Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata

Repositorio RPsico **http://rpsico.mdp.edu.ar**

Trabajos de Tesis Tesis de Grado

2014-09-26

Relaciones entre las características de personalidad y el bienestar psicológico en estudiantes de Psicología

Serodino, Ornela Sofía

http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/192

Descargado de RPsico, Repositorio de Psicología. Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata. Inni

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN - REQUISITO CURRICULAR

PLAN DE ESTUDIOS O.C.S 143/89

NOMBRE Y APELLIDO DE LA ALUMNA:

Serodino, Ornela Sofía Mat. Nº 08572/08

D.N.I.: 33.062.487

CATEDRA O SEMINARIO DE RADICACIÓN:

Psicología Cognitiva - Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

SUPERVISOR: Dr. Urquijo, Sebastián.

TÍTULO DEL PROYECTO: *Relaciones entre las características de personalidad y el bienestar psicológico en estudiantes de Psicología.*

FECHA DE PRESENTACIÓN: Julio de 2014

USO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

“Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de la alumna ORNELA SOFÍA SERODINO, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito de su autora”.

APROBACIÓN DEL SUPERVISOR

El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por la alumna ORNELA SOFÍA SERODINO, matrícula Nº 08572/08 conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los 07 días del mes de agosto del año 2014.

--- ---

Dr. Urquijo Sebastián
SUPERVISOR

Evaluación Académica del Supervisor

La estudiante Serodino ha cumplido satisfactoriamente con lo propuesto en el Plan de Trabajo. Durante el desarrollo de este trabajo ha demostrado dedicación al estudio, un alto nivel de exigencia y compromiso con las actividades emprendidas. Además de su interés y preocupación por la relación de personalidad con el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, se destaca por poseer capacidad para aprender y asimilar. Su trabajo reviste importancia, ya que analiza detalladamente las relaciones de las diferentes dimensiones de la personalidad con el bienestar psicológico percibido de los estudiantes de Psicología de la UNMDP y sus resultados serán remitidos a las autoridades de la institución, a fines de que sean analizados, discutidos y que sus conclusiones puedan ser utilizadas para la comprensión y prevención de su salud mental.

Dr. Urquijo, Sebastián

Supervisor

PRESENTACIÓN ANTE COMISIÓN ASESORA

"Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por la alumna ORNELA SOFÍA SERODINO, matrícula Nº 08572/08

Lic. Cingolani Juan

EVALUADOR

--- ---

Dr. Urquijo, Sebastián

SUPERVISOR

Serodino, Ornela Sofía

Fecha de Aprobación:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN - REQUISITO CURRICULAR

PLAN DE ESTUDIOS O.C.S 143/89

NOMBRE Y APELLIDO DE LA ALUMNA:

Serodino, Ornela Sofía Mat. Nº 08572/08

CATEDRA O SEMINARIO DE RADICACIÓN:

Psicología Cognitiva - Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

SUPERVISOR: Dr. Urquijo, Sebastián.

EL PROYECTO FORMA PARTE DE UNO MAYOR EN DESARROLLO: Sí.

TÍTULO DEL PROYECTO: *Relaciones entre las características de personalidad y el bienestar psicológico en estudiantes de Psicología.*

DESCRIPCIÓN RESUMIDA

El objeto de este estudio es establecer las relaciones entre las características de personalidad presentes en los estudiantes y el nivel de bienestar psicológico de los mismos. Se parte del supuesto de que las características de personalidad y el bienestar psicológico tienen una importante relación. Para ello, este estudio trabajará con una población de aproximadamente 100 estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, a quienes se le aplicará la Lista de Adjetivos

para Evaluar la Personalidad (AEP) de Sánchez y Ledesma, que permite evaluar las características de personalidad presentes, y la Escala de Bienestar de Ryff que evalúa el grado de bienestar psicológico de los estudiantes.

PALABRAS CLAVE: personalidad – bienestar psicológico – estudiantes universitarios

Descripción detallada

MOTIVOS Y ANTECEDENTES

En el ámbito de la psicología, el énfasis en los estados psicológicos positivos, como factores protectores de la salud física y mental, y especialmente la investigación sobre los estados psicológicos positivos y su relación con el desarrollo de patologías, se ha comenzado a estudiar con profundidad en las últimas dos décadas (Taylor, Kemeny, Reed, Bower, & Gruenewald, 2000).

Por este motivo es que se desea realizar un aporte al estado del arte, partiendo de la conceptualización propuesta por Diener, Suh y Oishi (1997) de Bienestar Psicológico, quienes lo entienden como la manera en que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción personal y vincular, la ausencia de depresión y las experiencias emocionales positivas (Casullo, 2000). Tal como señala Ryff (1989), el bienestar psicológico es un constructo complejo constituido por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

El bienestar psicológico ha sido estudiado en relación a distintas enfermedades médicas (Novoa Gómez y cols., 2010; Urzúa, 2008), y también sobre población de estudiantes adolescentes en particular. (Casullo y Castro Solano, 2000).

Por su parte, la personalidad ha representado las características estructurales y dinámicas de los individuos que se reflejan en respuestas más o menos específicas en diferentes situaciones. Estas propiedades permanentes han dado origen a numerosos enfoques en relación con rasgos y tipos de personalidad y desarrollos teóricos y empíricos que las relacionan con variables más o menos implicadas en procesos de ausencia de bienestar, como por ejemplo del Síndrome de Burnout o de Desgaste Profesional (burnout y patrón conductual tipo A Nowack, 1986; Nagy & Davis, 1985 o rasgos de personalidad y burnout, Cebriá y cols., 2001).

Existe un enfoque activo, que a diferencia de los modelos estructurales, se basa en una concepción de la personalidad como proceso que permite insistir en la interacción de la persona con las variables ambientales y sociales que la rodean y que pueden tornarse saludables o no y actuar como moduladoras que hagan al sujeto más vulnerable o más resistente a las situaciones de riesgo para la salud. Esta concepción supone, que las personas responden de manera diferente ante unos mismos estresores, sin que necesariamente existan respuestas estereotipadas (Bloch, 1977; Cichon & Koff, 1980; Huber, Gable & Iwanichi, 1990; Mayor, 1987).

Para llevar a cabo esta investigación se tomará como modelo teórico a la Psicología de la Salud, ya que se trata de una aproximación teórica y clínica más comprensiva de la salud que el modelo tradicional de ésta y sobre todo, por considerar los factores psicológicos, sociales y culturales junto a los biológicos como determinantes de las distintas enfermedades y su tratamiento (Oblitas, 2007).

OBJETIVO GENERAL

Determinar las relaciones entre, las características de personalidad y el grado de bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

OBJETIVOS PARTICULARES

1) Describir y caracterizar las características de personalidad de los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.
2) Describir y caracterizar el nivel de bienestar psicológico de estos estudiantes.
3) Establecer relaciones entre las características de personalidad que se encuentren y el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

HIPÓTESIS DE TRABAJO

1) Existen asociaciones significativas entre el nivel de bienestar psicológico y las características de personalidad de estudiantes universitarios.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio: Se trata de un estudio basado en un diseño no experimental, transversal de tipo descriptivo-correlacional.

Participantes: El *universo* comprende a todos los estudiantes regulares de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se seleccionará una muestra de conveniencia, de aproximadamente 200 estudiantes de ambos sexos, que acepten participar voluntariamente del estudio, a través de la firma de un consentimiento informado.

Instrumentos:
1) Para evaluar el nivel de Bienestar Psicológico se administrará la adaptación española de la Escala de Bienestar de Ryff (Díaz y cols., 2006), que aborda seis dimensiones: auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal, propósito vital y dominio del entorno. El instrumento cuenta con un total de seis escalas y 39 ítems a los que se

responden con un formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). El instrumento está siendo utilizado en ciencias del comportamiento y de la salud para entender los aspectos positivos de la dimensión psicológica.

2) Para evaluar las características de la Personalidad se utilizará la *Lista de Adjetivos para Evaluar la Personalidad* (AEP) de Sánchez y Ledesma (2007), quienes crearon un instrumento basado en la teoría de los "Cinco Grandes Factores". Si bien existen un gran número de instrumentos diseñados para operacionalizar los constructos del modelo (Sanchez y Ledesma, 2008), las diferencias culturales y lingüísticas justifican el desarrollo y la utilización de instrumentos que se adapten a los contextos y poblaciones específicas

Procedimiento: La primera tarea consistirá en sistematizar los datos obtenidos por la aplicación de la Lista de Adjetivos para Evaluar la Personalidad (AEP) y la Escala de Bienestar Psicológico. Luego, se procederá a evaluar todos los datos obtenidos en ambos instrumentos y a establecer relaciones entre los mismos para alcanzar los objetivos y de este modo trabajar en la validación de las hipótesis y finalmente en la elaboración de las conclusiones.

Procesamiento de datos: Se realizarán análisis estadísticos de la información obtenida. Para describir y analizar las características de personalidad y el nivel de bienestar psicológico, se utilizarán análisis estadísticos descriptivos (medidas de tendencia central, frecuencias y porcentajes) de ambas variables, discriminadas. Para determinar los niveles de asociación entre las variables en estudio se utilizarán pruebas de correlación múltiple y bivariada, de Pearson y de Spearman según corresponda.

CRONOGRAMA

	Meses		
Actividades	**Febrero**	**Marzo**	**Abril**
Revisión y actualización bibliográfica			
Elaboración del marco teórico			
Obtención de la muestra			
Elaboración de la base de datos. Codificación de las respuestas e ingreso de datos en el software estadístico			
Análisis de los datos			
Interpretación de los resultados y elaboración de conclusiones			
Redacción del Informe Final			

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bloch, A. M. (1977). The battered teacher. *Today's Education, 66*, 58-62.

Casullo, M. M. (2000). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidos

Casullo, M. M. y Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, *18(1)*, 35-68.

Cebriá, J., Segura, J., Corbella, S., Sos, P., Comas, O., García, M., Rodríguez, C., Pardo, M.J. y Pérez, J. (2001). Rasgos de personalidad y Burnout en médicos de familia. *Atención Primaria, 37(7)*, 459-468.

Cichon, D. J. & Koff, R. H. (1980). Stress and teaching. *NASSP Bulletin, 64*, 91-104.

Díaz, D., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*. Psicothema, 18(3)*, 572-577.

Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*.

Hubert, J. A., Gable, R. K., & Iwanicki, E. F. (1990). The relationship of teacher stress to school organizational health. In S. B. Bacharach (Ed.), *Advances in research and theories of school management and educational policy* (pp. 185-207). Greenwich: JAI.

Mayor, R. (1987). Burnout. *British Medical Journal*, *295*, 284-285.

Nagy, S. & Davis, L.G. (1985). Burnout: A comparative analysis of personality and environmental variables. *Psychological Reports, 57*, 1319-1326.

Novoa Gómez, M. M., Vargas Gutiérrez, R. M., Obispo Castellanos, S. A., Pertuz Vergara, M. & Rivera Pradilla, Y. K. (2010). Evaluación de la calidad de vida y bienestar psicológico en pacientes postquirúrgicos con cáncer de tiroides. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *10(2)*, 315-329.

