

# Sentido de vida en adultos con subempleo y su relación con pensamientos automáticos

## Meaning of life in adults with underemployment and its relationship with automatic thoughts.

VALAREZO-SALAZAR, Dennise L.<sup>1</sup>

VÉLEZ-FREIRE, Karen N.<sup>2</sup>

PLACENCIO-LOAYZA, Mauricio R.<sup>3</sup>

### Resumen

Para determinar el grado en que impactan los pensamientos automáticos (PA) en el sentido de vida (SV) de personas con subempleo, se aplicó el Inventario de Pensamientos Automáticos y la Escala de Propósito de Vida, en una muestra de 54 adultos. Los resultados indicaron que los PA se relacionan significativamente ( $p$ -valor=.000) con el SV, en un sentido inverso y con una fuerza de asociación alta ( $C=-.526$ ). Se concluye que los PA predicen un bajo SV en personas con subempleo.

**Palabras clave:** subempleo, sentido de vida, pensamientos automáticos.

### Abstract

To determine the degree to which automatic thoughts (AT) impact on the sense of life (SL) of underemployed people, the Automatic Thoughts Inventory and the Life Purpose Scale were administered to a sample of 54 adults. The results indicated that the AT are significantly related ( $p$ -value=.000) to the SL, in a reverse direction and with a high strength of association ( $C=-.526$ ). It is concluded that AT predict low SL in people with underemployment.

**Key words:** underemployment, sense of life, automatic thoughts.

---

## 1. Introducción

El desempleo es un problema evidenciado en la mayoría de los países, siendo este la falta de ingresos y un lugar estable para laborar, lo cual da paso a los subempleos, que es definido como la conformidad de un trabajo con remuneración por debajo del salario mínimo, así mismo, se lo considera como la falta de reconocimiento y aprovechamiento de las capacidades y competencias de personas con estudios de tercer nivel, donde se pueden evidenciar daños psicológicos como estrés, falta de motivación y poco afecto a las tareas realizadas en su diario vivir.

---

<sup>1</sup> Estudiante de Psicología Clínica. Universidad Técnica de Machala. Ecuador. [dvalarezo6@utmachala.edu.ec](mailto:dvalarezo6@utmachala.edu.ec)

<sup>2</sup> Estudiante. Psicología Clínica. Universidad Técnica de Machala. Ecuador. [kvelez4@utmachala.edu.ec](mailto:kvelez4@utmachala.edu.ec)

<sup>3</sup> Docente titular en la carrera de psicología clínica. Universidad Técnica de Machala. Ecuador. [mplacencio@utmachala.edu.ec](mailto:mplacencio@utmachala.edu.ec)

Es por esto que se considera relevante para profesionales encargados del bienestar psicológico, conocer si los pensamientos automáticos influyen en las personas con estudios de tercer nivel y las repercusiones que pueden llegar a tener en su sentido de vida, siendo así Miranda (2015) considera importante indagar más esta variable en las personas y en su desenvolvimiento laboral, para de esta manera conocer el grado de satisfacción que proporciona la ocupación laboral, sus motivaciones y ganas de superación.

Según cifras del Instituto Nacional de Estadística y Censos 2018 (como se cita en González et al., 2019), de Ecuador, obtenidas por encuestas realizadas en marzo del 2018, el porcentaje de subempleo para hombres es del 19,4% mientras que para mujeres es de 16,8%. Comparando con datos más actualizados, como los de julio del 2022, la tasa de subempleo en hombres fue un 24,8% mientras que en las mujeres se obtuvo un 18,4% (INEC, 2022). El porcentaje en ambos sexos va incrementando, sin embargo, son los hombres quienes presentan un mayor índice de subempleo a lo largo del tiempo.

Las cifras reportadas por el INEC (2022) indican que las personas que trabajan de forma independiente ocupan un 50,7%, un 49,2% en el sector privado y un índice bajo de 0,1% en el sector público. El valor aproximado de sus ingresos es bajo, de forma independiente pueden llegar a ganar 180 dólares mientras que de forma privada 193, evidenciándose así que con este ingreso no podrían cubrir ni una sola canasta básica, lo cual irá incrementando las obligaciones del trabajador y de sus familiares.

Es por esto, que la presente investigación tiene como propósito determinar si se hallan pensamientos negativos en los adultos que cuentan con empleos informales o subempleos, debido a que en este tipo de trabajos se suelen encontrar varias desventajas como el no contar con una estabilidad laboral o que se generen ingresos mínimos con los cuáles en ciertas ocasiones no se logra cumplir con las necesidades básicas que tiene la persona, y a su vez relacionar si dichos pensamientos pueden generar cambios en su sentido de vida.

### **1.1. Subempleo**

El subempleo es una problemática a nivel mundial, ante esta situación se suelen presentar repercusiones psicológicas, Aguado (2020) expone ciertas consecuencias en el bienestar personal, como la depresión, ansiedad, falta de autoconfianza y evitación social. Es así como Cerquera et al. (2020) por un lado define al subempleo como señal de calidad de empleo y por otro lado como el desaprovechamiento de las capacidades de una población.

En Sudáfrica, de Witte et al. (2012) realizaron una investigación en torno al desempleo, donde se entrevistaron a 381 personas, concluyendo que tener un nivel académico le afectaba más el desempleo, por otro lado se encontró que existe discriminación laboral lo cual fomenta muchos subempleos aún más en zonas rurales o en mujeres ya que no les brindan las mismas oportunidades en comparación al otro sexo, sin embargo los hombres son quienes suelen verse más afectados psicológicamente por el subempleo ya que consideran que tienen el rol de ser proveedores para su familia.

De la misma forma, al hablar ahora de Centroamérica, específicamente en Perú, Burga y Moreno (2001) realizaron un estudio en ciudades de este país, concluyendo con que existe un gran desajuste ocupacional, donde el 44% de profesionales se desempeñan laboralmente en lo que no se formaron, sus ingresos son menores en comparación con los demás, lo cual podría llevar a efectos negativos en torno al autoestima y realización personal.

En una investigación realizada en Guatemala, por Rodríguez y Espada (2012), en donde buscaban identificar el estrés en personas de 35 a 50 años de edad sin empleo, se detectó que los índices de desempleo y subempleo se incrementan en el país centroamericano, provocando así la emigración de los guatemaltecos para buscar

trabajos más rentables, mientras quienes aún siguen en el país desempleados disminuyen sus relaciones interpersonales y revelan malestares en su salud mental como en su estado de ánimo, mostrando irritabilidad, impotencia o desespero.

