

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

*“Estilos Personales y su Relación
con el Bienestar Psicológico
en Adultos de la Ciudad de Mar del Plata”*

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN CORRESPONDIENTE
AL REQUISITO CURRICULAR CONFORME O.C.S. 143/89.

Autores:

- Cingolani, Juan Marcelo Mat. 4585/98 - DNI 27418232
- Méndez Quiñonez, Andrés Mat. 4475/98 - DNI 25181746

Supervisora: Dra. Castañeiras, Claudia

Cátedra de radicación: Instrumentos de Exploración Psicológica I


- Mayo 2006 -

USO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

“Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de los alumnos Cingolani, Juan Marcelo y Méndez Quiñonez, Martín Andrés, 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 los autores”

APROBACIÓN DE LA SUPERVISORA

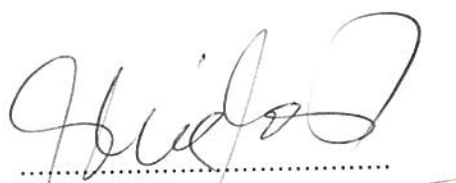
La que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por los alumnos Cingolani, Juan Marcelo - Mat.Nº 4585/98 – y Méndez Quiñonez, Martín Andrés - Mat Nº 4475/98 -, conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los veinte días del mes de Abril del año 2006.



Dra. Claudia Castañeiras

INFORME DE EVALUACIÓN DE LA SUPERVISORA

Dejo constancia que los autores han contribuido al desarrollo del presente trabajo, y que la tarea ha sido realizada de acuerdo a lo previsto en el plan original. Quiero destacar el compromiso y la responsabilidad con la cual los autores han realizado el presente trabajo de investigación, así como el esfuerzo realizado para sortear las dificultades surgidas en el transcurso del mismo. Considero que se trata de un trabajo original y riguroso, a la vez que socialmente relevante.




.....

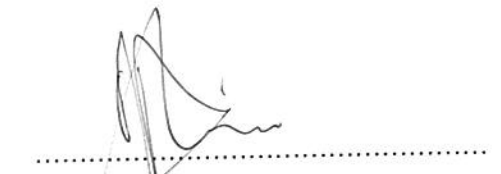
Dra. Claudia Castañeiras

PRESENTACIÓN ANTE LA COMISIÓN ASESORA

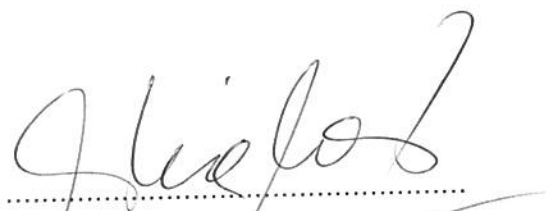
“Atento al cumplimiento de los requisitos prescritos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por los alumnos Cingolani, Juan Marcelo - Mat.Nº 4585/98 - y Méndez Quiñonez, Martín Andrés - Mat Nº 4475/98 -.”



.....
Cingolani, Juan Marcelo



.....
Méndez Quiñonez, Martín Andrés



.....
Dra. Claudia Castañeiras

Aprobado a los ⁹ días del mes de *Mayo* de 2006.

PLAN DE TRABAJO

Estilos personales y su relación con el bienestar psicológico en adultos de la ciudad de Mar del Plata

Cingolani, Juan Marcelo – Méndez Quiñonez, Martín Andrés

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

INVESTIGACIÓN DE PREGRADO

REQUISITO CURRICULAR PLAN DE ESTUDIOS O.C.S. 143/89

Alumnos: Cingolani, Juan Marcelo - Mat. 4585/98

Méndez Quiñonez, Martín Andrés - Mat. 4475/98

Cátedra de radicación: Instrumentos de Exploración Psicológica I.

Supervisora: Dra. Castañeiras, Claudia

Título del proyecto: “Estilos personales y su relación con el bienestar psicológico en adultos de la ciudad de Mar del Plata”.

Descripción resumida: El objetivo del proyecto es estudiar los estilos de personalidad y su relación con el bienestar psicológico autoinformado en adultos de la ciudad de Mar del Plata. La muestra bajo estudio será de 80 sujetos aproximadamente, y las variables a evaluar son estilos de personalidad y bienestar psicológico. El estudio se basa en un diseño transversal con metodología descriptiva correlacional y evaluación interindividual. Se administrarán un Registro de datos básicos, el Inventario de Estilos de Personalidad (MIPS), e índice de ajuste (IA), y el Inventario de Bienestar Psicológico (Escala BIEPS-A).

