figura de apego ante la cercanía emocional.
- Desorganizado: Es la consecuencia de una característica niñez llena de abusos tanto verbal y físico. En la que el sujeto ve traicionado su seguridad en la que deduce que una figura de apego se puede convertir en una amenaza. El apego desorganizado afecta las relaciones de pareja al tener una falta de gestión emocional; comportándose de manera contradictoria en cada ocasión que hay una oportunidad de generar un apego surge dos impulsos biológicos; la necesidad de pertenecer, es decir, amar y conectarse y la de sobrevivir que conlleva a protegerse (Rivera, 2023 ).

## **Dificultades relacionadas con la vinculación interpersonal de pareja.**

Existen inconvenientes en las relaciones interpersonales como dependencia afectiva o problemas de trastornos de personalidad, trastornos de comportamiento alimentario. Una regulación afectiva va a promover que el cuerpo tenga unas funciones homeostáticas óptimas.

## Bienestar

Se determina como Bienestar humano al positivo cuidado de la mente y cuerpo, en el que el sujeto busca sentirse seguro y completamente capaz; es decir, es el conjunto de elementos que requiere la persona para conservar un balance con su ambiente que debe ser integrado por una serie de condiciones proporcionadas por la sociedad (Lina, y otros, 2023).

El bienestar manifiesta ser una capacidad de la persona para poder crear pensamientos constructivos de sí mismo y apreciar emociones positivas; tiene un origen subjetivo vivencial relacionándose íntimamente con elementos específicos sobre el rendimiento corporal, psicológico y colectivo. Este está compuesto por elementos transitorios asociados al ámbito emotivo y estables a elementos cognitivos influenciados por la personalidad, la interacción con las personas y por los contextos del ambiente (García-Viniegras & González Benítez, 2000).

El bienestar presenta dos componentes: El emocional que está asociado la felicidad, la cual está compuesta por las cargas afectivas y cognitivas evaluando la satisfacción de vida. En la felicidad prevalece lo afectivo, y en lo cognitivo la satisfacción de vida. Uno principal impulsador es Ed Diener, quien ha establecido un nivel teórico, metodológico para su medición. (Gaxiola Romero & Lever, 2016).

Los factores que tienen una relación con el bienestar son demográficos, interacción social y personalidad entre los notables. Se los resume en 4 categorías que juntas forman el bienestar subjetivo (Diener, 1985).

Tabla N° 1

Elementos del bienestar Intrínseco

<b>Componentes del bienestar subjetivo</b>			
<b>Afecto Positivo</b>	<b>Afecto Negativo</b>	<b>Satisfacción Con la vida</b>	<b>Dominios de satisfacción</b>
<b>Alegría</b>	Tristeza	Deseo de cambiar	Trabajo
<b>Euforia</b>	Ansiedad	Resarcimiento con el presente	Familia

<b>Satisfacción</b>	Preocupación	Resarcimiento con el pasado	Descanso
<b>Orgullo</b>	Envidia	Resarcimiento con el futuro	Fortaleza
<b>Cariño</b>	Enfado	Satisfacción con la manera de	Dinero
<b>Felicidad</b>	Estrés	pesar de otros	Personal
<b>Éxtasis</b>	Depresión		Interpersonal

Nota: Adaptado de Diener (1999).

Para medir el Bienestar se evalúa de aspectos vivenciales: relación de pareja, situación económica, laboral y el cumplimiento de las necesidades psicológicas. La cuantificación se objetiva ejecuta mediante encefalogramas que registran la actividad eléctrica del cerebro; y la medición subjetiva mediante encuestas (Gaxiola Romero & Lever, 2016).

### Tipos de bienestar

Existen 4 tipos de bienestar

- Físico: Se refiere a la ausencia de padecimientos y malestares que ocasionan un adecuado funcionamiento fisiológico del cuerpo.
- Psicológico: Se centra en una valoración general de la vida a nivel individual y colectiva en la que se establece el grado de satisfacción personal.
- Emocional: Capacidad para gestionar las emociones positivas y negativas de sí mismo.
- Social: Es la capacidad de instaurar relaciones interpersonales sanas.