En investigaciones más actuales, Muñoz-Muñoz et al. (2021) desarrollaron una escala para medir la calidad de vida laboral en torno al subempleo en Colombia, con una muestra de 321 personas; al concluir la escala, dentro de la conceptualización objetiva se evidencia el factor riesgo psicosocial encontrando una relación inversa con las dimensiones subjetivas, esto quiere decir que dicho riesgo puede influenciar las actitudes y sentimientos de los trabajadores.

Producto del Covid-19, en Bolivia se presentaron repercusiones psicológicas donde las personas que cuentan con subempleo tienen un 40% de mayor probabilidad de estar expuestas en mayor riesgo a estas alteraciones, en comparación con personas con un buen empleo, así mismo identifican que dicho país, a mediano y largo plazo, tendrá grandes desafíos para poder garantizar a todos sus habitantes una vida digna, lo cual podría tener grandes repercusiones, no solo en el ámbito de economía sino también social y psicológico (Wanderley et al., 2020).

En Ecuador, según la Organización Internacional de Trabajo (2022), los índices de subempleo tras la pandemia de Covid-19 aumentaron 3,7% en septiembre de 2019, identificando aproximadamente 4 millones de individuos que desarrollan actividades en condiciones no plenas, donde alrededor del 54% trabajan de forma independiente mientras que el resto son asalariados, así mismo se registró una disminución de 79.101 individuos en subempleo debido a ingresos insuficientes.

Las cifras presentadas indican que el subempleo ha estado presente desde hace muchos años y sigue aún vigente. La mayoría de los estudios reflejan las necesidades que trae consigo esta situación laboral y sus posibles consecuencias en cuanto a la calidad de vida y el bienestar psicológico.

## 1.2. Pensamientos automáticos

Las teorías cognitivas conductuales, creadas principalmente por Aaron Beck y Albert Ellis, describen a los pensamientos como algo intrínseco en el comportamiento de las personas, pudiendo estos predominar en sus acciones, por lo consiguiente, los pensamientos automáticos son ideas que se forman desde la infancia y estos se van forjando en el transcurso de la vida, así mismo, se caracterizan por pasar desapercibidos en los individuos, siendo estos los causantes de muchas alteraciones de la realidad, dando paso a los pensamientos negativos los cuales influyen en la forma de sentir y proceder delante de diferentes etapas de la vida (Morales, 2020).

No se encontraron artículos en torno a las distorsiones cognitivas relacionadas con el subempleo, sin embargo, existen estudios sobre las distorsiones relacionadas a otras temáticas que podrían servir como una guía para este trabajo, encontrándose así una investigación de Victoria et al. (2019) quienes buscaron determinar la relación entre las distorsiones cognitivas y el riesgo suicida en adolescentes de Chile y Colombia, cuyos resultados manifiestan que existe una alta frecuencia en la distorsión cognitiva: falacia de recompensa divina; sin embargo, en las otras posiciones sí existen diferencias según el grupo. Filtraje, interpretación del pensamiento, sobregeneralización y pensamiento polarizado se reiteran en ambas nacionalidades, en la muestra con riesgo de suicidio.

Otro estudio acerca de las distorsiones cognitivas, en este caso en relación con el duelo por fallecimiento de padres en adolescentes, fue realizado por García y Linares (2019), quienes aplicaron un instrumento de su autoría, antes y después de la reestructuración cognitiva y sus resultados indican que la sobregeneralización, el pensamiento dicotómico y la personalización estuvieron presentes antes de la reestructuración, mientras que

después de la técnica se encontró al razonamiento emocional, sobregeneralización, pensamiento dicotómico y catastrofismo.

Moral y González (2020) analizaron las distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento en jóvenes entre 16 y 26 años con una relación afectivo-dependiente, con la ayuda del Inventario de Pensamientos Automáticos, y obtuvieron resultados altos en etiquetas globales, seguidas de visión catastrófica y razonamiento emocional.

En una investigación realizada por Canario y Báez (2005) sobre las distorsiones cognitivas y variables como sexo, nivel escolar, tiempo de diagnóstico y percepción de la familia en una muestra de 70 personas, se obtuvo que falacia de control, razonamiento emocional y la culpabilidad eran más frecuentes en hombres que en mujeres mientras que, a nivel general, la falacia de cambio y la falacia de justicia fueron las que más se presentaron en quienes tenían depresión, significando que perciben la situación como algo irreparable que les genera impotencia y se reclaman a ellos mismos como que no es justo o no lo merecen.

Agudelo et al. (2021) identificaron los tipos de pensamientos que se presentaban en los jóvenes y adultos, donde los primeros demostraron tener un mayor índice de pensamientos negativos como por ejemplo en falacia de recompensa divina y visión catastrófica. Rodríguez et al. (2018), obtuvieron un resultado similar, los participantes de su investigación manifestaron un estado de conformismo, creyendo que en algún momento su situación cambiaría, sin necesidad de hacer algún tipo de esfuerzo para hacer que mejore. En cambio, el estudio de Shickel et al. (2020), a través de un análisis exploratorio de recopilaciones de un programa llamado CrowdDist, obtuvo que la sobregeneralización, filtración y catastrofismo presentaron mayor prevalencia.

Partiendo de todas las investigaciones ya mencionadas, se debe destacar el hecho de que por más que las muestras con perfiles son totalmente diferentes al presente estudio a realizar, estos pueden servir de ayuda como una guía para verificar cuáles son las distorsiones cognitivas que más se repiten en los estudios debido a que no existe la suficiente información sobre estas en personas con subempleo.

### 1.3. Sentido de vida

Las definiciones del sentido de vida son varias, algunas desde enfoques filosóficos y otras desde puntos de vista psicológicos (Osorio, 2020). Siendo así, la psicología al hablar de sentido de vida, lo define como una búsqueda que se da en todas las etapas del ser humano cuando piensa en su futuro y su existencia como un progreso en todo momento.

Dentro del sentido de vida, se ve influenciada la salud mental, es decir el querer tener un significado en la vida o el ya tenerlo se manifiesta en bienestar psicológico, teniendo en cuenta que el sentido de vida no es el mismo en cada etapa de una persona y que no solo implica un desarrollo físico, sino también psicológico donde las metas, objetivos o lo que se espera van envueltos de valores y prioridades (Zamudio, 2021).