Se estima que los resultados constituirán un avance significativo en el conocimiento y comprensión de las variables que influyen en el bienestar psicológico de los sujetos, brindando un valioso aporte para las tareas de psicodiagnóstico y clínicas en general, y para el diseño y desarrollo de programas de prevención y promoción de la salud en nuestro medio.

Palabras clave: modelo salugénico - evaluación psicológica - estilos de personalidad - bienestar psicológico - adultos

PLAN DE TRABAJO

Estilos personales y su relación con el bienestar psicológico en adultos de la ciudad de Mar del Plata

Cingolani, Juan Marcelo – Méndez Quiñonez, Martín Andrés

Descripción detallada:

Motivo y antecedentes:

La revisión de la literatura clínica y la investigación en el campo de la salud mental ponen en evidencia que a partir de los años '60, algunos autores comienzan a plantear con más fuerza la necesidad de identificar y considerar los aspectos de la naturaleza humana relacionados con la capacidad saludable de algunas personas para dar respuesta a las demandas de la vida cotidiana, aún en condiciones de adversidad y de alto impacto psicosocial.

Este modo de entender la salud poniendo énfasis en las fortalezas humanas, se centra en el interés por identificar qué recursos personales y de qué manera contribuyen al grado de satisfacción vital y bienestar psicológico, así como en determinar sus consecuencias para un funcionamiento psicológico saludable (Antonovsky, 1990; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Desde esta perspectiva, Antonovsky (1990) desarrolla un modelo que denomina *salugénico* y que ha cobrado relevancia a partir de la década del '90, planteándolo como una aproximación complementaria al enfoque centrado en la patología.

Las investigaciones basadas en este modelo surgen y se desarrollan a partir de conceptos que destacan la importancia de las diferencias individuales y el papel activo de las personas en sus constantes interacciones con el entorno. Se destacan las conceptualizaciones de *expectativa de autoeficacia* (Bandura, 1977), el *sentido de coherencia* (Antonovsky, 1990) y el de *personalidad resistente* (Cobaza, Maddi & Kahn, 1993).

Esta perspectiva ayuda tanto a reconocer las propias limitaciones del sujeto como a promover la formación de redes de apoyo, lo que favorecería un afrontamiento adaptativo. En este sentido, el optimismo, un sentido de control personal y la capacidad para encontrar significado a las experiencias de la vida son características que se asocian a una mejor salud mental.

PLAN DE TRABAJO

Estilos personales y su relación con el bienestar psicológico en adultos de la ciudad de Mar del Plata

Cingolani, Juan Marcelo – Méndez Quiñonez, Martín Andrés

Particularmente en nuestro país se han realizado investigaciones en los últimos años en distintas áreas de aplicación, destacándose los trabajos de Castro Solano (2000) y Casullo y otros (2002).

Objetivo general: Esta investigación tiene por objetivo estudiar los estilos de personalidad y su relación con el bienestar psicológico autoinformado en adultos de Mar del Plata.

Objetivos específicos:

1. Analizar la presencia de diferencias en el grado de bienestar psicológico que informan los adultos marplatenses en función del género, la edad y el nivel de instrucción.
2. Establecer si existen estilos de funcionamiento personal relacionados con un mayor o menor grado de bienestar psicológico.
3. Evaluar el grado de ajuste psicológico relacionado con el bienestar personal.

Métodos y técnicas:

Diseño: Se propone un diseño transversal con metodología descriptiva correlacional y evaluación interindividual.

Participantes: La muestra bajo estudio (N=80), estará constituida por adultos residentes en la ciudad de Mar del Plata, de ambos sexos, con un rango de edad de 20 a 40 años, y con nivel de instrucción equivalente a tercer ciclo de EGB (nivel de comprensión requerido para la cumplimentación de las pruebas). La muestra se obtendrá de instituciones públicas y privadas de la ciudad de Mar del Plata, y la participación en el estudio será voluntaria y bajo consentimiento informado.

El procedimiento consistirá en la aplicación de los instrumentos seleccionados, en un encuentro de aproximadamente 60 minutos.

Instrumentos: 1-Registro de datos básicos (información socio-demográfica);
2-Inventario de Estilos de Personalidad (MIPS) e índice de ajuste (IA);

PLAN DE TRABAJO

Estilos personales y su relación con el bienestar psicológico en adultos de la ciudad de Mar del Plata

Cingolani, Juan Marcelo – Méndez Quiñonez, Martín Andrés

3-Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A).