### Definición sobre el bienestar psicológico

Este término se precisa según la tendencia la hedonista como un elemento trascendental que compone a la felicidad formando un equilibrio en el ser humano generándole tranquilidad. Según la Eudemonista se relaciona con buscar y lograr la autorrealización. Por ello, se puede concluir que el bienestar psicológico es una reflexión en cómo influyen los logros en la conducta que tiene la persona para conseguir sus propósitos (Correa, Cuevas, & Villaseñor, 2016).

Presenta una concepción multidimensional ya que agrupa diversos términos abstractos como el sentimiento y la percepción subjetiva. Un factor importante es el

grado de satisfacción que tiene vinculándose con la felicidad (Guzman & Contreras, 2012).

El Bienestar Psicológico se puede definir como una constante percepción individual que es construida mediante vivencias tanto positivas como negativas en la cual la calidad de vínculos interpersonales que tiene la persona tiende a tener una gran repercusión generando estrategias positivas que le permitan relacionarse de modo adecuado sin afectar el bienestar biopsicosocial (Narvárez, Obando-Guerrero, Hernández-Ordoñez, & De la Cruz-Gordon, 2021).

Ryff define al bienestar psicológico como la determinación por corregir su propia capacidad consiguiendo dar un valor para la propia persona; por ello exponía que le bienestar dependía del desarrollo psicológico de cada individuo.

La mayoría de conocimientos obtenidos sobre el bienestar radican en gran medida a lo que Ryff menciona en sus investigaciones, para él están implicadas perspectivas de la psicología: la psicoanalítica que busca que los individuos descubran la importancia de tener sentido de la vida; la humanista radica en el anhelo por alcanzar la llegar a su meta con la necesidad de aprobarse y cumplir su realización personal.

## **Modelos**

Para Ryff, el bienestar psicológico se encuentra íntimamente ligado a los factores no hedónicos para alcanzar el bienestar; es decir, que se centran en tener un adecuado funcionamiento para producir emociones positivas y placer. Ryff es considerado como un precursor de modelos de la psicología positiva en la cual ha adquirido una gran relevancia (Correa, Cuevas, & Villaseñor, 2016).

Se constituye mediante la combinación del crecimiento personal y las habilidades que desarrolla al superar problemas y desafíos generando un estable desarrollo psicológico. “existe seis componentes del bienestar psicológico: crecimiento personal, autonomía, autoaceptación, dominio ambiental, relaciones positivas con los demás y metas a futuro” (Buedo Guirado, Rubio, & Dumitrache, 2020).

El modelo de bienestar psicológico de Ryff hace referencia a diversas dimensiones como: personales, sociales y psicológicas vinculados en la forma de afrontar los desafíos aplicándose en varios contextos. Este modelo está conformado por seis dimensiones:

1. Auto aceptación: Se refiere a la actitud hacia sí misma mismas al reconocer y aceptar todos los aspectos de su personalidad incluyendo sus defectos y virtudes de manera coherente. La auto aceptación favorece a tener un buen bienestar psicológico.
2. Relaciones positivas: Se refiere a la calidad de las relaciones con los demás. Ryff manifiesta que tener un aislamiento social desarrolla la posibilidad de padecer patologías,
3. Plan de vida: Los seres humanos requieren tener metas a alcanzar en su vida sintiendo que su vida se dirige hacia alguna parte.
4. Crecimiento personal: consiste en mejorar los talentos, el potencial y las habilidades, no solamente en un aprendizaje intelectual permitiendo que una persona crezca en medio de las dificultades. Estar en un aprendizaje constante genera un efecto de una meta, adaptación al ambiente y fortifica la seguridad.
5. Autonomía: Es la capacidad de elegir por sí mismo, tomar decisiones; generando independencia.
6. Influencia del ambiente: Es la destreza de preferir o instaurar contextos propicios para satisfacer las capacidades.