Por otro lado, Pereria et al. (2021) menciona que, según la teoría frankliana, el sentido de vida es la conveniencia de lidiar por la obtención de algo o de establecer algún comportamiento, es decir permite al individuo sentirse orientado. Siendo así los pensamientos y sentimientos los encargados de la autoevaluación que permiten al individuo la orientación, experimentación, interpretación y la ocupación de sus actividades diarias (Franco, 2018).

De igual manera, Platán (2020) en su estudio relaciona al sentido de vida en el trabajo con lo satisfactorio o perjudicial que puede ser para los trabajadores alcanzar una meta, es decir, la inestabilidad entre las peticiones y las relaciones de trabajo tienen gran importancia dentro de los sistemas de motivación, productividad y el gozo en el trabajo, pudiendo estos generar estrés e influir en la salud ocupacional del personal; así mismo señala que

las competencias y obligaciones, el sueldo justo y las oportunidades de crecimiento permiten forjar en el trabajador la percepción que este tiene con la vida y su labor diaria.

En un estudio realizado en adultos, con el fin de interpretar la relación que existe entre el sentido de vida con la percepción de apoyo social, se constató que por lo general presentan un sentido de vida positivo en el cual se destaca la calidad de vida psicológica; sin embargo hay que tener en cuenta que el sentido difiere según la edad, estado de salud, profesión, situación económica y sexo. En torno a este último, son los hombres quienes presentaron un mejor sentido de vida, mientras que en torno a la edad, los adultos con menos edad, evidenciaron mejor sentido de vida en diferentes dimensiones, tanto física, psicológica y social que los adultos mayores (Gaspar et al., 2021).

El sentido de vida según Frankl (1999, como se citó en Zamudio, 2021) es inherente en todos los seres humanos, siendo este diferente en cada persona, es decir, en unos puede estar más presente que en otros, así mismo esto dependerá de las metas, conocimientos y las situaciones que cada individuo haya experimentado y el significado que cada uno le dé a estas circunstancias.

---

## 2. Metodología

### 2.1. Diseño

La investigación se realizó con enfoque cuantitativo de diseño no experimental-transversal con un alcance correlacional-causal.

### 2.2. Participantes

La muestra fue no probabilística por conveniencia, cumpliendo con las normativas: I. Adultos de entre 24 a 59 años. II. Que tengan un título de tercer nivel. III. Subempleados (trabajo no relacionado con su profesión). De tal forma, se aplicaron los instrumentos a una población de 26 trabajadores de la Universidad Técnica de Machala y 28 personas independientes; la distribución por sexo es de 25 mujeres (50%) y 25 hombres (50%) y edades comprendidas entre los 24 y 59 años, 47 de ellos se encuentran en la etapa de adultez temprana (23-45 años).

### 2.3. Procedimiento

#### Fases de acceso a la muestra

##### Fase 1

Se realizó el envío del oficio formal de requerimiento por parte de la coordinación de Psicología Clínica al departamento de Talento Humano de la Universidad Técnica de Machala, para la recolección de datos a la muestra perteneciente a la universidad. Posteriormente se obtuvo la respuesta inmediata con el fin de continuar con el proceso de investigación, el cual constaba de una matriz con el título universitario, cargo laboral, números telefónicos y correo electrónico de los trabajadores. Al mismo tiempo se realizó un formulario de Google 1 para la recolección de datos a subempleados independientes, el cual constaba del consentimiento informado, información general y de los dos instrumentos a utilizar.

En esta fase, al tener una investigación con seres humanos, seguimos con una normativa ética, donde los formularios contenían el consentimiento informado, con el fin de que conozcan sobre qué trata la investigación, sepan sus derechos y la libertad que tienen para rehusarse a participar, además de la confidencialidad de los datos, tal como lo manifiestan Pérez et al. (2019).

**Fase 2**

Una vez obtenida la matriz se aplicó el muestreo por conveniencia, es decir se realizó la elección de los trabajadores, en este caso fueron los que contaban con título de tercer nivel y que se desempeñan en otras funciones, dando paso a una nueva matriz con el personal que cumple los requerimientos necesarios para la aplicación de los instrumentos; esto también con la ayuda de un formulario Google 2 enviado al correo electrónico de cada uno, en el cual se preguntaba si existe relación entre el cargo que desempeñan actualmente con sus estudios de tercer nivel, para su descarte. Mientras que para la recolección de datos a los subempleados independientes se envió el enlace que dirige al formulario de Google 1, este tipo de recolección se realizó por medio de la técnica bola de nieve.

**Fase 3**

Ya con la muestra necesaria se procedió a la aplicación de los instrumentos, otorgándole una primera hoja que contenía información resumida sobre qué trataba la investigación, el consentimiento informado junto con datos personales como edad, sexo, profesión universitaria y actividad laboral, seguido de dos hojas en las cuales se encontraba el Inventario de pensamientos automáticos (IPA) y el Test de propósito vital (PIL).

**2.4. Instrumentos**

Para la medición de los pensamientos negativos se llevó a cabo el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruíz y Luján, 1991), escala que se basa en la medición de la frecuencia de los pensamientos automáticos negativos y los tipos de distorsiones (Chacón, 2016) que son comprendidas como representaciones mentales en torno a la propia experiencia de la vida de la persona donde se ve reflejada una errónea interpretación; los 45 ítems que se presentan se evalúan a través de una escala tipo Likert valorando de cero a tres, es decir del “nunca pienso eso” al “con mucha frecuencia lo pienso”.

En torno a su fiabilidad, a través del coeficiente  $\omega$ , el inventario muestra valores superiores a 0.70 para los tres factores, lo cual explica que tiene una adecuada consistencia interna (Gamarra y Vela, 2020). Relacionándose con la validez y fiabilidad, los autores Ruíz y Luján no demostraron evidencias psicométricas empíricas, es por esto que trabajos sobre este aspecto se basan en estudios recientes como el de Moyano et al. (2011) quienes expresan que contiene acertadas propiedades psicométricas en su consistencia interna, fiabilidad y validez externa.