Procesamiento de los datos: Se realizará análisis cuantitativos y cualitativos de la información obtenida. Se utilizará el sistema operativo Windows XP, Office 2000, y para el tratamiento estadístico de los datos, el paquete SPSS.13.

Lugar de realización del trabajo: Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata.

Cronograma de actividades:

ACTIVIDADES	MESES				
	1	2	3	4	5
01. Relevamiento y actualización bibliográfica					
02. Elaboración del marco teórico					
03. Determinación de la muestra					
04. Gestión de autorizaciones					
05. Aplicación de las pruebas					
06. Codificación de los resultados					
07. Elaboración de la base de datos					
08. Ingreso de datos					
09. Análisis e interpretación de los resultados					
10. Redacción del informe final					

Bibliografía:

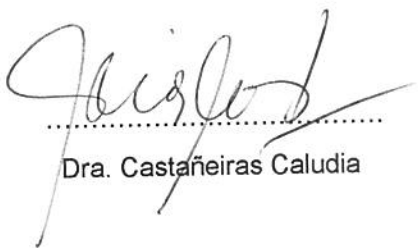
- ANTONOVSKY, A. (1990). Personality and health: testing the sense of coherence model. In: Friedman, H.(comp), *Personality and disease*. New York: John Wiley and Sons.
- BANDURA, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Annual Review of Behavioral Therapy*.

PLAN DE TRABAJO

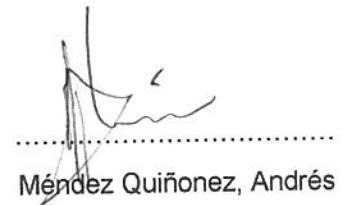
Estilos personales y su relación con el bienestar psicológico en adultos de la ciudad de Mar del Plata

Cingolani, Juan Marcelo – Méndez Quiñonez, Martín Andrés

- CASTRO SOLANO, A. (2000). *Estilos de personalidad, objetivos de vida y satisfacción vital. Un estudio comparativo con adolescentes argentinos*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid.
- CASULLO, M. & otros (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- CONTINI DE GONZÁLEZ, N. (2001). Hacia un cambio de paradigma: de la psicopatología al bienestar psicológico. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, vol.47(4), pp:306-315.
- LAZARUS, R. & FOLKMAN, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.
- MILLON, T. (1997). *MIPS. Inventario MILLON de Estilos de Personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- RUTTER, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, vol.14(8), pp. 17-29.
- RYFF, C. & KEYES, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.69(4), pp.719-727.
- SELIGMAN, M. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*. January, vol. 55(1), pp.5-14.


.....
Dra. Castañeiras Caludia


.....
Cingolani, Juan Marcelo


.....
Méndez Quiñonez, Andrés

PI área de investigación:



Resultado de la evaluación (aprobado/rehacer):



Fecha: 14-xi-05

INDICE GENERAL

Presentación.....	I
Uso del Trabajo de Investigación	II
Aprobación de la Supervisora	III
Informe de Evaluación de la Supervisora	IV
Presentación ante la Comisión Asesora	V
Plan de Trabajo	VI
Presentación	1
Agradecimientos	2
1. Introducción	3
2. Marco Teórico	7
2. 1. Psicología Positiva	8
2. 2. Bienestar Psicológico	14
2. 3. Personalidad	22
3. Trabajo de campo	40
3. 1. Metodología	41
3. 1. 1. Composición muestral	41
3. 1. 2. Instrumentos	42
3. 1. 3. Procedimiento	49
3. 2. Resultados	50
4. Discusión	56
5. Bibliografía	61
6. Anexo	69

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

*“Estilos Personales y su Relación
con el Bienestar Psicológico
en Adultos de la Ciudad de Mar del Plata”*

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN CORRESPONDIENTE
AL REQUISITO CURRICULAR CONFORME O.C.S. 143/89.