### **Factores que influyen en el Bienestar Psicológico**

- Infancia y primera infancia: El apego de los bebés con sus padres es fundamental para su futuro desarrollo emocional y social; la ausencia del cuidador causa inseguridad. Este vínculo primario se irá desarrollando con el crecimiento de la persona mediante experiencias, constituyéndose así el apego y la vinculación interpersonal. Aquellos padres que presentan dificultades para establecer un vínculo generan un gran riesgo de exposición a problemas de conducta.

- Atributos y comportamientos individuales: Se refiere a la capacidad innata y aprendida para manejar los pensamientos y sentimientos; pero los factores genéticos y biológicos tienden a influir en la salud.
- Circunstancias sociales y económicas: El hábitat interviene en el modo en que los individuos tienen para desarrollarse y prosperar.
- Componentes ambientales: Las circunstancias del entorno influyen en los individuos.

No obstante, el apego adulto se diferencia del infantil en que los vínculos de pareja se trasladan paulatinamente las necesidades de afecto que fueron satisfechas con anterioridad por los padres (Fraley & Shaver, 2000).

## Marco Metodológico

### 3.1. Diseño

#### 3.1.1. Enfoque de la investigación

Se plantea con enfoque cuantitativo porque implica una recopilación y análisis de datos numéricos midiendo intencionalmente y con precisión las variables del estudio sin que intervenga el objetivismo del investigador.

#### 3.1.2. Método

Hipotético-deductivo es empleado para manifestar y probar teorías. Se basa en la lógica deductiva y la observación empírica. Se observa el fenómeno a estudiar en el que se formula una hipótesis, se deduce consecuencias y al final se comprueba si las deducciones se ajustan a la realidad, partiendo de lo general a lo particular.

#### 3.1.3. No experimental

El presente estudio es de tipo no experimental al no manipular no cambiar de manera deliberada e intencional las variables estudiadas, es decir, se limita a analizar y evaluar circunstancias ya existentes en su contexto natural dada la incapacidad de influir sobre las variables y sus efectos.

#### 3.1.4. Alcance

**Correlacional:** Examina la relación de las variables vínculos interpersonales y bienestar psicológico.

#### 3.1.5. Hipótesis

Hipótesis es de correlación positiva: Se basa en la idea de que las dos variables planteadas están relacionadas de manera positiva, en la que se espera que mientras una variable aumenta, la otra igualmente lo haga.

Hipótesis Nula (H0): No hay una relación significativa entre la variable de vínculos interpersonales y el bienestar psicológico en las personas casadas

## **3.2. Población y muestra de estudio**

### **3.2.1. Población**

La parroquia San Antonio de Quisapincha está ubicada a 12 kilómetros de Ambato, una parroquia rural considerada una fuerza productiva; alberga una población indígena con profundas tradiciones y una sólida conexión con su herencia ancestral. La lengua que se utiliza en la parroquia Quisapincha es el quichua como materna y el castellano como segunda lengua. Los habitantes confeccionan prendas de vestir en cuero y en labores agrícolas (Illescas, 2023). Esta investigación se va a desarrollar en la parroquia Quisapincha, que según el censo realizado en el año 2022 posee un total de residentes de 8.756; de las cuales 4.147 personas tienen un estado conyugal de casados.

### **3.2.2. Muestra**

En este contexto busca comprender la vida conyugal se trabajará con un muestreo no probabilístico - intencional de un total de 200 personas casadas de la parroquia Quisapincha. Se proyecta acceder a las personas a través del teniente político, debido a su posición, esto permite tener un acceso cercano a los residentes de la parroquia facilitando la colaboración, siendo su apoyo fundamental para alcanzar la muestra

El muestreo no probabilístico es una técnica de selección de muestra en la que no selecciona al azar a los individuos de la población objetivo para un estudio. El muestreo no probabilístico permite seleccionar muestras específicas en grupos representativos, eligiendo deliberadamente a los participantes más relevantes.

La parroquia Quisapincha tiene sus propias particularidades culturales, sociales y económicas. Al seleccionar intencionalmente a personas casadas de esta comunidad, podemos capturar las dinámicas y desafíos que enfrentan en su vida matrimonial. En ocasiones, acceder a una muestra representativa de la población casada puede ser complicado. El muestreo intencional nos permite trabajar con los recursos disponibles y seleccionar participantes de manera estratégica.