Mientras que para la medición del sentido de vida, se llevó a cabo el Test de Propósito de vida - PIL (Crumbaugh y Maholick, 1969), a partir de este se obtiene la versión validada para hispanohablantes por el autor Noblejas (2000), siendo una escala de actitud la cual permite medir el grado que la persona percibe su vida con sentido y propósito o por el contrario detectar el vacío existencial del individuo; se encuentra compuesta por 20 ítems donde las respuestas se van posicionando a manera de una escala Likert (Armas et al., 2018), la misma puede ser aplicada desde los 14 años en dos formas, ya sea individual o grupal, con una duración aproximada de media hora (Huamani y Arias, 2018).

Sobre la fiabilidad de la presente escala, Noblejas (2000) realizó un estudio para validar dos instrumentos, uno de ellos PIL, concluyendo que indica una fuerte fiabilidad al momento de usar datos de baremos de la versión validada para hispanohablantes, siendo similar a otros estudios realizados en países más grandes como China y Estados Unidos.

## 2.5. Análisis de datos

### Programa y análisis estadístico

Para el proceso de análisis, orden y tabulación se contó con la ayuda de procesos analíticos y estadísticos, llevado a cabo junto con el programa estadístico SPSS v24, basándose en los parámetros de calificación de los dos cuestionarios aplicados. Seguido del análisis de las diferentes hipótesis por medio de un análisis exploratorio que permite la correlación entre las variables para cumplir con los objetivos propuestos.

## 3. Resultados y discusión

En primer lugar, la prueba Kolmogorov-Smirnov (Tabla 1) evidenció que la distribución de frecuencias entre las variables Pensamientos Automáticos (PA; p-valor=0,010) y Sentido de Vida (SV; p-valor=0,011), no siguen un curso normal (H1), por lo que conviene utilizar un procedimiento estadístico no paramétrico.

**Tabla 1**  
Pruebas de normalidad  
(IPA: Inventario de pensamientos automáticos; PIL: Test de propósito vital)

Pruebas de normalidad			
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
IPA_gene	.140	54	.010
PIL_PUNTUACIONES	.139	54	.011

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Elaboración propia (Febrero, 2023)

Pasando al análisis de correlaciones, la prueba de Spearman (Tabla 2) arrojó un p-valor (0,000) menor que Alfa (0,05), por lo que se rechaza la H0 y se afirma que las variables se encuentran correlacionadas entre sí. El coeficiente de correlación (-0,526; -52,6%) indica que el sentido de la asociación es inverso, con una fuerza de asociación alta. Los resultados evidenciados hasta este punto cumplen los supuestos requeridos para el análisis de regresión lineal, lo que asegura la viabilidad de la prueba.

**Tabla 2**  
Correlaciones  
(IPA: Inventario de pensamientos automáticos; PIL: Test de propósito vital)

Correlaciones				
			IPA_gene	PIL_Puntuaciones
Rho de Spearman	IPA_gene	Coefficiente de correlación	1.000	-.526**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	54	54
	PIL_PUNTUACIONES	Coefficiente de correlación	-.526**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	54	54

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia (Febrero, 2023)

En la Tabla 3 se observa que el coeficiente de determinación ( $R^2$ ) arrojó valores cercanos al 0 (20,7%), más aún si se considera el porcentaje de  $R^2$  ajustado (19,2%). Dicho resultado sugiere que la cantidad proporcional de la variación en SV, explicada según PA, fue baja, motivo por el cual se aseguró la confiabilidad de la predicción.



**Tabla 3**  
Resumen del modelo

Resumen del modelo									
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación	Estadísticos de cambio				
					Cambio en R cuadrado	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. Cambio en F
1	.455 <sup>a</sup>	.207	0.192	20.706	.207	13.601	1	52	.001

a. Predictores: (Constante), IPA\_gene (IPA: Inventario de pensamientos automáticos)

Fuente: Elaboración propia (Febrero, 2023)

El análisis de varianza determinó la influencia que tienen los PA sobre el SV en el modelo de regresión lineal (Tabla 4). La prueba ANOVA ( $p$ -valor=0,001;  $F=13,601$ ) indicó que la pendiente de la recta de regresión fue diferente a 0, de tal modo que ambas variables estaban linealmente relacionadas entre sí, por lo que fue posible construir un modelo de regresión lineal simple.

**Tabla 4**  
Análisis de varianza

(IPA: Inventario de pensamientos automáticos; PIL: Test de propósito vital)

ANOVA <sup>a</sup>						
Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	5831.404	1	5831.404	13.601	.001 <sup>b</sup>
	Residuo	22294.244	52	428.735		
	Total	28125.648	53			

a. Variable dependiente: PIL\_PUNTUACIONES  
b. Predictores: (Constante), IPA\_gene

Fuente: Elaboración propia (Febrero, 2023)

La Tabla 5 señala que la sensibilidad del rechazo arrojó valores significativos en SV ( $p$ -valor=0,000) y PA ( $p$ -valor=0,001), valores que consolidan la confiabilidad de la predicción. El valor positivo en la pendiente de Beta (124,026) y negativo en la intersección (-0,611) indicó que, mientras crece la variable dependiente (SV), disminuye la variable independiente (PA), resultado que se correlaciona con el coeficiente de contingencia colocado en la Tabla 2 (-0,526).

**Tabla 5**  
Coeficientes

(IPA: Inventario de pensamientos automáticos; PIL: Test de propósito vital)

Coeficientes <sup>a</sup>						
Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
		B	Error estándar	Beta		
1	(Constante)	124.026	4.665		26.587	.000
	IPA_gene	-.611	.166	-.455	-3.688	.001

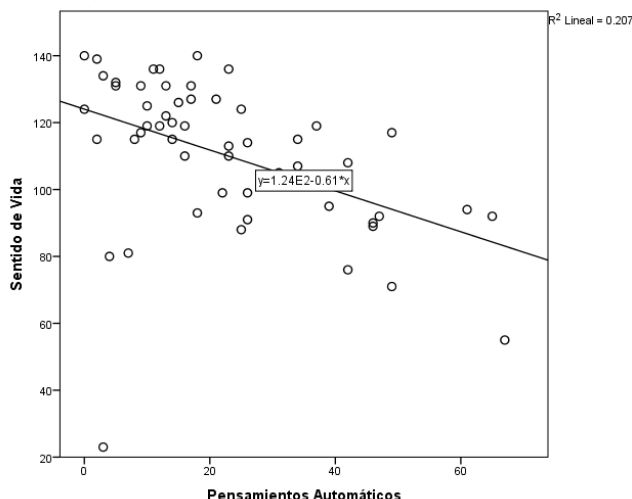
a. Variable dependiente: PIL\_PUNTUACIONES

Fuente: Elaboración propia (Febrero, 2023)

Todos los resultados arrojados hasta ahora se representan en el Gráfico 1, en el cual se muestra el comportamiento de los datos del SV en relación con PA. Como se visualiza, los pensamientos automáticos predicen el desarrollo negativo del sentido de vida.