Autores:

- Cingolani, Juan Marcelo Mat. 4585/98 - DNI 27418232
- Méndez Quiñonez, Andrés Mat. 4475/98 - DNI 25181746

Supervisora: Dra. Castañeiras, Claudia

Cátedra de radicación: Instrumentos de Exploración Psicológica I

- Mayo 2006 -

CAPITULO 1

INTRODUCCION

INTRODUCCION

Tradicionalmente la psicología se ha orientado hacia el estudio y comprensión de las patologías y las enfermedades mentales, logrando un cuerpo de conocimientos que ha permitido generar teorías acerca del funcionamiento mental y abordajes para el tratamiento de la enfermedad mental (Veenhoven, 1988; Ryff & Keyes, 1995; Figueroa & Contini de González, 2001). Pero este enfoque centrado en la enfermedad y en la vulnerabilidad ha descuidado otras características consideradas positivas en los individuos, tales como el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo y la felicidad, ignorando los efectos saludables que estos aspectos presentan para las personas (Ryff & Keyes, 1995). Seligman y Csikzentmihalyi (2000) postulan que este énfasis de la psicología clásica en la enfermedad ha derivado en el descuido de los aspectos positivos y generadores de salud o salugénicos (Ryff & Keyes, 1995).

La revisión de la literatura clínica y de investigación en el campo de la salud mental pone en evidencia que a partir de la década del '60, algunos autores comienzan a plantear con más fuerza la necesidad de identificar los aspectos de la naturaleza humana relacionados con la capacidad saludable de las personas para dar respuesta a las demandas de la vida cotidiana, aún en condiciones de alto impacto psicosocial y de adversidad. Este modo de entender la salud con énfasis en las fortalezas humanas, se centra en el interés por determinar qué recursos y de qué manera contribuyen al grado de satisfacción y bienestar psicológico, así como cuáles son sus

Los autores de este trabajo entienden que la investigación empírica en este campo aportará elementos que contribuirán al diseño e implementación de programas dirigidos a la promoción de la salud, preventivos y asistenciales, que incluyan estos aspectos y su relación con las conductas saludables, más que sólo destacar los posibles riesgos asociados con la psicopatología. Es decir, se trata de considerar la salud como un valor positivo, a nivel individual y comunitario, y que el sujeto disponga de actitudes positivas que orienten su conducta.

CAPITULO 2

MARCO TEÓRICO

MARCO TEÓRICO

A continuación se presentarán los desarrollos teóricos más representativos en los que se basa el marco teórico de esta investigación, así como el estado actual del conocimiento de las variables que se consideran.

2.1 Psicología Positiva

El énfasis de la psicología en la enfermedad mental, ha hecho aportes efectivamente valiosos para el conocimiento de los procesos implicados en la génesis y el desarrollo de psicopatología. Pero estos desarrollos han descuidado los aspectos saludables que presentan las personas constituyendo una mirada parcial e incompleta del fenómeno.

En este contexto surge la Psicología Positiva, con el objetivo de investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que éstas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven. La Psicología Positiva pone de manifiesto la importancia de los potenciales humanos como un factor relevante aún en los períodos de crisis, considerando que estas crisis son inevitables y necesarias para el crecimiento y desarrollo de las personas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

La salud y la enfermedad desde este enfoque, es entendida como un continuo, como un proceso dinámico. Esta concepción dimensional implica

considerar un criterio de grado de bienestar psicológico y/o de psicopatología, donde la ausencia de uno de ellos no indica necesariamente la presencia del otro. De este modo, más que enfatizarse los aspectos negativos de la salud, como por ejemplo la ausencia sintomática, se reconoce la importancia de la perspectiva de la salud positiva, para identificar y promover condiciones individuales y sociales adecuadas, que le permitan a los sujetos el desarrollo y la expresión de sus potencialidades físicas, psicológicas, sociales y culturales (Belloch, 1989).

Se considera que las emociones y los rasgos positivos son patrones genuinos de las personas y pueden desarrollarse mediante una adecuada educación y entrenamiento. Estas emociones y capacidades son las que promueven un funcionamiento resiliente, entendido éste como la capacidad que tienen las personas para enfrentar situaciones difíciles, sobreponerse a ellas y salir fortalecidos. Es el abordaje de estos factores que promueven y constituyen la salud psíquica, el que permite conocer con mayor precisión conceptual y metodológica las variables que posibilitan un desarrollo saludable en las personas. Así, en el nivel individual, indaga aspectos como la capacidad para el amor y la vocación, el valor, la sensibilidad estética, la perseverancia, la originalidad, la espiritualidad, el talento y la sabiduría, la esperanza, la confianza, la capacidad de perdonar, la inteligencia, los recursos personales, las habilidades generales, etc.; en el nivel social explora la responsabilidad, el altruismo, la civilidad, la tolerancia y el trabajo ético, las habilidades interpersonales, características que instan a los individuos a ser mejores ciudadanos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Entre los primeros trabajos en este campo, se encuentran los desarrollos de Antonovsky (1990), quien desarrolla un modelo que denomina salugénico y que ha cobrado relevancia a partir de la década del '90, planteándolo como una aproximación complementaria al enfoque centrado en la patología. Las investigaciones basadas en este modelo surgen y se desarrollan a partir de conceptos que destacan la importancia de las diferencias individuales y el papel activo de las personas en sus constantes interacciones con el entorno. Se centra en aquellos eventos vitales que aparecen en el entorno del individuo referidos a sucesos que se presentan en la vida cotidiana y se convierten en una amenaza para su salud y bienestar. Pero este tipo de formulaciones revelaron con el tiempo limitaciones al no considerar el efecto modulador de las diferencias individuales en la capacidad y calidad de las respuestas de los sujetos.