Nowack, K. M. (1986). Type A, hardiness, and psychological distress. *Journal of Behavior Medicine, 9(6)*, 537-548.

Oblitas, L. (2007). *Enciclopedia de psicología de la salud*. Bogotá: PSICOM

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, *57(6)*, 1069-1081.

Sánchez, R. O. y Ledesma, R.D. (2007). Los cinco grandes factores: cómo entender la personalidad y como evaluarla. En A. Monjeau (Ed.). *Conocimiento para la transformación. Serie Investigación y Desarrollo* (pp. 131-160). Mar del Plata: Ediciones Universidad Atlántida Argentina.

Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L., (2000) Psychological resources, positive illusions, and health. *American psychologist*, 55(1), 99-100.

Urzúa, A. (2008). Calidad de vida y factores biopsicosociales en patologías medicas crónicas. *Terapia Psicológica*, *26(2)*, 207-214.

Firma del Supervisor Firma del alumno

P/ Area de Investigación

Resultado de la evaluación (aprobado / rehacer)

Fecha:

Psicología de la Salud

Para el presente trabajo se asume una postura específica con respecto a la salud, fundamentada en la denominada Psicología de la Salud, la cual será desarrollada a continuación.

En los últimos años se ha desarrollado un interés cada vez mayor por un abordaje alternativo al clásico Modelo Médico Hegemónico en el tratamiento tanto de la salud como de la enfermedad. Es aquí donde tiene su lugar la Psicología de la Salud.

Se consideró relevante darle importancia a los factores psicológicos, sociales y culturales, junto a los biológicos como determinantes de la enfermedad y su tratamiento (Oblitas, 2007). Por tales razones, un número de disciplinas de la psicología (clínica, social, experimental, fisiológica, entre otras), con un interés común en cuestiones relacionadas con la salud, se reunió en 1978 para formar la división de la psicología de la salud de la American Psychological Association (APA), naciendo así formal, institucional y profesionalmente la psicología de la salud.

La Psicología de la salud podría ser definida como “la disciplina o el campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar”, (Oblitas, 2006).

Cabe destacar que en la reunión para la promoción de la salud, celebrada en Ottawa en 1986, la OMS afirmaba que: “la salud es un estado completo de bienestar físico, psicológico y social y no meramente la ausencia de enfermedad o minusvalía. La salud es un recurso de la vida cotidiana, no el objeto de la vida. Es un concepto positivo que subraya los

recursos sociales y personales así como las capacidades físicas" (World Health Organization [WHO], 1986).

En relación a la definición anterior, Rodríguez Salgado (1996) plantea que la salud y la enfermedad no son "estados", sino que constituyen un proceso que tiene diversas dimensiones. Sostiene que el sujeto durante toda su vida va desarrollándose a lo largo de los dos ejes (salud - enfermedad), y se acercará más a uno u otro según lo que suceda, es decir, si aumenta o rompe el equilibrio entre factores biológicos, físicos, psicológicos, culturales, sociales y del ambiente.

Desde la postura de Muñoz Martín (1986) un sujeto sano es quien tiene (realmente) una armonía mental, física y social con todo su medio, conteniendo también los cambios internos o externos que puedan darse. Es decir, que, para este autor, la salud o enfermedad serían la consecuencia de la interacción que hace el sujeto con los factores psicológicos, biológicos y sociales de su medio externo e interno.

Ciertamente, durante muchos años la psicología se ha centrado exclusivamente en el estudio de la patología y la debilidad del ser humano, llegando a identificar y casi confundir psicología con psicopatología y psicoterapia. Este fenómeno ha dado lugar a un marco teórico de carácter patogénico que ha sesgado ampliamente el estudio de la mente humana. Así, la focalización exclusiva en lo negativo que ha dominado la psicología durante tanto tiempo, ha llevado a asumir un modelo de la existencia humana que ha olvidado e incluso negado las características positivas del ser humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) y que ha contribuido a adoptar una visión pesimista de la naturaleza humana (Gilham & Seligman, 1999). De esta manera, características como la alegría, el optimismo, la creatividad, el humor, la ilusión y otras, han sido ignoradas o explicadas superficialmente.

Gran parte de la investigación y el esfuerzo teórico realizado por los psicólogos en los últimos años ha estado centrada en buscar la manera de prevenir el desarrollo de trastornos en sujetos potencialmente vulnerables

(sujetos de riesgo). Sin embargo, no puede obviarse, que aún hoy, la psicología se ha mostrado incapaz de dar solución a esta cuestión. El modelo patogénico adoptado durante tantos años se ha mostrado incapaz de acercarse a la prevención del trastorno mental. Quizá la clave de este fracaso se encuentre en que la prevención siempre ha sido entendida desde los aspectos negativos y se ha centrado en evitar o eliminar las emociones negativas.

De hecho, los mayores progresos en prevención han venido de perspectivas centradas en la construcción sistemática de competencias (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). En este sentido, se ha demostrado que existen fortalezas humanas que actúan como amortiguadoras contra el trastorno mental y parece existir suficiente evidencia empírica para afirmar que determinadas características positivas y fortalezas humanas, como el optimismo, la esperanza, la perseverancia o el valor, entre otras, actúan como barreras contra dichos trastornos.

La perspectiva reduccionista ha convertido a la Psicología en una "ciencia de la victimología" (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Estos autores afirman que, de forma histórica, la psicología ha concebido al ser humano como un sujeto pasivo, que reacciona ante los estímulos del ambiente. El foco de la psicología aplicada se ha centrado en curar el sufrimiento de los individuos y ha habido una explosión en la investigación de los trastornos mentales y los efectos negativos de estímulos estresores. Los profesionales tienen el cometido de tratar los trastornos mentales de los pacientes dentro de un marco patogénico en el que es crucial la reparación del daño. Sin embargo, la psicología no es sólo un brazo de la medicina centrado en la enfermedad-salud mental, es mucho más que eso.

Pero mas allá de ampliar la definición de salud y de incorporar el estudio de factores positivos asociados a la salud y el bienestar, en las ultimas dos décadas se comienza a poner de manifiesto que los estados positivos a nivel psicológico no solo forman parte integral de la salud sino que pueden tener influencia en la aparición de enfermedades y problemas

físicos así como en los procesos de recuperación. La percepción de las personas sanas, marcadas por un sentimiento positivo de uno mismo, un sentimiento de control personal, una visión optimista del futuro, son una reserva y un motor de recursos que no solo permiten a las personas afrontar las dificultades diarias sino que cobran especial importancia a la hora de enfrentar situaciones intensamente estresantes o amenazantes de la propia existencia (Taylor, Kemeny, Reed, Bower, & Gruenewald, 2000). Tener un buen estado de salud física o mental no solo debe consistir en carecer de enfermedades o trastornos, sino en disfrutar de una serie de recursos y capacidades que permitan resistir adversidades (Almedon & Glandon, 2007).

Desde la perspectiva de la psicología de la salud, ese estado de bienestar va a favorecer que la persona alcance un mayor desarrollo psicólogico, social y comunitario (Fredrickson, 2009).

Cabe mencionar la investigación llevada a cabo por Ortiz y Ortiz (2007), quienes estudiaron el rol de la psicología de la salud en el fenómeno de la “adherencia terapéutica”. Pese a que el fenómeno de la adherencia terapéutica involucra a todos los profesionales de la salud, la psicología de la salud proporciona un cuerpo de teorías y modelos conceptuales que han demostrado ser útiles para el pronóstico e intervención sobre la conducta de adherencia. Dichas teorías son:

- *Teoría Social Cognitiva.* Sugiere que cualquier cambio de conducta (por ejemplo, volverse adherente) se fundamenta sobre la creencia de que una persona puede alcanzar exitosamente la conducta deseada. Esta creencia en la habilidad o capacidad de alcanzar lo deseado se denomina autoeficacia percibida.
- *Teoría de la Acción Razonada.* Relaciona las creencias, actitudes, intenciones y conducta. Señala específicamente que el mejor predictor de la conducta es la intención de llevarla a cabo. A su vez, la intención es predicha por la actitud hacia ejecutar tal conducta y factores sociales, tales como la percepción que los sujetos

significativos para el paciente tienen acerca de tal conducta. Así, se podría predecir con mayor exactitud que una persona se involucre en conductas saludables indagando sobre la intención que tenga de realizarlas.

- *Modelo de Creencias en Salud.* Integra teorías cognitivas y conductuales para explicar porqué la gente falla en adherir a conductas saludables, considerando el impacto de las consecuencias y expectativas relacionadas con la conducta. Específicamente, la probabilidad que una persona adopte o mantenga una conducta para prevenir o controlar una enfermedad dependerá de: el grado de motivación e información que tenga sobre su salud, la autopercepción como potencialmente vulnerable ante la enfermedad, percibir la condición como amenazante, estar convencido que la intervención o tratamiento es eficaz y la percepción de poca dificultad en la puesta en marcha de la conducta de salud.
- *Modelo de Información-Motivación-Habilidades Conductuales.* Este modelo demuestra que en conjunto la información, la motivación y las habilidades conductuales explican el treinta y tres porciento de la varianza del cambio conductual. Específicamente, demuestra que la información es un prerrequisito, pero por sí sola no es suficiente para alterar la conducta. Además provee evidencia que la motivación y las habilidades conductuales son determinantes críticos que son independientes del cambio conductual.

Los autores concluyen que por tratarse de un problema de salud pública que incluye múltiples factores y que además posee una naturaleza compleja donde los factores comportamentales y los subjetivos desempeñan un rol importante, se considera a la adherencia a los tratamientos un problema aún no resuelto.

Bienestar Psicológico

Oramas, Santana y Vergara (2006) plantean que al comienzo de la década de los sesenta del pasado siglo, aparecen los primeros trabajos donde se intenta definir el bienestar y, sobretodo sus fuentes.

Diener, Suh & Oishi (1997) manifiestan que el bienestar subjetivo es un campo de la psicología que trata de comprender las evaluaciones de la vida de las personas. Estas evaluaciones pueden ser principalmente cognitiva (por ejemplo, la satisfacción con la vida), o puede consistir en la frecuencia con la que las personas experimentan emociones agradables (por ejemplo, la alegría) y las emociones desagradables (por ejemplo, depresión).

Oramas et al. (2006) manifiestan que las relaciones existentes entre bienestar psicológico y bienestar en general, se vinculan también al concepto de uno mismo (autoconcepto) y su rol regulador en la personalidad. Esto constituye un mecanismo que le permite al sujeto autorregularse, y así poder mostrar el conocimiento que tiene de él mismo, que es influido por la interacción con la sociedad en diferentes tipos de relaciones. La autorregulación le permite a la persona interpretar sus experiencias, controlar sus emociones, actuar, moderar el bienestar psicológico, como también el general, moderar el funcionamiento del sujeto y su calidad de vida percibida.