**Gráfico 1**  
Comportamiento de datos del SV en relación a PA



Fuente: Elaboración propia (Febrero, 2023)

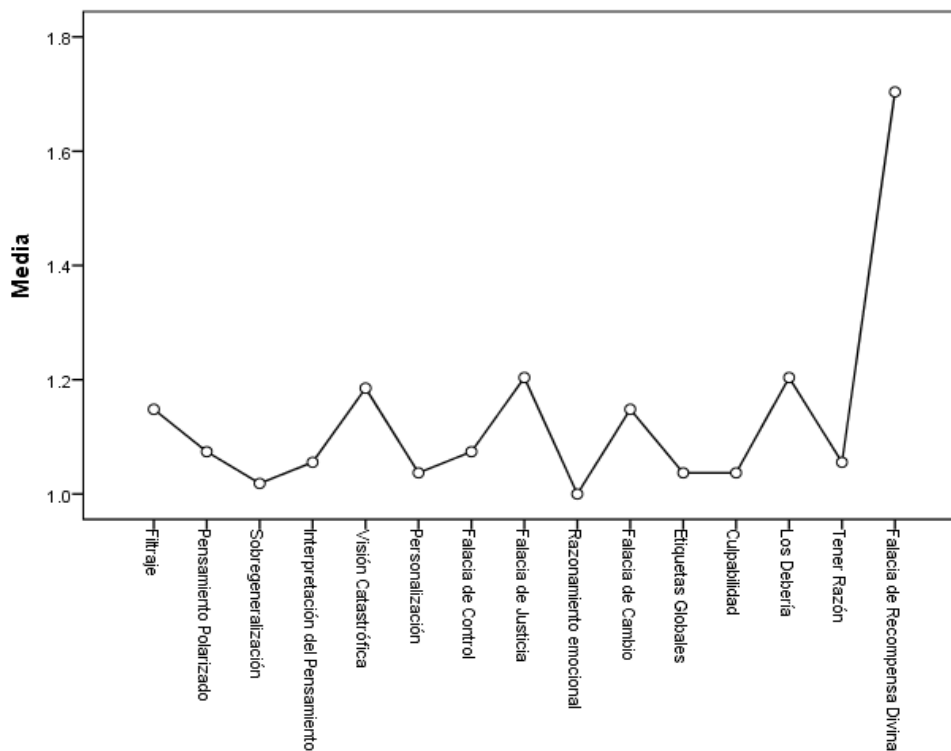
Pasando al siguiente análisis estadístico, en la Tabla 6 se aprecia que casi todas las frecuencias de los PA se ubican en la categoría Bajo, dando a entender que existe una poca prevalencia de estos pensamientos en la muestra, a excepción de Falacia de Recompensa Divina, cuya frecuencia se encuentra mayormente distribuida entre las tres categorías (Alto, Medio, Bajo). Tal hallazgo se logró representarlo en un gráfico de líneas (Véase gráfico 2).

**Tabla 6**  
Porcentajes de frecuencias de los Pensamientos Automáticos

	Filtraje	Pensamiento Polarizado	Sobre generalización	Interpretación Del Pensamiento	Visión Catastrófica	Personalización	Falacia De Control	Falacia De Justicia	Razonamiento Emocional	Falacia De Cambio	Etiquetas Globales	Culpabilidad	Los Debería	Falacia De Razón	Falacia De Recompensa Divina
Alto	1.9%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	3.7%	0%	0%	0%	0%	3.7%	0%	14.8%
Medio	11.1%	7.4%	1.9%	5.6%	18.5%	3.7%	7.4%	13%	0%	14.8%	3.7%	3.7%	13%	5.6%	40.7%
Bajo	87%	92.6%	98.1%	94.4%	81.5%	96.3%	92.6%	83.3%	100%	85.2%	96.3%	96.3%	83.3%	94.4%	44.4%

Fuente: Elaboración propia (Febrero, 2023)

**Gráfico 2**  
Frecuencias de los Pensamientos Automáticos



Fuente: Elaboración propia (Febrero, 2023)

Finalmente, a modo general, la prueba Shapiro-Wilk evidenció que la distribución de frecuencias entre las variables PA según el Sexo, no siguen un curso normal ( $H_1$ ), por lo que conviene utilizar un procedimiento estadístico no paramétrico.

**Tabla 7**  
Prueba Kolmogorov-Smirnov en Pensamientos Automáticos

Pruebas de normalidad							
	Sexo	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
IPA_gene_cali	Hombre	.525	27	.000	.368	27	.000
	Mujer	.495	27	.000	.476	27	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Elaboración propia (Febrero, 2023)

La prueba U de Mann-Whitney (Tabla 8) para muestras independientes arrojó un p-valor (0,448) superior a Alpha (0,05), por lo que no existe evidencia estadística que permita rechazar la hipótesis de que la mediana de los PA es igual entre hombres y mujeres.

**Tabla 8**  
Estadísticos de Prueba – Pensamientos Automáticos

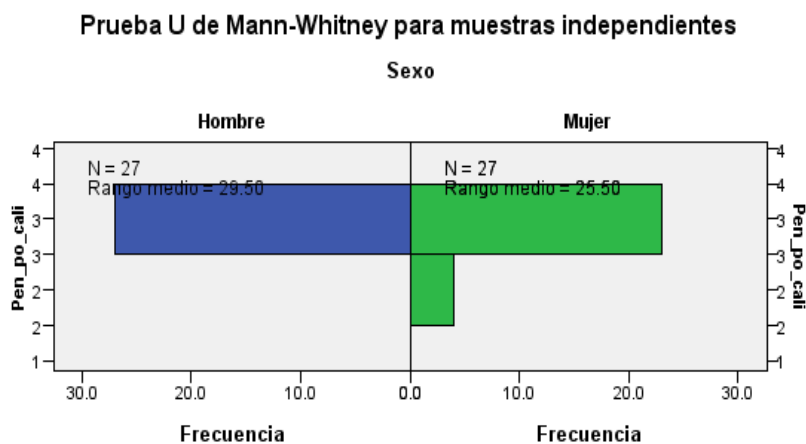
Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	
	IPA_gene
U de Mann-Whitney	298.500
W de Wilcoxon	676.500
Z	-1.142
Sig. asintótica (bilateral)	.253

a. Variable de agrupación: Sexo

Fuente: Elaboración propia (Febrero, 2023)

Sin embargo, al analizar las diferencias de Sexo entre cada uno de los PA, se encontró que únicamente la dimensión Pensamientos Polarizados (PP) presenta diferencias significativas ( $p$ -valor=0,039) entre hombres y mujeres. El Gráfico 3 evidencia que los hombres son el grupo que presentan mayores niveles de PP (rango medio=29,50) que las mujeres (rango medio= 25,50).