En su modelo Antonovsky, desarrolla principalmente dos conceptos: los Recursos Generalizados de Resistencia (GRRs), y el Sentido de Coherencia (SOC). Mediante el primer constructo alude a todos aquellos recursos potenciales que el sujeto puede movilizar y aplicar para resolver un problema. Estos recursos, como la fuerza del yo, la red social, los recursos materiales, etc., facilitan que el sujeto vaya generando a lo largo del tiempo un fuerte SOC, haciendo que se vayan debilitando los estresores con los se enfrenta. Este Sentido de Coherencia es definido como una orientación global que expresa si la persona tiene recursos suficientes disponibles para afrontar las demandas del medio, percibir los desafíos que lo movilizan y lo orientan positivamente hacia la vida, y comprender la información del medio

de manera coherente y clara sin verse invadida por la alta carga de estímulos.

La hipótesis central de este modelo es que a mayor Sentido de Coherencia más adecuada será la capacidad del individuo para afrontar los estresores psicosociales existentes. El grado de adecuación en el manejo o control de la tensión frente a los estresores propios que plantea la vida cotidiana determina el estado de bienestar del sujeto, e influye en la presentación de un resultado psicopatológico, neutral o salugénico. Si bien los hallazgos de la investigación no son concluyentes al respecto, se ha demostrado empíricamente que existe una correlación significativa entre el SOC y el bienestar general (Coetzee & Cilliers, 1998).

La propuesta de este modelo, complementaria al modelo psicopatológico, integra los elementos básicos que se han generado a partir de diversos enfoques, pues destaca el matiz dinámico del proceso salud / enfermedad y pone de relieve las capacidades que tienen las personas para afrontar las experiencias de su entorno.

En 1995, Strümpfer presenta una visión más holística del modelo de Antonovsky, y hace referencia a la naturaleza de la fortaleza personal. En este sentido desarrolla el concepto de *fortigenesis* (citado en Coetzee & Cilliers, 1998). Revisando estas propuestas, Wissing y Van Eeden (1997, citados en Coetzee & Cilliers, 1998) sostienen que el enfoque salugénico no sólo debe centrarse en los orígenes de la fortaleza personal sino también en la dinámica y optimización del bienestar psicológico. En esta línea sugieren la denominación de *psychofortology* o ciencia de las fuerzas psicológicas,

para hacer referencia al área de estudio del bienestar dentro de la disciplina psicológica.

En los últimos años se ha dado una expansión significativa del modelo de Antonovsky en el mundo, a partir del cual se han derivado un importante número de investigaciones e instrumentos de medida que operacionalizan sus constructos. El impacto de este modelo ha sido de tal magnitud que ha favorecido el desarrollo conceptual y aplicado del enfoque de riesgo psicosocial y del concepto de resiliencia, entre otros.

El concepto de *personalidad resistente* (Cobaza, Maddi & Kahn, 1993), también identificado por otros como fortaleza personal, transmite una idea de protección frente a los inevitables estresores de la vida cotidiana, y de hecho ha resultado sumamente valioso para la comprensión del proceso salud-enfermedad. Estos autores establecen tres categorías: compromiso, control y desafío, las cuales pueden considerarse relevantes para la adaptación y el bienestar de las personas. Se ha establecido que las personas resistentes tienen un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos y están más abiertos a los cambios en la vida, a la vez que tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia.

En este contexto, los conceptos de vulnerabilidad y mecanismo protector han sido definidos como la capacidad de modificar las respuestas que tienen las personas frente a las situaciones de riesgo (Rutter, 1993). La vulnerabilidad personal hace referencia a la probabilidad de sufrir o estar especialmente expuesto a un proceso mórbido (Fletcher, Flechter & Wagner,

1998; Donas Burak, 1998) como consecuencia de aspectos psicológicos relacionados con tipos de personalidad, patrones de conducta o reactividad emocional (Buceta & Bueno, 1995; Baum, Revenson & Singer, 2001). El concepto de mecanismo protector alude a aquellas características que favorecen el desarrollo humano, al mantenimiento de la salud o su recuperación, y que pueden neutralizar o compensar los efectos –directos o potenciales- de los factores de riesgo.