### 3.3. Definición operativa de categorías o variables a ser analizadas

- Vínculos Interpersonales: Los vínculos interpersonales son el modo en la que las personas se relacionan entre sí. Para ello se utilizará el Vinculatest diseñado para evaluar y cuantificar técnicas de apego y vinculación interpersonal en adultos basándose en los tipos de vinculación segura, insegura y desorganizada.
- Bienestar Psicológico: Abarca el estado de equilibrio y armonía mental en el que una persona se siente en paz consigo misma y con su entorno. Se utilizará la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff que se constituye de las dimensiones: autonomía, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, dominio del entorno y autoaceptación,

### 3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

#### Vínculos interpersonales

El vinculatest es un cuestionario utilizado en evaluaciones psicológicas para cuantificar y sistematizar la vinculación interpersonal en adultos (Rodríguez Abuín, 2018). Investigaciones sugieren que los vínculos interpersonales exigen una parte crucial en muchos problemas de comportamiento y salud mental, tanto en el ámbito clínico como en el bienestar general, desempeñando un papel fundamental tanto en la evaluación individual como en la de parejas y grupos familiares (ver en la tabla 2).

Rodríguez Abuín, M. (2018) explica en su descripción que el vinculatest se constituye por 64 ítems agrupándose en 6 escalas principales y una adicional

Rodríguez Abuín, M. (2018) manifiesta que “Las principales son interdependencia adaptativa (ADA) regulación emocional (EMO), vinculación dependiente (DEP), vinculación evitativa (EVI), vinculación paranoide (PAR) y vinculación hostil (HOS). La escala adicional es la denominada inocencia psicológica (INO) que afecta a los procesos de vinculación” (págs. 11-29).

En su descripción de estas escalas se calculan 3 índices de vinculación, Rodríguez Abuín, M. (2018, págs. 11-29 ), reporta: Un índice de vinculación segura (SEG): “es

la suma de la interdependencia adaptativa (ADA) y regulación emocional (EMO)”. el segundo índice es el de vinculación insegura (INS): “formado por la vinculación dependiente (DEP) y vinculación evitativa (EVI)”. El último es el índice de vinculación desorganizada (DES) “combinado vinculación paranoide (PAR) y vinculación hostil (HOS).”

Estos 3 índices permiten generar un índice de vinculación global saludable.

### **Bienestar psicológico**

Carol Ryff estableció la escala de bienestar psicológico, pero fue adecuada a la versión en español por Díaz. A diferencia del enfoque cotidiano, dicha escala evalúa 6 positivas particularidades del bienestar psicológico. Estas propiedades fueron definidas por la autora a partir de discusiones teóricas sobre los requisitos cumplidos, las motivaciones y las características refieren a un ente en plena salud mental pudiendo aplicarse en contextos clínicos, organizacionales, educativos e investigativos.

Las dimensiones de este instrumento son las siguientes:

- Autoaceptación: Relacionada con la cualidad positiva hacia sí mismo y el conocimiento personal. Esta dimensión consta de 7 ítems.
- Sentido en la vida: Se refiere al propósito o motivación para actuar y desarrollarse. Incluye 8 ítems.
- Autonomía: Implica conservar la individualidad en diferentes entornos públicos, basándose en convicciones personales y manteniendo la libertad y potestad individual. Contiene 5 ítems.
- Dominio del entorno: Se refiere al control intrínseco y la eficacia personal en diversos aspectos de la vida. Esta dimensión se compone de 7 ítems.
- Relaciones positivas con el entorno: Indica la capacidad de mantener lazos de confianza, calidez, empatía e intimidad con otros. Incluye 7 ítems.
- Crecimiento personal: Afín con la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona. Esta dimensión consta de 5 ítems.