**Gráfico 3**



Fuente: Elaboración propia (Febrero, 2023)

En este estudio se encontró que los PA y SV se correlacionan significativamente ( $p$ -valor=.000) entre sí, con una fuerza de asociación alta ( $C=-.526$ ) en un sentido inverso, es decir, a medida que suben los niveles de los PA, bajan los de SV, y viceversa, algo semejante ocurre con una investigación realizada por Ritvo et al. (2013) en donde señalan que mientras menor sea la influencia de los PA, los niveles de SV aumentan, hallando una fuerte relación entre estas dos variables.

Las personas pueden llegar a tener un vacío existencial, lo cual se relaciona con la desesperanza, variable que fue estudiada junto con PA por Artiran y Şeker (2020) quienes encontraron que existe una correlación de dichas variables en trabajadores de sector privado, lo cual podría cambiar de forma negativa su funcionalidad en ámbitos laborales y personales, cuestión que no se asemeja con la Esperanza (E), pues en la misma investigación se demuestra la débil correlación entre esta variable con los pensamientos automáticos.

En otra investigación, Budak et al. (2021) encontraron que existe una sólida correlación negativa entre los pensamientos automáticos de pacientes esquizofrénicos con sus niveles de E, donde a medida que los PA aumentaban, la E decrecía, en su muestra, los PA eran elevados, situación que, si hubiese sido contraria según los autores, la E prevalecería y ayudaría a prevenir sentimientos como impotencia o pesimismo.

De igual forma en un estudio realizado por Schniering y Rapee (2004) demostraron una fuerte relación entre los pensamientos negativos y el fracaso, es decir, mientras más pensamientos negativos tenga la persona, menor será su éxito. Así mismo, otro estudio se determina que uno de los factores que aumentan la presencia de los trastornos de conversión en adultos son los pensamientos automáticos negativos (Tahir y Sadiq, 2022). De esta manera se evidencia una fuerte influencia negativa de los pensamientos automáticos entorno a la salud mental de las personas.

Al hablar de las frecuencias de los PA, en la presente investigación se demostró que el pensamiento Falacia de recompensa divina (FRD) tuvo una mayor prevalencia en presencia media – alta, hallazgo que se relaciona con los resultados del estudio de Rodríguez et al. (2018), hallaron conformismo en sus pensamientos sin realizar esfuerzos por cambiar su situación. Así mismo, Soria y Noroña (2022) quienes determinaron la asociación entre las distorsiones cognitivas y el estrés laboral en trabajadores de salud pública, demostrando que el PA más frecuente fue FRD en un nivel medio-bajo.

En torno a nuestra investigación, los resultados demostraron que no existe una evidencia estadística para determinar que un sexo tiene mayor frecuencia de pensamientos automáticos en comparación a otro, hecho que es respaldado con la investigación de Irfan y Zulkefly (2021), quienes demostraron que los pensamientos tienen influencia sobre los estilos de apego y síntomas de depresión tanto en hombres, como en mujeres.

---

#### 4. Conclusiones

Se concluye que los Pensamientos Automáticos y el Sentido de Vida mantienen una fuerte correlación inversa en las personas con subempleo, situación reflejada en que, si los PA aumentan, el SV disminuirá, cumpliendo así con el objetivo general de nuestra investigación, de tal forma, mientras menos sea la presencia de los pensamientos negativos, los individuos podrán desarrollar un sentido de vida eficaz, lo cual impulsa a las personas a tener una mejor visión de su vida, permitiéndoles sentirse orientados, motivados y con paz interior.

Para cumplir con el segundo objetivo, de identificar el PA más frecuente, se llevó a cabo la medición de los Pensamientos Automáticos donde todos estos se presentaron en un nivel bajo a excepción de la Falacia de Recompensa Divina, la cual obtuvo una mayor prevalencia en nivel medio-alto.

En lo que se refiere al tercer y último objetivo, al analizar la diferencia de los PA según el sexo, no existió una evidencia estadística que demuestre desigualdad, teniendo en cuenta que la muestra que obtuvimos estuvo a la par tanto para hombres como para mujeres. Sin embargo, al analizar cada Pensamientos Automático, se obtuvo que el Pensamiento polarizado se presenta en mayor nivel en hombres que en mujeres.

En cuanto a limitaciones del presente estudio, está relacionada en gran medida con el tamaño de la muestra, el hecho de que no fue del todo accesible pues se tuvo criterios de inclusión, como personas con subempleo, es decir, personas que se encuentren laborando en ámbitos que no tengan relación con su título de tercer nivel y que se encuentren en un rango de edad de 24 a 59 años, además de que no todos accedieron a participar. Además, al momento de examinar la literatura, no se encontraron estudios que correlacionen los Pensamientos Automáticos con el Sentido de Vida.

Para futuras investigaciones se recomienda ampliar el tamaño de la muestra para así seguir con el estudio de estas dos variables debido a la nula literatura, así también como agregar una variable que relacione su remuneración económica para compararlas entre grupos. En base a los resultados obtenidos, se podría realizar un estudio para determinar las características presentes en los subempleados con el pensamiento Falacia de Recompensa Divina a nivel alto.

De igual manera, se recomienda realizar una investigación similar a esta de forma cualitativa, pues Aráoz y Pinto (2018) manifiestan que en ciertas instituciones como estrategia contratan personal de una manera eventual, o informal, provocando que las situaciones laborales en el subempleo impacten negativamente la salud mental de la persona, como también la percepción que tienen consigo mismos, su bienestar y satisfacción con la vida. Por las razones mencionadas, existen personas que dejan de creer que sus profesiones puedan generar seguridad y resguardo a futuro, más bien empiezan a creer que el haber estudiado sólo los puede diferenciar de otros pero que el obtener un título académico no muestra una estabilidad ya sea económica, social o emocional en sus vidas.