Particularmente en nuestro país se han realizado investigaciones en distintas áreas de aplicación durante los últimos años. Los trabajos sobre *Psicología Positiva, salud y enfermos renales crónicos* (Martorelli & Mustaca, 2004); *Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y factores de la salud del adolescente* (Contini; Coronel de Pace, Levin & Estevez Suedan, 2003), así como las investigaciones a cargo de la Dra. Casullo en *Psicomorfología de la Salud* (Casullo, 2001; Casullo, 2002), son un claro ejemplo en este sentido.

En el contexto internacional se destacan los trabajos sobre *bienestar subjetivo* (Diener, 2000); *optimismo* (Peterson, 2000); *felicidad* (Myers, 2000); sobre *experiencia de flujo* (Csikszentmihalyi, 1999); *personalidad resistente* (Kobaza, Maddi & Kahn, 1979) y *expectativa de autoeficacia* (Bandura, 1977), citados en Coetzee & Cilliers (1998).

El auge de estos desarrollos da cuenta del alcance de la psicología salugénica, así como también hacen necesario profundizar el conocimiento de las variables implicadas en el campo de la salud. En síntesis, desde esta perspectiva, es de particular interés dilucidar cuáles son los aspectos que

intervienen en el grado de satisfacción vital de los sujetos, así como poder determinar qué factores inciden en el logro del estado de bienestar psicológico.

2.2 Bienestar Psicológico

Desde la antigüedad muchos filósofos y pensadores centraron su atención sobre las maneras en que las personas logran vivir bien y sentirse bien. Puede considerarse como un claro ejemplo el caso de las filosofías orientales en su preocupación por alcanzar el bienestar y la paz espiritual. Un abordaje más sistematizado y preciso de la temática solo pudo ser posible a partir de los desarrollos de la ciencia psicológica. Desde la constitución de la psicología como ciencia pasaron muchos años para que los científicos centraran su atención en las variables que inciden en los modos en que las personas se sienten con respecto a sus vidas (Diener & Suh, 2000).

El concepto de bienestar psicológico surge en los Estados Unidos en el siglo XX, a partir del desarrollo de las sociedades industrializadas y del interés por conocer las variables vinculadas a las condiciones y a la calidad de vida. Durante mucho tiempo se creyó que el bienestar estaba relacionado sólo con variables objetivas como la apariencia física y la inteligencia, pero hoy se sabe que está más vinculado a variables de orden subjetivo (Diener, Suh & Oishi, 1997).

Los primeros trabajos se centraron en una perspectiva sociológica, por medio de la cual se trataba de estudiar la influencia de las variables demográficas. En 1967, Warner Wilson hizo una amplia revisión del bienestar subjetivo, concluyendo que la persona feliz es "joven, saludable, bien educada, bien pagada, extrovertida, optimista, libre, religiosa, casada, con alta autoestima, moral de trabajo, aspiraciones modestas, de cualquier sexo y de una amplia gama de niveles de inteligencia" (citados en Diener & Suh, 2000). Pese a que estudios actuales (Blanco, Rojas & De la Corte, 2000), apoyan las investigaciones desarrolladas por Wilson sobre la asociación del nivel de bienestar con estas variables, existen estudios en otra dirección que indican que las variables demográficas explican sólo un escaso porcentaje de varianza del bienestar (Myers & Diener, 1995).

La satisfacción vital, entendida como el componente cognitivo del bienestar subjetivo, comienza a cobrar auge alrededor de la década del '60, cuando se revela que las apreciaciones subjetivas que las personas hacen de sus propias vidas, no coinciden con las condiciones objetivas de su bienestar (Veenhoven, 1995).

Costa, McCrae y Zonderman (1987) verificaron, en un estudio longitudinal, que aquellas personas que cambiaban de estado civil, de residencia o empleo, comparadas con las que mantenían estas condiciones estables, no mostraban cambios importantes en su nivel de bienestar psicológico. Estos eventos podían alterar momentáneamente su nivel de bienestar, pero al poco tiempo volvían a la línea de base.