Posteriormente explican que el termino bienestar psicológico es un indicador positivo del vínculo del sujeto con él mismo y con su entorno. También contiene lo valorativo y lo afectivo, integrándose en la proyección hacia el futuro y el sentido de la vida. El bienestar psicológico, siguiendo la propuesta de dichas autoras, está constituido por variables del autoconcepto, tales como: *autoconciencia*, que es el aspecto cognitivo de las actitudes que tiene la persona sobre sí (creencias e ideas sobre la propia persona); *autoestima,* es la parte afectiva de las actitudes que tiene el sujeto hacia él mismo, su apreciación y valorización; y la última variable

que desarrollan, es la *autoeficacia*, que es la parte de la conducta que contiene las actitudes con uno mismo, es cómo cree el sujeto que puede resolver sus propósitos y metas.

Por su parte, Ryff (1989) sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

La *autoaceptación* es uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes, Ryff, & Shmotkin, 2002). Lo es también la *capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas*. La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar y consiguientemente de la salud mental (Ryff, 1989). Otra dimensión esencial es la *autonomía*. Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal. Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff & Keyes, 1995). El *dominio del entorno*, es decir, la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, es otra de las características del funcionamiento positivo. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea. Finalmente, las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido. Necesitan, por tanto, tener un *propósito en la vida*. El funcionamiento positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas; necesita también el empeño por desarrollar sus

potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades (Keyes et al., 2002). Es la dimensión denominada *crecimiento personal*.

Por su parte, Casullo (2000), sostiene que para definir este concepto se debe tener en cuenta indicadores económicos de una sociedad, como la desigualdad social, las libertades políticas, el respeto por los derechos humanos, la existencia de situaciones de pobreza y marginalidad, conflictos bélicos o desempleo crónico. Aclara que tener una alta dosis de afectividad positiva no implica tener una baja dosis de afectividad negativa. El componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar y es el resultado del procesamiento de informaciones que las personas realizan acerca de cómo les fue o les está yendo en el transcurso de su vida.

A su vez, Casullo y Castro Solano (2000) llevaron a cabo una investigación sobre el bienestar psicológico en adolescentes de entre trece y dieciocho años. Las dimensiones del bienestar psicológico evaluadas fueron: Control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos.

Como resultado del estudio de la relación entre las diferentes categorías se arribó a los siguientes datos: en cuanto al significado del bienestar, luego de la consideración de la categoría *bienestar general o disfrute*, situación con la que los jóvenes asociaron la felicidad o la satisfacción vital, se encuentran los *buenos vínculos con los otros* y la *aceptación de la vida que les tocó vivir.* Mucho mas alejado se encontró la categoría *proyectos personales.* Las categorías *salud física y psíquica y ausencia de problemas* no estuvieron demasiado relacionadas con la dimensión del bienestar. Las variables género, edad y contexto sociocultural no parecen afectar la percepción subjetiva del bienestar psicológico.

A su vez, cabe destacar que en la Facultad de Psicología perteneciente a la Universidad Nacional de Mar del Plata, se llevó a cabo el “Programa de Intervención Positivo Grupal para la promoción del Bienestar

de alumnos Universitarios". Se evaluó su efecto considerando diferentes variables, a saber, felicidad, ansiedad, depresión, bienestar físico, bienestar social, bienestar emocional, bienestar funcional, espíritu de lucha, indefensión, preocupación ansiosa, fatalismo, y negación. Se aplicó un diseño exploratorio con medidas repetidas: pre, post intervención y seguimiento. La muestra estuvo conformada por estudiantes universitarios (n=19) con una media de edad de veintidós años. Los resultados mostraron un efecto positivo del programa sobre depresión ($p< .009$) felicidad ($p< .005$) bienestar emocional ($p< .02$) desamparo ($p< .04$) y preocupación ansiosa ($p< .005$). Finalmente llegan a concluir que, aunque los resultados avalarían los beneficios del programa de intervención, se considera importante en relación a la eficacia de la intervención, implementar algunas medidas metodológicas para que el desarrollo futuro de este estudio incremente su valor científico.

Se considera de importancia mencionar que el bienestar psicológico ha sido estudiado también en relación a distintas enfermedades médicas.

Es el caso de Urzúa (2008), quien en base a un diseño transversal, evaluó la calidad de vida y su relación con factores biopsicosociales en doscientos cuarenta participantes, ciento veinte de los cuales vivían con una patología médica crónica prevalente en Atención Primaria de Salud. El principal instrumento utilizado fue el WHOQoL-Bref de la OMS. Se encontraron como variables relacionadas significativamente con la calidad de vida la edad, la satisfacción con la salud, el afecto positivo, la balanza de afectos, la satisfacción con la vida y la efectividad de la medicación y de manera inversa con el afecto negativo. No se encontraron relaciones entre la calidad de vida y el sexo, el apoyo social objetivo y el tiempo viviendo con la enfermedad.

Por su parte, Novoa Gómez, Vargas Gutiérrez, Obispo Castellanos, Pertuz Vergara y Rivera Pradilla (2010) realizaron una evaluación de la calidad de vida y el bienestar psicológico en setenta y cinco pacientes posquirúrgicos y con tratamiento para el cáncer de tiroides. Se siguió una

metodología descriptiva correlacional. La calidad de vida se evaluó con el Cuestionario de Calidad de Vida en Salud -SF36, y el bienestar psicológico con el Índice del Bienestar psicológico -IBP-. Cada paciente se entrevistó personalmente en una sola sesión, en la cual se le aplicaron los dos instrumentos, que posteriormente fueron analizados con los estadísticos descriptivos necesarios y con los estadísticos correlacionales pertinentes para cada caso. En cuanto a los resultados, se encontró una alta correlación entre los dos instrumentos, así como una correlación positiva y directamente proporcional entre el tiempo después de la tiroidectomía y el grado de bienestar psicológico y calidad de vida que reportan los pacientes. A su vez, es importante considerar que además de las concepciones asociadas al cáncer y los prejuicios que se tengan acerca del mismo, un factor que involucra y afecta directamente la calidad de vida y el bienestar psicológico de los pacientes es el tratamiento y sus implicaciones, ya que su complejidad afecta al paciente y al contexto en el que interactúa y se desenvuelve. No obstante, con el paso del tiempo el paciente utiliza y crea nuevos recursos para tener mayor predicción y control que le permitan afrontar de una manera diferente su problemática de salud a fin de reestablecer el equilibrio y continuar su vida incrementando los niveles tanto de calidad de vida como de bienestar psicológico (Ballesteros y Caycedo, 2002).

Según Vazquez y Hervas, (2008), una de las cuestiones que aparecen de forma recurrente cuando se analiza el bienestar psicológico es si éste puede ser modificado de un modo permanente a través de intervenciones psicológicas. Se cuestiona, por lo tanto, si aumentar el bienestar de forma efectiva y sostenible es un objetivo viable más allá de los resultados positivos asociados a la superación de un trastorno mental.

En cuanto a la relación entre el Bienestar Psicológico, personalidad y presencia de Psicopatología, Argyle (1987) sostiene que los individuos más felices y satisfechos sufren menos malestar, tienen mejores autoconceptos, un mejor dominio del entorno y poseen buenas habilidades sociales. La

satisfacción y el bienestar psicológico podrían caracterizarse como indicadores de un buen funcionamiento mental.

Por lo tanto, podría decirse que el equilibrio entre estas variables dependerá de las características de personalidad presentes en el sujeto, que influirán en las estrategias de afrontamiento con que cuente cada persona. Se denomina estrategias de afrontamiento a las respuestas que ponen en evidencia pensamientos, sentimientos y acciones, para resolver las situaciones de la vida cotidiana. Sobre todo en situaciones de estrés, donde el tipo de estrategia que utilice la persona repercutirá en un mayor o menor grado de bienestar psicológico, y en consecuencia en una posible presencia mayor o menor de una determinada psicopatología. Es decir que, la capacidad por parte del sujeto para ejercer el control sobre los estresores con los que debe convivir, y a su vez la posibilidad de otorgarles un papel positivo en tanto desafíos a ser resueltos, incitando respuestas creativas y adecuadas, indicarían la existencia de características de personalidad favorecedoras de un mayor grado de bienestar psicólogico en el sujeto, en detrimento de la presencia de una psicopatología. Estas tienen mayores probabilidades de surgir en personas que no tienen desarrolladas las capacidades y habilidades recién mencionadas, y que a su vez utilizan estrategias de afrontamiento erróneas, por ejemplo la negación, la evitación entre otras.

Personalidad

Tradicionalmente, la personalidad ha representado las características estructurales y dinámicas de los individuos que se reflejan en respuestas más o menos específicas en diferentes situaciones. Estas propiedades permanentes han dado origen a numerosos enfoques en relación con rasgos y tipos de personalidad y desarrollos teóricos y empíricos que las relacionan con variables más o menos implicadas en

procesos de ausencia de bienestar, como por ejemplo del Síndrome de Burnout o de Desgaste Profesional, burnout y patrón conductual tipo A (Nowack, 1986; Nagy & Davis, 1985) o rasgos de personalidad y burnout (Cebriá et al., 2001).

Pero no se debería limitar la definición a elaborar un listado de características individuales o rasgos de la persona más o menos permanentes. Lo que nos puede facilitar un enfoque activo es la concepción de la personalidad como proceso y la formulación de los mecanismos que definen el desarrollo del individuo. De forma diferente al enfoque adoptado por los modelos estructurales de la personalidad, más descriptivos que explicativos y sobre todo más pasivos, esta concepción procesual permite insistir en la interacción de la persona con las variables ambientales y sociales que la rodean y que pueden tornarse saludables o no y actuar como moduladoras que hagan al sujeto más vulnerable o más resistente a las situaciones de riesgo para la salud. Esta concepción activa, supone, que las personas responden de manera diferente ante unos mismos estresores o circunstancias adversas en sus vidas sin que necesariamente existan respuestas estereotipadas (Bloch, 1977; Cichon & Koff, 1980; Hubert, Gable & Iwanicki, 1990; Mayor, 1987).

Sánchez y Ledesma (2007), realizaron un recorrido de las diferentes teorías de la personalidad a través de la historia. Sostienen que la psicología de la personalidad, como constructo científico, tiene una corta historia pero un largo pasado, y que existe una extensa serie de antecedentes dentro del pensamiento occidental que han contribuido al nacimiento de la disciplina. Comienzan el recorrido histórico en la Antigua Grecia, donde surgió una teoría psicológica de la personalidad, con fuertes puntos de contacto con la ciencia actual, que ha tenido un recorrido histórico casi ininterrumpido hasta la fecha. Empédocles de Agrigento (495–435 a.c. aproximadamente), postuló la teoría de las cuatro raíces, a las que Aristóteles más tarde llamó elementos: el aire, el fuego, la tierra, y el agua, cada uno con sus respectivas características (cálido y húmedo el aire,

cálido y seco el fuego, fría y seca la tierra, y fría y húmeda el agua). Según Empédocles, los elementos se combinan de forma distinta en los diferentes entes del mundo. El hombre es concebido como una suerte de cosmos en miniatura (un microcosmo, como un resumen del universo o macrocosmo). Los cuatro elementos debían estar en armonía para garantizar una buena salud, ya que la preponderancia de uno de ellos por sobre los demás daba lugar a la patología.