**Tabla N° 2**

*Descripción de las Variables*

<b>Variable</b>	<b>Técnica</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Descripción</b>
<b>Vínculos interpersonales</b>	Test psicométrico	Test para la evaluación y la valoración de los Vínculos Interpersonales en adultos de Manuel Rodríguez Abuín	Está diseñado para evaluar y valorar los vínculos interpersonales en adultos que proporciona información sobre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vinculación global</li> <li>• Tipos de vinculación insegura, desorganizada y segura.</li> <li>• Componentes habituales de cada tipo de vinculación</li> <li>• Inocencia psicológica.</li> </ul>
<b>Bienestar psicológico</b>	Test psicométrico	Cuestionario De Bienestar Psicológico De Ryff	De Evaluar el bienestar psicológico en adultos. Fue desarrollado por Carol Ryff, consta de seis dimensiones que abordan diferentes aspectos del funcionamiento óptimo y la satisfacción vital

**Nota:** Esta tabla muestra una breve descripción de los instrumentos a utilizar.

### **3.5. Procedimiento que se utilizará para analizar datos**

El Infostad es un software estadístico que se empleara para análisis adelantados. La validez y confiabilidad son fundamentales para garantizar que una herramienta de medición sea precisa y útil. El test evalúa y valora de los vínculos interpersonales ha sido objeto de investigaciones en la población ecuatoriana y en contextos culturales hispanos. Se centra específicamente en el vincula test, un estudio sobre educación intercultural en Ecuador revela la necesidad de comprender las relaciones de factores en la práctica escolar.

Estos estudios proporcionan evidencia de la aplicabilidad y relevancia en contextos culturales hispanos. Aunque no todos los estudios se centran exclusivamente en este cuestionario, su existencia y resultados respaldan su validez y confiabilidad en la evaluación de los vínculos interpersonales.

El cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff en población hispana, incluyendo la ecuatoriana, ha sido un área de investigación activa necesarias para fortalecer la validez de la escala en contextos culturales

- Un estudio realizado con estudiantes universitarios en México evaluó la organización interna de la versión en español de la escala de bienestar psicológico de Ryff según (Dominguez-Lara, y otros, 2019)
- Sin embargo, en Ecuador, no se han encontrado investigaciones que validen esta variable en grupos con características particulares.

### **3.6. Consideraciones éticas**

Es crucial obtener su consentimiento informado, explicando el propósito del estudio, los procedimientos, los posibles riesgos y beneficios, y permitir que los participantes tomen una decisión informada; asegurando que este sea voluntario.

Se garantizará que la información privada de los colaboradores en este proyecto se conserve confidencial. Esto incluye no divulgar nombres, direcciones u otros datos identificables. Para ello se utilizará códigos anónimos para proteger la privacidad de los participantes. La investigación considera la diversidad de la población ecuatoriana, por ello incluye a personas de diferentes edades, géneros, etnias y contextos socioeconómicos de la parroquia Quisapincha.

La investigación ética y rigurosa en el área de psicología tendrá un impacto significativo en la práctica clínica en el Ecuador al llegar a comprender mejor los vínculos interpersonales y la relación que existe con el bienestar psicológico. Los profesionales de salud mental pueden ofrecer intervenciones más efectivas y centradas en el paciente. Además, al promover la ética en la investigación, contribuimos al avance responsable del conocimiento en beneficio de la sociedad (López-Linares, García-León, & Sánchez-Álvarez, 2023).

## 4. Discusión

La investigación sobre los vínculos interpersonales y el bienestar psicológico es fundamental en el campo de la psicología clínica y relevante por distintas razones entre las que están las relaciones interpersonales intervienen significativamente en el bienestar mental. La calidad de estas conexiones afecta la felicidad, resiliencia y capacidad para enfrentar el estrés. Muchos trastornos psicológicos entre ellos la depresión, trastorno de ansiedad, trastornos de personalidad están relacionados con dificultades en las relaciones interpersonales y el comprender estos vínculos puede mejorar la prevención y el tratamiento (López-Linares, García-León, & Sánchez-Álvarez, 2023).

En el contexto de la psicología clínica, los vínculos interpersonales pueden estar relacionados con diversas patologías y trastornos que afectan al bienestar psicológico. Entre ellos están los trastornos de personalidad que pueden afectar significativamente las relaciones con los demás. Las personas que los padecen pueden tener dificultades para establecer y mantener conexiones emocionales saludables. El trastorno de personalidad límite tiene como característica una inestabilidad en las relaciones, cambios bruscos de las emociones y miedo al abandono. Las dificultades para confiar en los demás, la impulsividad y la tendencia a interpretar mal las intenciones de los demás también pueden afectar negativamente el vínculo interpersonal (Maristany, 2008).