Desde una dimensión psicológica, se comenzó a estudiar la relación de las características "internas" de las personas como principales predictores de la satisfacción vital (Costa & McCrae, 1980). Los resultados de esta segunda etapa indican que la relación entre las características estables de la personalidad y la satisfacción vital es muy relevante.

Actualmente las investigaciones se centran en entender los procesos que subyacen al bienestar. El *Bienestar Subjetivo* se ha constituido en un área general de interés científico que incluye las respuestas emocionales de las personas, satisfacciones de dominio y los juicios globales de satisfacción de vida (Diener & Suh, 2000).

Entre los desarrollos más recientes se encuentran los trabajos de Veenhoven (1991), quien define al *Bienestar Psicológico* como el grado en que un individuo juzga favorable su vida, considerada como un todo. Por su parte, Andrews y Withey (1976), en su modelo teórico otorgan una mayor relevancia a los aspectos cognitivos y afectivos (afecto positivo y negativo) de la personalidad. Campbell, Converse y Rodgers (1976) aluden a la satisfacción vital como una dimensión cognitiva, resultante de la valoración de la discrepancia entre las aspiraciones y los logros alcanzados.

Ryff y Keyes (1995) ofrecen una interesante perspectiva uniendo las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. A partir de diferentes estudios llegaron a la conclusión de que el bienestar psicológico está compuesto por seis dimensiones bien diferenciadas: 1) una apreciación positiva de sí mismo; 2) la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida; 3) la alta calidad de los

vínculos personales; 4) la creencia de que la vida tiene propósito y significado; 5) el sentimiento de crecer y desarrollarse a lo largo de la vida y, 6) el sentido de autodeterminación. Asimismo, encontraron que las condiciones de vida y las posibilidades de salud y bienestar están muy ligadas a las variables de personalidad y temperamento, pero también están relacionadas con el contexto socio-cultural, que actúa facilitando o dificultando la *calidad de vida* de las personas (Ryff & Keyes, 1995). De todos modos se ha demostrado que cierto nivel de desarrollo socio-económico está relacionado con el bienestar psicológico, y que esta relación es más consistente en los países que tienen mejores condiciones de vida (Casullo et al., 2002).

Diener, Suh y Oishi (1997) brindan una concepción integradora del bienestar subjetivo, al que consideran relacionado con la evaluación que hacen las personas sobre sus vidas, incluyendo tanto juicios cognitivos como reacciones afectivas (estados de ánimo y emociones). En estos términos, lo afectivo y lo cognitivo se encuentran en estrecha interrelación integrando componentes tales como la satisfacción personal y vincular, la ausencia de depresión y las experiencias emocionales positivas (Casullo et al., 2002; Diener, Suh & Oishi, 1997).

La satisfacción con la vida se refiere a un proceso de juicio cognitivo a partir del cual las personas se comparan con un modelo, en cada una de las distintas esferas de la vida. Así, los individuos que están satisfechos con sus vidas tienen, en general, un buen ajuste, y están libres de psicopatología; entonces se considera necesario evaluar la satisfacción a partir del juicio

global sobre la vida y no sólo como punto de partida de un área específica. Esto, sin embargo, no niega la importancia de evaluar además la satisfacción en áreas particulares. Lo central es la propia evaluación que la persona hace de su vida (Diener & Suh, 2000).

Desde los modelos cognitivos se postula que los seres humanos realizan una actividad evaluativa permanente de sus experiencias personales, y que no son las situaciones en sí mismas las que generan una respuesta de amenaza, sino que la variable desencadenante de tal reacción es la interpretación que el individuo haga de tales situaciones o estímulos. En este sentido, el modelo de la valoración cognitiva ha sido particularmente relevante (Lazarus & Folkman, 1984). Estos autores plantean que la aparición del estrés y de otras reacciones emocionales están mediatizadas por el proceso de valoración cognitiva que las personas realizan. Estos autores distinguen dos etapas en este proceso. La valoración primaria se refiere a la evaluación de las consecuencias que tiene una determinada situación para el propio individuo. Posteriormente, si dicha valoración es de amenaza o desafío, el sujeto evalúa los recursos con los que dispone, para evitar o reducir las consecuencias negativas de esa situación esta segunda etapa se denomina valoración secundaria.