---

## Referencias bibliográficas

- Aguado, L. (2020). Efecto del empleo y el desempleo en el estado de ánimo de jóvenes universitarios recién egresados. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 38–46. Recuperado de <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/88/68>
- Agudelo, L., Gómez, O., Ojeda, Y., y Rueda, K. (2021). *Distorsiones cognitivas en jóvenes y adultos de la ciudad de Barrancabermeja* [Tesis de Pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Recuperado de <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/36051>
- Aráoz, R., y Pinto, B. (2018). Identidad profesional en condiciones de subempleo en Bolivia. *Summa Psicológica*, 15(1), 62–70. Recuperado de <https://doi.org/10.18774/summa-vol15.num1-375>
- Armas, M., López-Castedo, A., y Sánchez, A. (2018). Fiabilidad y validez del “Purpose in life” (PIL) en una muestra clínica. *European Journal of Health Research*, 4(1), 43–51. Recuperado de <https://doi.org/10.30552/ejhr.v4i1.89>
- Artiran, M., y Şeker, A. (2020). Otomatik Düşüncelerin Yordayiciliği: Umut ve Umutsuzluk Farki [Papel predictivo de los pensamientos automáticos: diferencia entre esperanza y desesperanza]. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(73), 36–47. Recuperado de <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/945605>
- Budak, F. K., Yildirim, T., y Özdemir, A. (2021). The effect of negative automatic thoughts on hope in patients with schizophrenia [El efecto de los pensamientos automáticos negativos sobre la esperanza en pacientes con esquizofrenia]. *Perspect Psychiatr Care*, 57, 936–940. Recuperado de <https://doi.org/10.1111/ppc.12637>
- Burga, C., y Moreno, M. (2001). Hallazgos Empíricos. En R. Rey de Castro (Ed.), ¿Existe subempleo profesional en el Perú urbano? (pp. 23–26). Consorcio de Investigación Económica y Social / Grupo de Análisis para el Desarrollo. Recuperado de <http://www.grade.org.pe/wp-content/uploads/ciesib17cbmm.pdf>
- Canario, J., y Báez, M. (2005). Distorsiones cognitivas en personas que viven con VIH. *Perspectivas Psicológicas*, 5, 49–60. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pp/v5/v5a07.pdf>
- Chacón, M. (2016). *“Distorsiones cognitivas que presentan las adolescentes embarazadas por abandono de sus parejas que asisten a la “Unidad Metropolitana de Salud Sur” (UMSS)* [Tesis de Pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7158>
- Cerquera, O., Arias, C., y Rojas, L. (2020). Determinantes del subempleo en Colombia: una aproximación a partir de un modelo PROBIT. *El Ágora USB*, 20(1), 157–172. Recuperado de <https://doi.org/10.21500/16578031.4193>

- Crumbaugh, J. y Maholick, L. (1969). Manual of instructions for the Purpose In Life test [Manual de instrucciones para la prueba Propósito en la Vida]. Munster: Psychometric Affiliates. Saratoga: Viktor Frankl Institute for Logotherapy.
- de Witte, H., Rothmann, S., y Jackson, L. (2012). The psychological consequences of unemployment in South Africa [Las consecuencias psicológicas del desempleo en Sudáfrica]. *South African Journal of Economic and Management Sciences*, 15(3), 235–252. Recuperado de <http://www.scielo.org.za/pdf/sajems/v15n3/01.pdf>
- Franco, M. (2018). Desempeño ocupacional, bienestar psicológico y sentido de la vida en personas institucionalizadas. Estudio preliminar. *Revista de psicología de la salud*, 6(1), 87–123. Recuperado de <https://doi.org/10.21134/pssa.v6i1.1362>
- Gamarra, A., y Vela, M. (2020). *Primeras evidencias psicométricas del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) en universitarios peruanos* [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Recuperado de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/653304>
- García, C., y Linares, N. (2019). Efecto de la reestructuración cognitiva sobre las distorsiones cognitivas de los adolescentes frente al duelo por fallecimiento de sus padres. *Boletín Médico de Postgrado*, 36(1), 38–42. Recuperado de <https://revistas.uclave.org/index.php/bmp/article/view/2618/1617>
- Gaspar, T., Cerqueira, A., Guedes, F., Raimundo, M., y de Matos, M. (2021). Psychosocial factors that promote positive development throughout life [Factores psicosociales que favorecen el desarrollo positivo a lo largo de la vida]. *Psicologia Saúde & Doença*, 22(01), 142–160. Recuperado de <https://doi.org/10.15309/21psd220113>
- González, J., Cortez, J., Villacres, Á., y Reinoso, J. (2019). Análisis de la migración en el empleo y subempleo caso Ecuador. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/06/migracion-empleo-ecuador.html>
- Huamani, J., y Arias, W. (2018). Análisis psicométrico de la Prueba de Sentido de Vida en escolares de la ciudad de Arequipa (Perú). *Revista de Investigación en Psicología*, 21(1), 51–66. Recuperado de <https://doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.15112>
- Irfan, S. y Zulkefly, N.S. (2021). Parent-peer attachment, negative automatic thoughts and psychological problems among Pakistani adolescents: A moderated mediation model. [Apego entre padres y compañeros, pensamientos automáticos negativos y problemas psicológicos entre los adolescentes paquistaníes: Un modo de mediación moderado]. *Curr Psychol*. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01599-6>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC). (2022). *Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU)*. Recuperado de [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/EMPLEO/2022/julio-2022/202207\\_Mercado\\_Laboral.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/EMPLEO/2022/julio-2022/202207_Mercado_Laboral.pdf)
- Miranda, C. (2015). *Relación entre la satisfacción laboral y el sentido de vida en trabajadores de la empresa Listos S.A.S* [Tesis de Pregrado, Universidad Los Libertadores]. Recuperado de <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/592>
- Moral-Jiménez, M., y González-Sáez, M. (2020). Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 15–30. Recuperado de <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.032>