Por su parte, Hipócrates (460-336 a.c.) amplió la teoría de Empédocles, tomando la doctrina de los cuatro elementos y asimilándolos a los cuatro humores (o líquidos) que recorren el cuerpo humano. Postuló que los cuatro humores se corresponden con los cuatro elementos: sangre (procedente del corazón), bilis amarilla (del hígado), bilis negra (del bazo y del estómago), y flema (del cerebro). Hipócrates llegó a la conclusión de que la salud dependía del equilibrio de los humores en el cuerpo y las enfermedades procedían de un exceso o un desequilibro entre los mismos, vale decir, de la preponderancia de uno sobre los otros. Creía que las personas tenían diferentes proporciones de los humores y que un humor era más o menos dominante. A él se debe la teoría del comportamiento humano de los humores – temperamentos, que relaciona la personalidad con el organismo, ya que la preponderancia de un humor dará lugar a un tipo particular de temperamento. Así, tempranamente en la historia, queda establecida la relación entre la personalidad y sus bases biológicas, aporte fundamental al momento de analizar el modelo que nos ocupa.

La teoría de Hipócrates continuó su desarrollo a través de Galeno. Este profundizó en la relación entre los humores y los temperamentos, con el objetivo de explicar las diferencias individuales de personalidad entre las personas y para desarrollar tratamientos adecuados para los distintos temperamentos. Según Galeno, cada tipo humoral concreto se caracterizará por el predominio (no la exclusividad) de un rasgo temperamental determinado, estableciendo cuatro personalidades básicas:

1. Personalidad sanguínea: la sangre, cálida y húmeda, da lugar a un temperamento alegre (persona optimista, sociable y animada).

2. Personalidad colérica: la bilis amarilla, cálida y seca, da lugar a un temperamento irascible (persona amargada, impulsiva e irritable).

3. Personalidad melancólica: la bilis negra, fría y seca, da lugar a un temperamento depresivo (persona pesimista, triste y reservada).

4. Personalidad flemática: la flema, fría y húmeda, da lugar a un temperamento apagado (persona impasible, apática y controlada).

En resumen, la doctrina clásica atribuía a los humores del cuerpo las peculiaridades del temperamento. Es el temperamento, la base biológica de la personalidad y de las diferencias individuales, el fundamento de esta milenaria doctrina.

En cuanto al constructo “rasgos”, éste probablemente sea el concepto que más investigación ha generado en psicología de la personalidad y el que ha tenido más repercusión en el campo de las aplicaciones (Romero, 2005). La evolución de la disciplina lo ubica hoy en un lugar preponderante y determinante al momento de entender la personalidad. Como sostiene Romero (2005), describir la historia de la psicología de la personalidad, es, en parte, describir los avatares de los rasgos.

Allport es uno de los autores más destacados con respecto al constructo “rasgos”, y en una de sus obras los define como predisposiciones a responder, de manera igual o similar, a diferentes tipos de estímulos, como formas congruentes y duraderas de reaccionar al ambiente. Las características principales de los rasgos son las siguientes (Allport, 1974, en Sánchez y Ledesma, 2007):

1. Tienen existencia real, existen dentro de cada persona. No son constructos teóricos o etiquetas propuestas para explicar la conducta.

2. Determinan o causan el comportamiento; no surgen sólo en respuesta a estímulos ambientales. Nos motivan a buscar los estímulos apropiados e interactúan con el ambiente para determinar la conducta.

3. Pueden demostrarse empíricamente. Al observar la conducta en el tiempo, podemos inferir su existencia en la coherencia de las respuestas de una persona a estímulos iguales o similares.

4. Están interrelacionados; pueden superponerse aún cuando representen características diferentes.

5. Varían con la situación. Una persona puede mostrar rasgos antagónicos en situaciones diferentes.

Por lo tanto, los rasgos representan disposiciones estables del comportamiento, tendencias a actuar de manera relativamente consistente, y son permanentes a lo largo de la vida.

Por otra parte, desde una diversidad de autores y modelos se plantea que Millon y Davis (1998), presentan una teoría de la personalidad integradora, es decir que unifican dos conceptos que eran opuestos, como por ejemplo la estructura (parte estable) y lo dinámico (sus cambios) de la personalidad. También buscaron integrar diversos modelos y perspectivas de intervención. Para Millon y Davis no hay una diferencia específica entre personalidad normal y la que posee patología, ya que tienen en común en su desarrollo los mismos principios y mecanismos, es decir, ambas, comparten los mismos rasgos básicos constitutivos. Consideran que la principal diferencia está en la mayor o menor flexibilidad para adaptarse a su medio, esto caracteriza a una personalidad “normal y saludable” según las siguientes cuestiones:

1. Puede vincularse de manera flexible y adaptativamente con su medio ambiente.

2. El sujeto se percibe a él mismo y a su medio de forma constructiva.

3. Sus conductas promueven salud.

Millón, también plantea la idea de definir la personalidad en base a sus dos polos opuestos (normal-anormal). Así, definen la personalidad patológica con conductas inflexibles, rígidas y desadaptativas especialmente cuando tienen que asumir responsabilidades. Se perciben a

sí mismos y a su medio de forma frustrante, creando así círculos viciosos, que mantienen y refuerzan su malestar.

Retomando a Sánchez y Ledesma (2007), plantean que entre los precursores de los modelos factorialistas no puede dejar de citarse a Eysenck (1947, en Sánchez y Ledesma 2007). Su interés por las diferencias individuales en personalidad surge de su convicción de que limitarse a estudiar las relaciones que las personas establecen entre estímulos y respuestas no era la forma más eficaz de obtener conocimientos ciertos sobre los determinantes del comportamiento. En su primera obra, Eysenck postulaba dos amplias dimensiones, de base biológica, definidas como combinaciones de rasgos o factores. Estos factores eran extraversión (y su opuesto introversión) y neuroticismo (y su opuesto estabilidad emocional). Posteriormente, ante lo limitado que resultaba una solución de dos factores para explicar la personalidad, Eysenck presentaría un modelo de tres factores, el que sería su aporte más sustantivo a la psicología de la personalidad. La composición del modelo de tres factores es conocido como PEN (Psicoticismo, Extraversión y Neuroticismo).

Los actuales modelos de rasgos se basan en la interacción de dos líneas de investigación, la basada en lo que se ha conocido como hipótesis léxica, y en la tradición factorial (John & Srivastava, 1999; McCrae & John, 1992). La hipótesis léxica sostiene que las diferencias individuales más importantes y de mayor relevancia social han de estar codificadas en el lenguaje. Por tanto, el modelo considera al lenguaje como una fuente confiable de datos referidos a las características que pueden definir y construir la personalidad humana. Plantean que cuanto más importante resulte un rasgo, más lenguas tendrán un término para él y más personas lo usarán o lo reconocerán como importante al momento de calificar su personalidad o la de otra persona (Sanz, Silva y Avia, 1999).

La tradición factorial arriba a factores de personalidad mediante el análisis de datos, tomados del lenguaje, realizado con la herramienta

metodológica estadística del análisis factorial. Este análisis se realiza a partir de frases descriptivas contenidas en cuestionarios de personalidad.

A comienzos de la década de los ochenta, Goldberg (1992) a partir de trabajos propios en el análisis léxico de la personalidad encuentra resultados coincidentes con estudios de los años sesenta e incluso anteriores y sostiene que cualquier modelo para estructurar las diferencias individuales tendrá que basarse en “Cinco Grandes” dimensiones. Con el agregado de “grandes”, Goldberg pretendía remarcar que cada una de las dimensiones engloba cierto número de rasgos más específicos. De esta manera aparece en escena el término “Cinco Grandes” y con él el resurgimiento del concepto de rasgo como estructura básica de la personalidad. Este resurgimiento se continuaría con un desarrollo que expande y consolida el modelo, en un movimiento que continúa hasta la actualidad.

De este modo, el “Modelo de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad” (MCF) se ha establecido de manera preponderante. Este movimiento teórico encuentra en la actualidad su máxima expresión en los desarrollos llevados a cabo por McCrae y Costa (1990). Estos autores fueron quienes lograron integrar las diferentes líneas en un marco teórico unificado.

Dichos autores aclaran que la estructura de cinco rasgos no determina que las diferencias de personalidad puedan reducirse a ella. Más bien esas cinco dimensiones representan la personalidad en el nivel más amplio de la abstracción, y cada dimensión “grande” resume una gran cantidad de características distintas, más específicas, de la personalidad. Ya desde esta primera versión del modelo los factores son considerados como dimensiones bipolares con polos opuestos (como por ejemplo, extraversión-introversión o amabilidad-oposicionismo).

En sus trabajos originales McCrae y Costa (1990) evaluaron la personalidad con cuestionarios construidos por frases y no por adjetivos,

partiendo del 16PF (“dieciséis factores de personalidad”) cuestionario para evaluar la personalidad desde el modelo de Cattell.

Ambos autores postulan una versión fuerte del modelo, que sostiene la existencia real, biológica, de los rasgos de personalidad donde la herencia genética tiene un peso considerable. Costa, Terracciano y McCrae (2001) sostienen explícitamente que los rasgos de personalidad, como los temperamentos, son disposiciones endógenas que siguen patrones intrínsecos de desarrollo esencialmente independientes de las influencias ambientales. Así, mientras que la herencia compartida explicaría el parecido familiar en rasgos de la personalidad, el ambiente no compartido contribuiría a las diferencias entre los miembros de una familia (Plomin, DeFries, McClearn & McGuggin, 2002). Por tanto, el MCF no resulta meramente un modelo descriptivo sino que pretende explicar la naturaleza de los rasgos.

El modelo de los Cinco Grandes se fundamenta en la consideración de que cinco amplias dimensiones de personalidad pueden abarcar la mayor parte de los rasgos de personalidad existentes. Para McCrae y Costa (1990), el MCF ha puesto en orden los sistemas rivales de la estructura de la personalidad al mostrar que la mayoría de los rasgos pueden entenderse en términos de cinco dimensiones básicas. Esto resulta tanto independiente de la cultura cuanto del lenguaje de las personas, y los rasgos se mantienen relativamente estables a lo largo de la vida.

Así llegan a concluir que, desde el nacimiento, cada persona tendría una “orientación genética” de lo que va a ser, o lo que puede llegar a ser su personalidad, por lo que desde el inicio ya existiría una tabula no muy rasa relacionada con aquello que será nuestra personalidad. Debe señalarse que las cinco dimensiones no son un *a priori* de los investigadores sino que surgen de diversos análisis realizados sobre los datos existentes. Por otro lado, una solución de cinco factores suele considerarse como adecuada, el punto justo entre los tres exiguos factores de Eysenck y los exagerados dieciséis factores de Cattell. Los autores han defendido entusiastamente la

consistencia transituacional de los rasgos, su base genética, estabilidad temporal y estructura universal (Romero, 2005). Los Cinco Grandes representarían la estructura común de la personalidad humana, que trascendería las diferencias culturales.