Los resultados que se obtengan pueden informar la adaptación de tratamientos para abordar las necesidades concretas de los pacientes. Por ello, si se identifica que ciertos patrones de relación están relacionados con la ansiedad, los terapeutas pueden diseñar intervenciones centradas en mejorar las habilidades de afrontamiento social y reducir la angustia.

Asimismo, los datos obtenidos pueden guiar programas de prevención desarrollando estrategias para fortalecer los lazos familiares y prevenir la aparición de síntomas

depresivos. Estos resultados pueden informar campañas de promoción de la salud mental, destacando la importancia de las relaciones positivas para el bienestar general.

Los hallazgos se pueden integrar al aprendizaje y formación del estudiante que estudian en el área de la salud mental, entre ellos están los psicólogos, psiquiatras y trabajadores sociales. Los futuros profesionales pueden aprender a evaluar y abordar los aspectos relacionales en sus prácticas clínicas.

Los grupos terapéuticos pueden beneficiarse de estos resultados al crearse grupos de apoyo específicos para personas con dificultades en las relaciones, donde puedan compartir experiencias y aprender estrategias para mejorar sus vínculos.

La validez se solidifica a través de métodos utilizados en la investigación. En este estudio, se considera medidas para certificar que los resultados tengan una confiabilidad y representativos en donde se selecciona una muestra diversa y representativa de la población ecuatoriana. Los instrumentos utilizados para medir vínculos interpersonales y bienestar psicológico han sido validados previamente. Esto garantiza que las mediciones sean precisas y confiables. En donde se obtendrá el consentimiento de los colaboradores. Esto asegura que estén plenamente conscientes de su participación y los posibles riesgos.

Por ello, esta investigación tiene el potencial de enriquecer la práctica clínica en el Ecuador al proporcionar conocimientos aplicables y éticamente sólidos. Al comprender mejor los vínculos interpersonales y su impacto en el bienestar, los profesionales de la salud mental pueden ofrecer intervenciones más efectivas y centradas en el paciente.

## **5. Conclusiones**

- Los vínculos interpersonales desempeñan un componente vital para poder desarrollar la salud mental y emocional. Establecer conexiones significativas nos proporciona apoyo, sentido de pertenencia y satisfacción.

- La calidad de las relaciones afecta directamente nuestro bienestar general. Las relaciones saludables mejoran la autoestima, reducir el estrés y aumentar la felicidad.
- Los síntomas cognoscitivos, emocionales, comportamentales y fisiológicos pueden variar según la naturaleza de la relación. Identificar estos síntomas es fundamental para abordar problemas en las relaciones.
- Los trastornos de personalidad afectan de forma negativa los vínculos que se desarrolla con el prójimo; por ello comprender los diversos parones de cada rasgo de personalidad es esencial para el tratamiento
- La psicoterapia es una herramienta valiosa para mejorar los vínculos interpersonales. La terapia cognitivo-conductual (TCC) e interpersonal aborda los síntomas y mejorar las habilidades sociales.
- La evaluación clínica completa es esencial para diseñar un plan de tratamiento personalizado. Considera la historia de traumas, los factores de riesgo y los factores protectores.
- Los vínculos interpersonales repercuten en las relaciones con otras personas afectan directamente nuestra salud mental y emocional. Las conexiones positivas mejoran el bienestar, mientras que las relaciones conflictivas pueden tener un impacto negativo.

## **6. Recomendaciones:**

- Se sugiere realizar estudios posteriores para profundizar en aspectos específicos no abordados en esta investigación, como la influencia de factores culturales en los vínculos interpersonales. La replicación de los resultados en diferentes contextos fortalecerá la validez y confiabilidad de los hallazgos.
- Explorar nuevas dimensiones de investigación al sugerir estudios en como los vínculos interpersonales afectan la salud física o la productividad laboral.