- Morales, M. (2020). *Pensamientos automáticos y su relación con la calidad de vida en adultos mayores que asisten al programa “Universidad del adulto mayor” de la Universidad Central del Ecuador* [Tesis de Pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21654>
- Moyano, M., Furlan, L., y Piemontesi, S. (2011). *Análisis factorial exploratorio del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA)*. 83–87. Recuperado de <https://www.academica.org/000-052/928.pdf>
- Muñoz-Muñoz, D., Matabanchoy, S., Pérez, D., y Herrera-López, M. (2021). Escala de calidad de vida laboral en trabajo informal: estudio instrumental con mototaxistas en Colombia. *Rev Asoc Esp Med Trab*, 30(4), 452–466. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v30n4/1132-6255-medtra-30-04-452.pdf>
- Noblejas de la Flor, M. (2000). Fiabilidad de los test PIL y Logotest. *NOUS: Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*, 4, 81–90. Recuperado de [http://www.logoterapia.net/uploads/04\\_noblejas\\_2000\\_fiabilidad.pdf](http://www.logoterapia.net/uploads/04_noblejas_2000_fiabilidad.pdf)
- Organización Internacional de Trabajo (OIT). (2022). *Análisis de la afectación de la pandemia de la COVID-19 en el riesgo de informalidad laboral y pobreza en el Ecuador*. Recuperado de [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-lima/documents/publication/wcms\\_839456.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-lima/documents/publication/wcms_839456.pdf)
- Osorio, C. (2020). Un mañana significativo: el sentido de vida y la perspectiva de tiempo futuro. *Journal of Behavior Health & Social Issues*, 11(2), 37–42. Recuperado de <http://www.journals.unam.mx/index.php/jbhsi/article/view/75654/67011>
- Patlán, J. (2020). ¿Qué es la calidad de vida en el trabajo? Una aproximación desde la teoría fundamentada. *Psicología Desde El Caribe*, 37(2), 31–67. Recuperado de <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11516/214421444665>
- Pereria da Silva, A., Ferraz dos Anjos, K., Barbosa Neiva Vidal, D., Souza Barata, R., y de Oliveira Santa Rosa, D. (2021). Mental health and nursing based on Viktor Frankl’s theory: an integrative review [Salud mental y enfermería basada en la teoría de Viktor Frankl: una revisión integradora]. *Revista de Enfermagem da UFPI*, 10(1), 1–10. Recuperado de <https://doi.org/10.26694/reufpi.v10i1.833>
- Pérez-Rodríguez, M., Berea-Baltierra, R., Roy-García, I., Palacios-Cruz, L., y Rivas-Ruiz, R. (2019). Lista para Aspectos Éticos de Investigaciones en Humanos. *Revista Alergia México*, 66(4), 474–482. Recuperado de <https://doi.org/10.29262/ram.v66i4.706>
- Ritvo, P., Vora, K., Irvine, J., Mongrain, M., Azargive, S., Azam, M. A., Pirbaglou, M., Guglietti, C., Wayne, N., Perez, D., & Cribbie, R. (2013). Reductions in Negative Automatic Thoughts in Students Attending Mindfulness Tutorials Predicts Increased Life Satisfaction [Las Reducciones en Pensamientos Automáticos Negativos en Estudiantes que Asisten a Tutorías de Meditación Plena Predice un Incremento en la Satisfacción de Vida]. *International Journal of Educational Psychology*, 2(3), 272–296. Recuperado de <https://www.hipatiapress.com/hpjournals/index.php/ijep/article/view/767/pdf>
- Rodríguez, L., Hernández, P., y Godoy, J. (2018). Variables sociodemográficas y cognitivas de hematooncólogos en Colombia relacionadas con el síndrome del “burnout”. *Revista Colombiana De Hematología Y Oncología*, 5(1), 33–41. Recuperado de <https://doi.org/10.51643/22562915.359>



- Rodríguez, J., y Espada, M. (2012). *Estrés y desempleo en personas de 35 a 50 años: estudio realizado en ALFERCO, S. A* [Tesis de Pregrado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Recuperado de <http://www.repositorio.usac.edu.gt/11025/>
- Ruiz, J. y Luján, J. (1991). Manual de Psicoterapia Cognitiva. Inventario de pensamientos automáticos.
- Schniering, C. A., y Rapee, R. M. (2004). The Relationship Between Automatic Thoughts and Negative Emotions in Children and Adolescents: A Test of the Cognitive Content-Specificity Hypothesis [La Relación entre Pensamientos Automáticos y Emociones Negativas en Niños y Adolescentes: Una Prueba de la Hipótesis de Especificidad del Contenido Cognitivo.]. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 464–470. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.3.464>
- Shickel, B., Siegel, S., Heesacker, M., Benton, S., y Rashidi, P. (2020). Automatic detection and classification of cognitive distortions in mental health text [Detección Automática y Clasificación de Distorsiones Cognitivas en el texto de salud mental]. *BIBE*. Recuperado de <https://doi.org/10.1109/bibe50027.2020.00052>
- Soria, J., y Noroña, D. (2022). Asociación entre distorsiones cognitivas y estrés laboral en profesionales de la salud pública. *Revista Cientific*, 7(23), 171–192. Recuperado de [http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista\\_Scientific/article/view/725/1360](http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/725/1360)
- Tahir, F., y Sadiq, R. (2022). Automatic negative thoughts as contributing factors to adults with conversion disorder [Pensamientos negativos automáticos como factores contribuyentes en adultos con trastorno de conversión]. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 72(9), 1708–1711. Recuperado de <https://doi.org/10.47391/JPMA.2169>
- Victoria, L., Ayala, N., y Bascuñán, R. (2019). Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos: un estudio descriptivo-correlacional. *Psicogente*, 22(41), 1–22. Recuperado de <https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3308>
- Wanderley, F., Losantos, M., Tito, C., y Arias, A. (2020). *Los impactos sociales y psicológicos del Covid-19 en Bolivia* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Boliviana La Paz]. Recuperado de [http://repositorio.ucb.edu.bo/xmlui/bitstream/handle/20.500.12771/247/iisec\\_3.pdf?sequence=1](http://repositorio.ucb.edu.bo/xmlui/bitstream/handle/20.500.12771/247/iisec_3.pdf?sequence=1)
- Zamudio, D. (2021). Sentido de vida y salud mental. *Revista de Investigación En Psicología*, 24(2), 183–192. Recuperado de <https://doi.org/10.15381/rinvp.v24i2.20472>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons  
Atribución-NoComercial 4.0 Internacional