Existe un amplio consenso entre los investigadores respecto al número de factores que componen la personalidad, pero surgen las diferencias al momento de la interpretación y de las relaciones entre los factores. Los más replicados son el de Extraversión y el de Neuroticismo, y el menos replicado es el de Apertura a la experiencia

A continuación se presenta de manera reducida la versión actual del MCF (Costa y McCrae, 1999).

1. Amabilidad (o Cordialidad, opuesto a Antagonismo): evalúa la capacidad para establecer vínculos psicosociales y la disposición a preocuparse por los demás. En casos extremos, el polo negativo se asocia a la psicopatía. Esta dimensión no aparece en todos los modelos factoriales de personalidad, tal vez por su marcado carácter valorativo.

2. Responsabilidad (o Escrupulosidad, opuesto a Irresponsabilidad o Negligencia): evalúa la capacidad para actuar de acuerdo propósitos o metas claras, para poder organizar y llevar adelante proyectos e ideas. El polo negativo es propio de personas que andan sin rumbo u objetivo, o resultan indolentes. Esta dimensión, también ausente en otros modelos, incluye el control de impulsos tanto como una clara disposición a ser escrupuloso y obediente

3. Extraversión (opuesto a Introversión): Llamada Surgencia en algunos modelos. Evalúa la sociabilidad, como la facilidad para comunicarse con los demás, la asertividad y la facilidad para iniciar y mantener conversaciones. El polo negativo es propio de personas con tendencia al aislamiento o el retraimiento.

4. Neuroticismo (opuesto a Estabilidad Emocional): Incluye aspectos ligados al bienestar o malestar psicológico, al afecto y las emociones negativas. Evalúa inestabilidad emocional, la tendencia a experimentar

emociones negativas como miedo, sentimiento de culpa, tristeza o enojo. No necesariamente implica patología sino la tendencia a sufrir trastornos antiguamente conocidos como “neuróticos”.

5. Apertura a la experiencia (opuesto a Convencional o Cerrado a la experiencia): Evalúa la presencia de una imaginación activa, sensibilidad estética, capacidad de introspección y curiosidad intelectual. El polo opuesto se relaciona con el convencionalismo, el dogmatismo y el apego a lo tradicional.

Por último, cabe mencionar que en los años noventa se da una consolidación y crecimiento del modelo. Surgen replicaciones a lo largo de todo el ciclo vital (en especial en niños y adolescentes) y se busca la replicación cultural en diferentes lenguas como el flamenco, el alemán, el italiano, el chino, el portugués, el coreano, el húngaro, el finlandés, el estonio y el español (Sanz, Silva y Avia, 1999).

A partir de lo desarrollado, se observa que existe cada vez más trabajos de investigación sobre bienestar psicológico por una parte, y sobre personalidad por el otro, no encontrándose, sobre todo en nuestro país y en el particular contexto de la población universitaria, trabajos de investigación suficientes que brinden una explicación clara sobre las relaciones entre estas dos variables.

Se parte de la base de que el sujeto crece y se desarrolla en un contexto y cultura particular, por lo que se desprende la necesidad de indagaciones en contextos específicos, como lo es la Facultad de Psicología perteneciente a la Universidad Nacional de Mar del Plata, y que por lo tanto no arrojen resultados idénticos que en investigaciones realizadas en otros países y en otros contextos culturales.

Por esta razón es uno de los objetivos del presente trabajo, analizar las relaciones entre el grado de bienestar psicológico y los tipos de personalidad, específicamente en estudiantes universitarios pertenecientes a la mencionada Unidad Académica. Se considera que los datos obtenidos constituirán un aporte al estado del arte, es decir al conocimiento existente

en la actualidad sobre la presencia de estas variables en la población universitaria.

A su vez, se consideró necesaria la investigación diferenciada por género ya que según Sanchez y Ledesma (2007), el acercamiento a la personalidad desde el Modelos de los Cinco Grandes Factores siempre ha prestado especial atención a las diferencias de género, atento a que diferentes trabajos han encontrado que los puntajes en los factores pueden cambiar en función de esta variable, y por tanto, deben contemplarse al momento de aplicar e interpretar los resultados de los instrumentos.

CAPITULO II - **METODOLOGÍA**

OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar las relaciones entre, las características de personalidad y el grado de bienestar psicológico de estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

Objetivos particulares

1) Describir y caracterizar las características de personalidad que se observan en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

2) Describir y caracterizar el nivel de bienestar psicológico de estos estudiantes.

3) Establecer relaciones entre las características de personalidad que se encuentren y el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

Hipótesis de trabajo

1) Existen asociaciones significativas entre el nivel de bienestar psicológico y las características de personalidad de estudiantes universitarios.

Diseño

Se trata de un estudio basado en un diseño no experimental, transversal, de tipo descriptivo-correlacional.

Muestra

El Universo en estudio estuvo constituido por todos los estudiantes regulares de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se seleccionó una muestra de conveniencia, de 180 estudiantes de ambos sexos (150 de sexo femenino y 30 de sexo masculino), con

edades entre 19 y 30 años (media de edad 22,6 años) que aceptaron participar voluntariamente del estudio, a través de la firma de un consentimiento informado.

Instrumentos

Para obtener información sobre el nivel de Bienestar Psicológico, se aplicó la *Adaptación española de la Escala de Bienestar de Ryff* (Diaz et al., 2006). Es un cuestionario autoadministrable, que consta de 39 ítems con afirmaciones, en las que el sujeto debe contestar considerando la opción que mejor lo describa, con un formato de respuesta tipo Lickert, con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo).

El instrumento está compuesto por seis dimensiones o escalas que se evalúan independientemente:

1. Auto-aceptación
2. Relaciones Positivas
3. Autonomía
4. Crecimiento personal
5. Propósito vital
6. Dominio del entorno

Para evaluar las características de la Personalidad se utilizó la *Lista de Adjetivos para Evaluar la Personalidad* (AEP) de Sánchez y Ledesma (2007); quienes crearon un instrumento basado en la teoría de los “Cinco Grandes Factores”. Si bien existen un gran número de instrumentos diseñados para operacionalizar los constructos del modelo, las diferencias culturales y lingüísticas justifican el desarrollo y la utilización de instrumentos que se adapten a los contextos y poblaciones específicas. El instrumento consta de 67 adjetivos, seleccionados cuidadosamente en base a lo expuesto en líneas anteriores. Dichos adjetivos describen los rasgos del modelo de los Cinco Grandes Factores de Personalidad. Es un

instrumento de autoadministración, que utiliza una escala Lickert de 5 puntos, donde el sujeto debe responder calificando cuanto lo describe cada adjetivo, oscilando desde 1 punto ("no me describe en absoluto") hasta 5 puntos ("me describe tal como soy"). El puntaje en cada factor se obtiene promediando los adjetivos que lo componen, previa inversión de los adjetivos que son marcadores negativos de la dimensión.

Análisis de los datos

Con el objeto de caracterizar a la muestra en sus variables se realizaron análisis estadísticos descriptivos (medidas de tendencia central, frecuencias y porcentajes) de ambas variables, discriminadas. Para establecer las relaciones entre la Personalidad y el Bienestar Psicológico se utilizaron pruebas de correlación bivariada de Pearson.

Procedimiento

Para la colecta de datos, entre los meses de marzo y noviembre de 2013, se trabajó conjuntamente con otros estudiantes avanzados, becarios e integrantes, del Proyecto de Investigación denominado "*Relaciones de la personalidad, la salud mental, el bienestar psicológico, los mecanismos de regulación y las estrategias de aprendizaje con las trayectorias académicas de estudiantes universitarios*", dirigido por el Dr. Urquijo, en el Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación de la Facultad de Psicología, UNMP. Los administradores fueron previamente entrenados por el Dr. Urquijo. En ese marco, se contactó de manera informal a estudiantes de la carrera de Psicología en el Complejo Universitario Manuel Belgrano, de la UNMDP, se les informó de las características del estudio y se les solicitó su participación voluntaria, previa firma de un consentimiento informado. Se mantuvo el anonimato de la información codificando y encriptando los nombres y datos filiatorios de los

sujetos. Los sujetos fueron conducidos a las oficinas del CIMEPB o a aulas desocupadas de la Facultad de Psicología, dónde se procedió a la administración individual de los instrumentos.

CAPITULO III

Presentación de los Resultados

La tabla 1 presenta los estadísticos descriptivos de los dos instrumentos administrados, distinguiéndose las distintas escalas, los puntajes mínimos y máximos, la media y los desvíos típicos.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de Bienestar Psicológico y Personalidad para toda la muestra (n=180)

Variable	Escala	Mín.	Máx.	M	D. S.
Bienestar Psicológico	Autoaceptación	2,00	6,00	4,53	0,79
	Relaciones Positivas	2,00	6,00	5,13	0,76
	Autonomía	2,00	5,86	4,13	0,74
	Dominio del Entorno	2,25	6,00	4,59	0,70
	Crecimiento Personal	1,00	6,00	5,06	0,73
	Satisfacción Vital	2,00	6,00	4,75	0,69
Personalidad	Extraversión	0	5,00	3,68	0,66
	Amabilidad	2,75	4,94	3,87	0,39
	Responsabilidad	2,08	4,92	3,57	0,54
	Neuroticismo	1,72	4,22	2,92	0,50
	Apertura a la Experiencia	1,90	4,90	3,36	0,55

La tabla 2 presenta los estadísticos descriptivos de Bienestar Psicológico, discriminados por género.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de Bienestar Psicológico y diferencia de medias, según género

	Femenino (n=150)			Masculino (n=30)			
Escala	M	D.S.	E.S	M	D.S.	E.S	t
Autoaceptación	4,51	0,78	0,06	4,63	0,84	0,15	-0,78
Relaciones Positivas	5,15	0,72	0,05	4,98	0,94	0,17	1,12
Autonomía	4,07	0,72	0,05	4,43	0,78	0,14	-2,50*
Dominio del Entorno	4,60	0,68	0,05	4,56	0,80	0,14	0,27
Crecimiento Personal	5,07	0,61	0,05	4,99	1,16	0,21	0,58
Satisfacción Vital	4,76	0,64	0,05	4,69	0,92	0,16	0,54

* La diferencia es significativa al nivel 0,05

Los resultados muestran que, si bien las medias resultan semejantes, las mujeres presentan puntuaciones superiores a los hombres en todas las escalas con excepción de Autoaceptación y Autonomía. La prueba t de comparación de medias determinó que las diferencias resultaron estadísticamente significativas únicamente para la escala de Autonomía.