## Referencias

- Buedo Guirado, C., Rubio, L., & Dumitrache, C. G. (2020). Programa de envejecimiento activo en residencias de ancianos: efectos sobre el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 29(1), 49-57. doi:<https://doi.org/10.5093/pi2019a18>
- Correa, A., Cuevas, M., & Villaseñor, M. (2016). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. *VERTIENTES Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 19(1), 29-34.
- Cudris-Torres, L., & Bonilla-Cruz, N. (2020). Bienestar psicológico y contextos relacionales de adolescentes con ideación suicida en el caribe colombiano. *REVISTA AVFT*, 21(1), 1-6.
- Diener, E. L. (1985). Journal of Personality and Social Psychology. *Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect*, 48(5), 1-9.
- Dominguez-Lara, S., Romo-González, T., Palmeros-Exsome, C., Barranca-Enríquez, A., Moral-Trinidad, E. d., & Campos-Uscanga, Y. (2019). Análisis estructural de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en universitarios mexicanos. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 1-18. doi:<https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.09>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. . *Review of General Psychology*, 4, 132-154. doi:doi:10.1037/1089-2680.4.2.132
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, salud y calidad de vida. En-claves del pensamiento, 8(16), 13. PDF. *En claves del pensamiento*, 4(16), 13-29.
- García-Viniegras, C., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integrativa*, 16(6), 586-592, 16(6), 586-592.
- Gaxiola Romero, J., & Lever, J. (2016). *El Bienestar Psicológico. Una mirada desde Latinoamérica* (1era. edición ed.). Hermosillo, Sonora, México: Qartuppi, S. de R.L. de C.V.
- Gottman, J., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Crown Publishers, INC.

- Guzman, M., & Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Psyche*, 21(1), 69-82.
- Hanco Gomez, M. S., Carpio Maraza, A., Laura Castillo, Z. J., & Flores Mamani, E. (2021). Relaciones interpersonales y desempeño laboral en hoteles turísticos del departamento de Puno. *Comuni@cción*, 12(3), 186-194.
- Illescas, Y. (25 de 05 de 2023). Quisapincha, el asentamiento más antiguo de Ambato, festeja aniversario. *Expreso*, pág. 1.
- Lina, V., María, P., Francisco, P., William, R., Andrés, D., & Yazmín, C. (2023). Valderrama Luna, Lina María; Parra Murillo, María Fernanda; Palencia Sánchez, Francisco; Robles Fonnegra, William Alberto; Duarte Osorio, AEI concepto de bienestar: una construcción desde la revisión de la literatura y la perspectiva de actores institucio. *Universitas Médica*, 64(2).
- Melé, D. (2018). ¿Tiene cabida en la empresa el desarrollo humano integral? *Revista de Fomento Social*, 369-386. doi:<https://doi.org/10.32418/rfs.2018.290.1505>
- Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & De la Cruz-Gordon, E. K. (01 de Septiembre de 2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. doi:<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Rivera, A. (05 de 08 de 2023 ). *La Vanguardia*. Obtenido de Qué es el apego desorganizado y cómo afecta a la relación de pareja:  
<https://www.lavanguardia.com/vivo/relaciones/20230805/9145798/que-apego-desorganizado-como-afecta-relacion-pareja-pvllv.html>
- Rodríguez Abuín, M. (2018). *Vinculatest : Test para la Evaluación y la Valoración de los Vínculos Interpersonales en Adultos*. (TEA Ediciones ed., Vol. 1). España: Hogrefe.
- Stephanou, G., & Giorgali, S. (2020). Work Interpersonal Relationships: Cognitive Appraisals and the Prediction of Dispositional Forgiveness and Satisfaction of Life and Work. *Psychology*, 11(12), 1-33. doi:10.4236/psych.2020.1112125.
- Zambrano-Villalba, C., & Sánchez-Medina, R. (2022). Relaciones interpersonales y violencia en el sistema familiar en confinamiento por COVID 19 en América Latina. *Revista Eleuthera*, 24(1), 216-235.  
doi:<http://doi.org/10.17151/eleu.2022.24.1.11>