Con el objeto de establecer la semejanza o diferencia de los datos obtenidos en este estudio con los valores normativos, se incluyeron los datos de la muestra utilizada por Díaz et al. (2006) para la validación del instrumento y se calculó el tamaño del efecto de la diferencia entre los grupos con la d de Cohen. Los datos se presentan en la tabla 3.

Tabla 3

Comparación de estadísticos de Bienestar Psicológico de la muestra del estudio y la muestra normativa

Escala	Psicología UNMDP (n=180)		Muestra Normativa Diaz et al. (n=467)		d Cohen
	M	D.S.	M	D.S.	
Autoaceptación	4,53	0,79	4,31	0,86	0,27
Relaciones Positivas	5,13	0,76	4,58	0,85	0,68
Autonomía	4,13	0,74	4,24	0,73	0,14
Dominio del entorno	4,60	0,70	4,31	0,72	0,40
Crecimiento Personal	5,06	0,73	4,57	0,64	0,71
Satisfacción Vital	4,76	0,69	4,47	0,83	0,38

Se puede considerar que la d de Cohen representa el número de desviaciones típicas que separan a dos grupos. Por ejemplo, una d de 0,5 indica que la diferencia entre grupos en la variable evaluada es de media desviación típica. Cohen (1992) dio algunas referencias para interpretar la magnitud de los tamaños del efecto:

- d = 0,20: tamaño del efecto pequeño.
- d = 0,50: tamaño del efecto mediano.
- d = 0,80: tamaño del efecto grande.

De la comparación de dichas muestras, se puede observar que los valores de las escalas de Autoaceptación, Autonomía, Satisfacción Vital y Dominio del Entorno presentan pequeñas diferencias, mientras Relaciones Positivas y Crecimiento Personal muestran diferencias medianas.

Con excepción de la Escala de Autonomía, donde las diferencias entre muestras son muy pequeñas, los estudiantes de Psicología de la UNMDP, tienden a presentar niveles superiores de Bienestar Psicológico, en todas

sus escalas que los sujetos de poblaciones normales. Se debe destacar la marcada diferencia en Crecimiento Personal y Relaciones Positivas

A continuación, en la tabla 4, presentamos los datos obtenidos sobre los rasgos de personalidad de estudiantes universitarios de Psicología, discriminados por género.

Tabla 4

Estadísticos descriptivos de Personalidad y diferencia de medias, según género

	Femenino (n=150)			Masculino (n=30)			
Escala	M	D.S.	E.S	M	D.S.	E.S	t
Extraversión	3,69	0,68	0,04	3,66	0,58	0,08	0,26
Amabilidad	3,86	0,38	0,02	3,90	0,46	0,06	-0,53
Responsabilidad	3,59	0,53	0,03	3,50	0,59	0,08	0,98
Neuroticismo	2,96	0,50	0,03	2,74	0,50	0,07	2,70**
Apertura a la experiencia	3,29	0,54	0,03	3,69	0,50	0,07	-4,60**

** La diferencia es significativa al nivel 0,01

En esta tabla puede observarse que la variable Personalidad presenta diferencias de media significativas en función del género en las escalas de “Neuroticismo” y “Apertura a la experiencia”. En el caso del Neuroticismo los valores son superiores para las mujeres, mientras que la Apertura a la experiencia presenta un valor en los hombres.

Con el objeto de establecer la semejanza o diferencia de los datos obtenidos en este estudio con los valores normativos, se incluyeron los

datos de la muestra utilizada por Sanchez y Ledesma (2007). La comparación entre ellas se observa en la tabla 5.

Tabla 5

Comparación de estadísticos de Personalidad de la muestra del estudio y la muestra normativa

	Psicología UNMDP (n=180)		Sanchez y Ledesma. (n=1680)		
Escala	M	D.S.	M	D.S.	d Cohen
Extraversión	3,68	0,66	3,74	0,67	0,09
Amabilidad	3,87	0,39	3,98	0,49	0,24
Responsabilidad	3,57	0,54	3,71	0,62	0,24
Neuroticismo	2,92	0,50	2,94	0,60	0,03
Apertura a la experiencia	3,36	0,55	3,27	0,67	0,14

De la comparación de dichas muestras, se puede observar que las diferencias de los resultados de las dos muestras no presentan diferencias importantes. Tan sólo se pueden mencionar diferencias pequeñas en las escalas de Amabilidad y Responsabilidad, levemente inferiores a las obtenidas en el estudio de validación del instrumento.

Con el objeto de analizar las relaciones entre las características de Personalidad y el Bienestar Psicológico de los estudiantes de Psicología de la UNMDP, se sometieron los datos a un análisis de correlación bivariada de Pearson. Los resultados se presentan en la tabla 6.

Tabla 6

Resultados del análisis de correlación entre Personalidad y Bienestar Psicológico

	Extraversión	Amabilidad	Responsab.	Neuroticismo	Apertura a la experiencia
Autoaceptación	0,32(**)	0,19(*)	0,30(**)	-0,33(**)	
Relaciones Positivas	0,26(**)	0,21(**)			
Autonomía	0,19(**)			-0,17(*)	0,17(*)
Dominio del Entorno	0,20(**)		0,30(**)	-0,39(**)	
Crecimiento Personal		0,21(**)	0,17(*)		
Satisfacción Vital	0,26(**)	0,27(**)	0,47(**)	-,19(**)	

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 6 se observan varias asociaciones entre los factores de personalidad y las dimensiones de Bienestar Psicológico. Si bien los coeficientes de correlación son bajos, se puede inferir que existe una tendencia a que la extraversión se asocie de forma positiva con todas las variable de Bienestar Psicológico, con excepción del Crecimiento Personal; la Amabilidad, con todas salvo la Autonomía y el Dominio del Entorno; la Responsabilidad, con todas salvo Autonomía y Relaciones Positivas y la Apertura a la Experiencia, solo con la Autonomía. El Neuroticismo, tal como se esperaba de acuerdo a lo expuesto en el marco teórico, se asocia de forma negativa con todas las variables, salvo las Relaciones Positivas y el Crecimiento Personal. En general, rasgos más marcados de Extraversión, Amabilidad y Responsabilidad, se asocian a un mayor Bienestar Psicológico, mientras que niveles más elevados de Neuroticismo, se asocian a una disminución del Bienestar Psicológico.

La asociación entre la Extraversión y la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno y la satisfacción vital, indicaría que aquellos sujetos que poseen niveles más elevados de extraversión, es decir que tienden a tener relaciones personales de calidad e intensidad, son más activos y capaces de estar alegres (extraversión), tienden a presentar una actitud positiva con él mismo (Autoaceptación); vínculos caracterizados por la empatía y la confianza mutua (Relaciones Positivas); capacidad para sobrellevar presiones sociales y para autorregularse (Autonomía); mostrando control de su medio y adaptándose a sus necesidades personales (Dominio del Entorno) y teniendo metas y creencias que le brindan significado vital (Satisfacción Vital).

Los sujetos que presentan niveles mayores de amabilidad, que se caracterizan por buscar interrelaciones de calidad, confianza y sinceridad, muestran una tendencia a tener una actitud positiva con si mismos (Autoaceptación); vínculos caracterizados por la empatía y la confianza mutua (Relaciones Positivas); sentimientos de desarrollo continuo y apertura a nuevas experiencias (Crecimiento Personal) y metas y creencias que le brindan significado vital (Satisfacción Vital).

Rasgos más marcados de Responsabilidad, característicos de mayores niveles de organización, persistencia, que controlan y motivan sus conductas (Responsabilidad), muestran una tendencia superior a aceptarse a sí mismos de forma positiva (Autoaceptación); muestran control del medio y logran adaptarse a sus necesidades y su valores personales (Dominio del Entorno); tienen un sentimiento de desarrollo continuo y apertura a nuevas experiencias (Crecimiento Personal) además de tener metas en su vida, sentido de dirección y creencias que le brindan significado vital (Satisfacción Vital).

Niveles más altos de Neuroticismo, caracterizados por una tendencia más alta a presentar rasgos de inestabilidad emocional, se relacionan con mayor insatisfacción consigo mismos (Autoaceptación); con mayor preocupación por las expectativas y miradas de los demás (Autonomía); más inconvenientes para controlar las condiciones de estrés de su medio y les cuesta generar cambios (Dominio del Entorno); no cuentan con un significado de vida, poseen pocas metas y creencias y les falta dirección (Satisfacción Vital).

Finalmente, niveles más altos de Apertura a la Experiencia, que implican una mayor capacidad de ser amplios, profundos y permeables, teniendo una motivación activa por aumentar y evaluar la experiencia se relacionan con una mayor independencia y autodeterminación para sobrellevar las presiones sociales, para pensar y actuar de determinada manera (Autonomía).

Finalmente, considerando que se encontraron diferencias significativas en las características de personalidad y en los niveles de Bienestar Psicológico en función del género, se analizan las relaciones entre ambas variables, discriminadas por sexo. Debemos destacar que el número de sujetos de sexo masculino (n=30) es pequeño y que estos resultados deberían considerarse con cuidado, en función de esta limitación. En las tablas 7 y 8 se presentan los resultados.

Tabla 7

Resultados del análisis de correlación entre Personalidad y Bienestar Psicológico, para sujetos de sexo femenino (n=150)

	Extraversión	Amabilidad	Responsab.	Neuroticismo	Apertura a la experiencia
Autoaceptación	0,36(**)	0,17(*)	0,31(**)	-0,36(**)	
Relaciones Positivas	0,31(**)	0,24(**)			
Autonomía	0,23(**)			-0,21(**)	
Dominio del Entorno	0,23(**)		0,35(**)	-0,42(**)	
Crecimiento Personal	0,16(*)	0,28(**)	0,19(*)		
Satisfacción Vital	0,32(**)	0,34(**)	0,49(**)	-0,22(**)	

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

Tabla 8

Resultados del análisis de correlación entre Personalidad y Bienestar Psicológico, para sujetos de sexo masculino (n=30)

	Extraversión	Amabilidad	Responsab.	Neuroticismo	Apertura a la experiencia
Autoaceptación					
Relaciones Positivas					
Autonomía					
Dominio del Entorno					
Crecimiento Personal					
Satisfacción Vital			0,39(*)		

* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

Los resultados de los análisis de correlación discriminados por género, permiten establecer que, para las mujeres se observan asociaciones estadísticamente significativas de todos los rasgos de personalidad, excepto la apertura a la experiencia, con las escalas de Bienestar Psicológico entre todas las escalas de las variables bienestar psicológico y personalidad, mientras que para los hombres, solo se ha encontrado una asociación entre la Responsabilidad y la satisfacción vital. Tal como habíamos anticipado, estas diferencias podrían explicarse, en parte, por la escasa cantidad de sujetos de sexo masculino.

Estos resultados indicarían que en los estudiantes universitarios de sexo femenino, se observan las mismas tendencias a las observadas en la muestra completa, con excepción de la asociación de la Apertura a la Experiencia con la autonomía y se incluye una correlación positiva adicional entre la Extraversión y el Crecimiento Personal, con lo cual se mantendría la caracterización.

Los resultados observados en los estudiantes de sexo masculino, indican una sola asociación estadísticamente significativa entre la Responsabilidad y la Satisfacción vital, que indicaría que en los hombres que estudian Psicología en la UNMDP, se observa una tendencia a encontrar que mayores niveles de organización, continuidad, control y motivación para lograr acceder a metas, teniendo como competencias el orden, la propia disciplina, la reflexión y el sentido del deber, se asocian a un nivel superior de Satisfacción Vital, caracterizada por la posesión de metas en la vida y sentido de dirección y creencias que le brindan significado vital.

CAPITULO IV

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y CONCLUSIONES

En primer lugar, teniendo en cuenta el primer objetivo propuesto, los resultados del trabajo permitirían describir las características de personalidad que predominan en la muestra. Los valores más elevados se encontraron en las variables Amabilidad, Extraversión y Responsabilidad, respetando ese mismo orden. Por lo que podría caracterizarse a estos estudiantes como sujetos que tienden a generar relaciones de confianza, sinceridad y calidad (Amabilidad), con una inclinación a establecer relaciones personales de calidad e intensidad, siendo más activos y capaces de estar alegres (extraversión) y con una tendencia a mostrar mayor organización, con continuidad, control y motivación (Responsabilidad).

Cuando se comparan los resultados de las características de personalidad con la muestra normativa se puede observar que los resultados de las dos muestras no presentan diferencias importantes. Tan sólo se pueden mencionar diferencias pequeñas en las escalas de Amabilidad y Responsabilidad, siendo levemente inferiores las obtenidas en el presente estudio.

Respecto a las características del Bienestar Psicológico, los resultados nos permiten establecer que los estudiantes de Psicología de la UNMDP, se caracterizan principalmente por presentar índices elevados en Relaciones Positivas, Crecimiento Personal y Satisfacción Vital, respetando el mencionado orden. Es decir que se trataría de sujetos que, en general, tienen vínculos con otros cercanos, satisfactorios y de confianza mutua, siendo empáticos, cariñosos, y buscando el bienestar de los demás (Relaciones Positivas), son estudiantes en los que existe un sentimiento de desarrollo continuo y mejorado, crecimiento que está abierto a nuevas experiencias, que permitiéndose desarrollar su potencial pueden dominar y

controlar su medio (Crecimiento Personal), y por último, predominan sujetos que presentan metas elevadas en sus vidas, dirección y creencias claras de ellas (Satisfacción Vital).

Con respecto a la comparación de estas características con una población de referencia, los estudiantes de Psicología de la UNMDP presentan índices más elevados de Bienestar Psicológico que la población normal en todas las escalas, con excepción de la Autonomía, aclarando que estas diferencias son estadísticamente pequeñas. Estos sujetos experimentan emociones agradables con gran frecuencia (Diener, Suh & Oishi, 1997) y que cuentan con buena capacidad para autorregularse y así poder mostrar el conocimiento que tienen de ellos mismos, interpretar sus experiencias, controlar sus emociones, etcétera (Oramas et al. 2006).

Al analizar las relaciones entre el Bienestar Psicológico y Personalidad, se concluye que en la muestra de estudiantes incluidos en el estudio se han encontrado evidencias de las siguientes asociaciones:

- La Extraversión se asoció positivamente con todas las escalas de la variable Bienestar Psicológico con excepción del Crecimiento Personal. Esto indicaría que aquellas personas que tienden a tener relaciones personales de calidad e intensidad, y que son más activos y capaces de estar alegres (extraversión), a la vez tienden a presentar una actitud positiva con él mismo (Autoaceptación); vínculos caracterizados por la empatía y la confianza mutua (Relaciones Positivas); capacidad para sobrellevar presiones sociales y para autorregularse (Autonomía); mostrando control de su medio y adaptándose a sus necesidades personales (Dominio del Entorno); teniendo metas y creencias que le brindan significado vital (Satisfacción Vital).
- La Amabilidad se relacionó de modo positivo con la Autoaceptación, las Relaciones Positivas, el Crecimiento Personal y la Satisfacción Vital, permitiendo sostener que los sujetos que presentan niveles mayores de amabilidad, caracterizados por buscar interrelaciones de

calidad, confianza y sinceridad, muestran también una tendencia a tener una actitud positiva consigo mismos (Autoaceptación); vínculos caracterizados por la empatía y la confianza mutua (Relaciones Positivas); sentimientos de desarrollo continuo y apertura a nuevas experiencias (Crecimiento Personal); y metas y creencias que le brindan significado vital (Satisfacción Vital).

- La Responsabilidad se asoció positivamente con la Autoaceptación, el Dominio del Entorno, el Crecimiento Personal y la Satisfacción Vital. Estos resultados permiten establecer que los sujetos de la muestra que presentan rasgos más marcados de Responsabilidad, característicos de mayores niveles de organización, persistencia, que controlan y motivan sus conductas, muestran a su vez, una tendencia superior a aceptarse a sí mismos de forma positiva (Autoaceptación); muestran control del medio y logran adaptarse a sus necesidades y valores personales (Dominio del Entorno); tienen un sentimiento de desarrollo continuo y apertura a nuevas experiencias (Crecimiento Personal); además de tener metas en su vida, sentido de dirección y creencias que le brindan significado vital (Satisfacción Vital).
- La Apertura a la Experiencia se relacionó positivamente solo con la Autonomía, permitiendo caracterizar a los sujetos que presentan una mayor capacidad de ser amplios, profundos y permeables, teniendo una motivación activa por aumentar y evaluar la experiencia, también como personas que cuentan con una mayor independencia y autodeterminación para sobrellevar las presiones sociales, para pensar y actuar de determinada manera (Autonomía).
- El Neuroticismo se relacionó de forma negativa con la Autoaceptación, la Autonomía, el Dominio del Entorno y la Satisfacción Vital. Dichos resultados permiten establecer que los sujetos de la muestra caracterizados por una tendencia a presentar rasgos de inestabilidad emocional, a su vez tenderán a relacionarse

con mayor insatisfacción consigo mismos (Autoaceptación); con mayor preocupación por las expectativas y miradas de los demás (Autonomía); más inconvenientes para controlar las condiciones de estrés de su medio y les costará generar cambios (Dominio del Entorno); sin contar con un significado de vida, teniendo pocas metas y creencias y finalmente, faltándoles dirección (Satisfacción Vital).

En esta misma línea, Costa y Mc Crae (1990), plantean que los rasgos de personalidad que más se relacionan con el bienestar psicológico son los de Extraversión y Neuroticismo, aunque consideran que los Cinco Grandes Factores intervienen en el Bienestar Psicológico de un sujeto. Estos autores enfatizan las dos dimensiones mencionadas, por el hecho de que aquellos sujetos que tienden a ser Extrovertidos experimentan mayores sentimientos positivos, a diferencia de los que tienden a tener mayores rasgos de Neuroticismo, dado que vivencian un efecto más negativo en sus afectos. En relación a ello, se puede sostener que en la muestra predominan los rasgos de extraversión por sobre los de neuroticismo, experimentándose fundamentalmente sentimientos positivos.

En cuanto a las diferencias según el género, pudo observarse que los valores de las medias más elevados para ambos sexos fueron obtenidos en Relaciones Positivas (Bienestar Psicológico) y en Amabilidad (Personalidad). Por su parte la escala Neuroticismo, obtuvo los valores de las medias más bajos en ambos géneros en comparación con las otras variables positivas, aunque hay que mencionar que se ha observado que las mujeres presentan niveles más elevados de neuroticismo que los hombres. Esta diferencia en los niveles de neuroticismo, más elevada en las mujeres, suele ser la más consistente y pronunciada en todas las culturas (Schmitt y cols., 2008).

Las diferencias de género, según Costa, Terracciano y McCrae (2001), en la mayoría de los estudios tienden a ser pequeñas en

comparación a la variación individual, y las estructuras factoriales tienden a ser similares a través de los sexos, los instrumentos y las culturas.

Se puede concluir que en general, rasgos más marcados de Extraversión, Amabilidad y Responsabilidad, se asocian a un mayor Bienestar Psicológico, mientras que niveles más elevados de Neuroticismo, se asocian a una disminución del Bienestar Psicológico. Cabe mencionar nuevamente, que en el presente estudio, la variable Neuroticismo, obtuvo los valores de las medias más bajos en comparación con las otras variables positivas, lo cual corroboraría la presencia de índices más elevados en el Bienestar Psicológico con respecto a la población normal y en general, la relación positiva entre ambas variables.

Las asociaciones encontradas en este estudio, se pueden relacionar con lo planteado por Argyle (1987) quien sostiene que los individuos más felices y satisfechos sufren menos malestar, tienen mejores autoconceptos, un mejor dominio del entorno y poseen buenas habilidades sociales y a su vez, que la satisfacción y el bienestar psicológico podrían caracterizarse como indicadores de un buen funcionamiento mental.

Debe destacarse que este estudio presenta limitaciones en el sentido de que la muestra seleccionada está compuesta exclusivamente por estudiantes de la Facultad de Psicología de la UNMdP, por lo que no sería razonable generalizar los resultados, ya que según la concepción procesual de la personalidad, se debe tener en cuenta la interacción de las personas con las variables ambientales y sociales que las rodean, que pueden tornarse saludables o no, y actuar como moduladoras que hagan al sujeto más vulnerable o resistente (Bloch, 1977; Cichon & Koff, 1980; Hubert, Gable & Iwanicki, 1990; Mayor, 1987). Por otra parte, la forma de inclusión de los sujetos en la muestra, realizada por conveniencia, implica que sólo se trabajó con sujetos que aceptaron voluntariamente participar del estudio y que ello podría sesgar el tipo particular de personalidad,.

Alguna de las utilidades que pueden desprenderse del presente trabajo, podría ser la utilización de los datos obtenidos en esta muestra, para generar intervenciones que tengan por objetivo la modulación de los rasgos de personalidad que no favorezcan al bienestar psicológico. Podrían generarse talleres o intervenciones en el ámbito privado para tratar de modular la presencia de niveles elevados de Neuroticismo, por ejemplo.

Para ello, se sostiene como fundamental la psicoeducación, en la cual en primer lugar se debe brindar a las personas información y esclarecer dudas, para luego poder compartir distintas técnicas que pueden favorecer la disminución o regulación del nivel de Neuroticismo, y en consecuencia elevar el de Bienestar Psicológico. A continuación solo se mencionará estas técnicas ya que se considera que su desarrollo sería tema para otro trabajo de investigación, en el que se estudie la influencia de estas técnicas en el aumento del Bienestar Psicológico. Algunas de ellas son el autoconocimiento, el desarrollo de la inteligencia emocional, el reforzamiento de conductas que propicien bienestar, la representación escénica o role playing, generar o aumentar el apoyo social, entre otras.

Para finalizar, si bien se considera que los datos obtenidos son insuficientes para establecer un perfil psicológico definitivo de estos estudiantes, de todos modos, puede considerarse válida la hipótesis de trabajo utilizada, ya que las asociaciones significativas están presentes en la mayoría de las escalas de dichas variables.

De este modo, la principal sugerencia que podría hacerse para un próximo estudio, sería la utilización de una muestra mayor, sobre todo para el género masculino, que permita comparar los datos nuevos con los anteriores ya obtenidos, y así poder establecer con mayor validez y confiabilidad cuales son las características de personalidad más representativas de estos estudiantes y a su vez, cuál es el nivel de bienestar psicólogico que los caracteriza.

Referencias Bibliográficas:

Allport, G. (1974). *Psicología de la personalidad.* Buenos Aires: Paidós. 4ª edición. Original (*Personality. A Psychological interpretation*) publicado en 1937.

Almedon, A. M., & Glandon, D. (2007). Resilience is not the absence of PTSD anymore than health is the absence of disease. *Journal of Loss and Trauma, 12,* 127-143.

Argyle, M. (1987). *La Psicología de la Felicidad*. Methuen: London.

Ballesteros, B., y Caycedo, C. (2002). *El Bienestar Psicológico en el marco del análisis del comportamiento*. Facultad de Psicología. Pontificia Universidad Javeriana. Documento inédito.

Bloch, A. M. (1977). The battered teacher. *Today's Education, 66*, 58-62.

Casullo, M. M. (2000) *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidos

Casullo, M. M. y Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú*, 18(1), 35-68.

Cattell, R. B. (1945a) Personality traits associated with abilities. I. With intelligence and drawing ability. *Educational and Psychological Measurement, 5*, 131-146.

Cebriá, J., Segura, J., Corbella, S., Sos, P., Comas, O., García, M., Rodríguez, C., Pardo, M.J. y Pérez, J. (2001). Rasgos de personalidad y Burnout en médicos de familia. *Atención Primaria, 37*(7), 459-468.

Cichon, D. J. & Koff, R. H. (1980). Stress and teaching. *NASSP Bulletin, 64*, 91-104.

Cohen, J. (1992). A Power Primer. *Psychological Bulletin, 112*(1), 155-159.

Costa, P. y McCrae, R. (1999). *NEO-PI-R: Inventario de la personalidad NEO revisado (NEOPI-R) e Inventario NEO Reducido de Cinco Factores (NEO-FFI)*. *Manual Profesional.* Madrid: TEA Ediciones.

Costa, P., Terracciano, A., & McCrae, R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology, 81,* 322–331.

De Neve, K. & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin, 124 (2),* 197- 229. En Coronel de Pace, C. P. (2002) Bienestar Psicológico. Consideraciones teóricas. En www.psicologia.unt.edu.ar/index.php?option=com...task.

Díaz, D., Rodríguez Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema* 18(3), 572-577.

Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*.

Eysenck, S. G. B. (1965*) Manual of the Junior Eysenck Personality Inventory*. Dunton Green, Hodder & Stoughton.

Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity.* New York: Crown.

Gillham, J. E. & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to positive psychology. *Behaviour Research and Therapy, 37*, S163-S173.

Goldberg, L. (1992) The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment, 4*, 26-42.

Hubert, J. A., Gable, R. K., & Iwanicki, E. F. (1990). The relationship of teacher stress to school organizational health. In S. B. Bacharach (ed.), *Advances in research and theories of school management and educational policy* (pp. 185-207). Greenwich: JAI.

John, O., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. En L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 102-138). New York: Guilford.

Keyes, C., Ryff, C. & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82,* 1007-1022*.*

Massone, A. *Programa de Intervención Positivo Grupal para la promoción del bienestar de alumnos universitarios*. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata. Documento.

Mayor, R. (1987). Burnout. *British Medical Journal, 295,* 284-285.

McCrae, R. & Costa, P. (1990). *Personality In Adulthood. A Five-Factor Theory Perspective*. New York: Guilford Press.

McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. En L. Pervin y O. P. John (Eds.), *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 139—153). New York: Guilford Press.

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five Factor Model and his applications. *Journal of Personality, 60*, 162-215.

McCrae, R. R., Costa, P., Ostendorf, F., Angleitner, A., Harcaron, M., Avia, M., Sanz, .J, Sánchez- Bernardos, M., Kusdil, M., Woodfiel, R., Saunders, P., & Smith, P. (2000). Nature over Nurture. Temperament, Personality, and Life Span Development. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 173-186

Millon, T. y Davis, R. (1998). *Trastornos de la personalidad. Más allá del DSM-IV*. Barcelona: Masson. Original publicado en 1996.

Muñoz Martin, F. (1986). *Estructura de la personalidad. Biblioteca Básica de Psicología General.* Buenos Aires: Ediciones iberoamericanas.

Nagy, S. & Davis, L. G. (1985). Burnout: A comparative analysis of personality and environmental variables. *Psychological Reports, 57*, 1319-1326.

Novoa Gómez, M. M., Vargas Gutiérrez, R. M., Obispo Castellanos, S. A., Pertuz Vergara, M. & Rivera Pradilla, Y. K. (2010). Evaluación de la calidad de vida y bienestar psicológico en pacientes postquirúrgicos con cáncer de tiroides. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *10(2)*, 315-329.

Nowack, K. M. (1986). Type A, hardiness, and psychological distress. *Journal of Behavior Medicine, 9*(6), 537-548.

Oblitas, L. (2007). *Enciclopedia de psicología de la salud*. Bogotá: PSICOM.

Oblitas, L. (2006). *Psicología de la salud*. México: Plaza y Valdes.

Ortiz, M. y Ortiz, E. (2007). Psicología de la salud: Una clave para comprender el fenómeno de la adherencia terapéutica. *Revista Médica de Chile*, *135,* 647-652

Oramas V., A, Santana L., S y Vergara B., A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*.

Plomin, R., DeFries, J., McClearn, G., & McGuggin, P. (2002). *Genética de la conducta.* Barcelona: Ariel.

Rodríguez S., C. M (1996) *Salud enfermedad*. Universidad Nacional de Mar del Plata. Facultad de Psicología.

Romero, E. (2005). ¿Qué unidades debemos emplear? Las “dos disciplinas” de la psicología de la personalidad. *Anales de Psicología, 21,* 244-258.

Ryff, C. (1989) Happiness is everything, or is it¿ *Journal of Personality and Social Psychology*, *57(6)*, 1069-1081.

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69,* 719-727.

Sánchez, R. O. y Ledesma, R. D. (2007). Los cinco grandes factores: cómo entender la personalidad y como evaluarla. En A. Monjeau (Ed.), *Conocimiento para la transformación. Serie Investigación y Desarrollo* (pp 131-160). Mar del Plata: Ediciones Universidad Atlántida Argentina.

Sanz, J., Silva, F. y Avia, M. (1999). La evaluación de la personalidad desde el modelo de los “Cinco Grandes”: El Inventario de Cinco-

Factores NEO (NEO-FFI) de Costa y McCrae. En F. Silva (Ed.), *Avances en Evaluación Psicológica* (pp. 171-234). Valencia: Promolibro.

Schmitt, D., Realo, A., Voracek, M., y Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*, 168–182.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist, 55,* 5-14.

Taylor, S.E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist, 55(1),* 99-109.

Urzúa, A. (2008). Calidad de vida y factores biopsicosociales en patologías medicas crónicas. *Terapia Psicológica*, *26(2)*, 207-214.

Vazquez, C. y Hervas, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada.* Bilbao: Desclee de Brower.

World Health Organization (1986). *Ottawa charter for Health Promotion: First International Conference on Health Promotion*. Ottawa, November 1986.

Anexo 1

Escala de Bienestar Psicológico

1.Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones
3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga
6.Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad
7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes
11.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto
12.Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría
14.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones
16.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo
17.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro
18.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí
19.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo

21.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen
23.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida
24.En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida
31.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo
32.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona
37.Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
38.Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
39.Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla

Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva.

Los ítems seleccionados para la versión de 29 ítems se presentan resaltados en negrita.

Anexo 2

Adjetivos para evaluar la personalidad (AEP)

Sexo: ---------- Edad: ----------

Nivel educativo (indique el nivel alcanzado y si lo completó o no):----------
---

Por favor, utilice la siguiente lista de cualidades para describirse a sí mismo tan exactamente como sea posible. Descríbase como se ve actualmente, no como desearía ser en el futuro. Descríbase como es generalmente, comparado con otras personas que conozca del mismo sexo y aproximadamente de su edad. Detrás de cada palabra o frase, escriba el número que indique cuánto lo describe a Ud. usando la siguiente escala (cuanto más alto el número, más reconoce como propia la característica):

1	2	3	4	5
No me describe en absoluto		Me describe relativamente		Me describe tal como soy

1-Comprensivo	18-Emocionalmente estable	35-Aventurero	52-Sensible, frágil
2-Productivo	19- Tímido	36-Arrogante	53-Tradicional
3-Fantasioso	20- Amable	37-Retraído	54-Inseguro
4-Relajado	21-Desprolijo	38-Generoso	55-Perseverante
5-Descuidado	22-Curioso	39-Nervioso	56-Conciliador
6- Alegre	23-Conversador	40-Creativo	57-Agresivo
7- Responsable	24-Sincero	41-Distante	58-Haragán
8- Imaginativo	25-Celoso	42-Convencional	59-Rutinario
9-Solidario	26-Previsor	43-Depresivo	60-Solitario

10-Vulnerable	27-Triste	44-Activo	61-Controlado
11-Conservador	28-Inconstante	45-Calmo	62-Esperanzado
12-Indeciso	29-Quejoso	46-Pacifico	63-Sociable
13-Confiable	30-Cordial	47-Egoísta	64-Modesto
14-Simpático	31-Original	48-Desconfiado	65-Desordenado
15-Tenso	32-Callado	49-Precavido	66-Bondadoso
16-Considerado	33-Calido	50-Espontáneo	67-Melancólico
17-Organizado	34-Ansioso	51-Impulsivo	

Adjetivos por factor

Amabilidad (16): Amable – Bondadoso – Generoso – Comprensivo – Cordial – Considerado – Solidario – Conciliador – Confiable – Modesto - Cálido – Pacífico – Egoísta – Arrogante – Sincero – Esperanzado.

Responsabilidad (13): Responsable – Haragán – Organizado -Desordenado – Descuidado – Perseverante – Desprolijo – Precavido - Previsor – Productivo – Inconstante – Activo – Controlado.

Extroversión (10): Callado – Tímido – Simpático – Sociable – Retraído – Conversador – Alegre – Solitario – Distante – Espontáneo.

Neuroticismo (18): Nervioso – Calmo – Ansioso – Melancólico – Inseguro – Depresivo – Quejoso – Celoso – Impulsivo – Tenso – Relajado – Triste – Desconfiado – Emocionalmente estable – Agresivo – Vulnerable -Indeciso – Sensible, frágil.

Apertura a la experiencia (10): Imaginativo – Creativo – Fantasioso – Aventurero – Convencional – Original – Tradicional – Curioso – Rutinario – Conservador.