Diener (1994) considera que el bienestar psicológico posee componentes estables y cambiantes al mismo tiempo. El bienestar es estable a largo plazo, pero experimenta variaciones circunstanciales en función de los afectos predominantes. Diener y Suh (2000) han realizado varios estudios que demuestran la relativa independencia de los afectos

positivos y los negativos, señalando que un alto nivel de bienestar se corresponde con un predominio de los primeros. Para Diener la relación entre los afectos positivos y negativos dependen del período de tiempo que se considere. Esta relación se refiere a la frecuencia de ocurrencia y no a la intensidad de los mismos, de forma tal que aquellas personas que sienten fuertemente un tipo de emoción pueden experimentar más intensamente niveles del afecto contrario. La correlación inversa, sin embargo, decrece a través del tiempo. Esto implica que en el nivel medio de afectos que la persona experimenta a largo plazo (posiblemente más asociado al rasgo), los afectos placenteros pueden ser independientes de los displacenteros. Es decir, para que la persona tenga un alto nivel de bienestar no es suficiente que se perciba satisfecha con su vida y tenga bajos niveles de afectos displacenteros, sino que además, es preciso que sienta afectos positivos. Al entender la salud como una categoría integral, se considera que el bienestar psicológico es la expresión psicológica de ella. Así como el estado natural biológico del organismo es la salud, en el área psicológica esa disposición la constituye el bienestar psicológico.

El incremento en los últimos años de las investigaciones sobre el bienestar ha logrado avances en la identificación de sus componentes o dimensiones. El estudio del bienestar atraviesa una etapa de integración en la que se consideran las características estables de personalidad, las metas u objetivos personales y el ambiente con el que la persona interactúa. Respecto a esto existen ciertos consensos, entre ellos que: a) el bienestar psicológico es multidimensional; b) el bienestar tendría una dimensión básica

y general que es subjetiva y, c) que el bienestar estaría compuesto por dos facetas básicas: una centrada en los aspectos afectivo-emocionales (referido a los estados de ánimo del sujeto) y otra centrada en los aspectos cognitivos valorativos (referido a la evaluación de satisfacción que hace el sujeto de su propia vida). Si bien el componente afectivo tiene un carácter más transitorio y el componente cognitivo más estable, ambos están bajo la influencia de factores, tanto transitorios como estables (Casullo, 2002; Diener, Suh & Oishi, 1997).

Se podría decir que el bienestar psicológico es una experiencia humana vinculada al presente y con proyección al futuro, entendido más como un rasgo y una disposición estable que como un estado transitorio y momentáneo de los afectos (Ryff & Keyes, 1995), y que reviste suma importancia para un balance psicológico óptimo. El bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente) en las áreas de mayor interés para el ser humano: trabajo, familia, salud, condiciones materiales de vida, relaciones interpersonales, y afectivas, entre otras. Esta satisfacción con la vida surge como punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macrosocial, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales, que brindan al hombre determinadas oportunidades para la realización personal.

Si bien es conocida la influencia mutua entre lo cognitivo y lo afectivo en la psiquis humana, aún se sabe poco acerca de la relación que se establece entre las dimensiones afectivas y cognitivas del bienestar subjetivo

y la contribución que cada una hace al mismo. La independencia que existe entre éstas dimensiones sólo constituye una táctica válida para su medición, con vistas a obtener una información complementaria. En consecuencia no se puede obtener una evaluación real del bienestar si no se tienen en cuenta ambos componentes al mismo tiempo.

En cuanto a los procedimientos de evaluación del bienestar en la literatura relevada, aparecen con frecuencia varios tipos de instrumentos, tales como el Cuestionario de Bienestar Subjetivo (Victoria, 2002) compuesto por una escala de satisfacción y otra de afectos, que a su vez se componen de subescalas (general, material, personal, laboral, familiar, sexual); el Cuestionario ISP-RELEBA (Díaz, Alonso & Bayarre, 2000), que evalúa la satisfacción personal en la mujer de mediana edad por medio de cinco áreas (percepción de la salud, autoestima, condicionamiento de género, proyecto de vida y relación de pareja); la Escala de Sentido de Coherencia (Antonovsky, 1988), por medio del cual se evalúa si las personas disponen de los recursos suficientes para afrontar las demandas del medio, percibir los desafíos que las movilizan y las orientan positivamente hacia la vida, y comprender la información del medio de manera coherente y clara sin verse invadida por la alta carga de estímulos.

La mayoría de los investigadores coinciden en que el bienestar psicológico es multidimensional. Casullo (2002) desarrolló un instrumento para la evaluación del bienestar psicológico (BIEPS) tomando como marco teórico de referencia las seis dimensiones del bienestar de Ryff. Para la construcción de esta escala establecieron finalmente 4 dimensiones: 1.

autonomía (capacidad de actuar en modo independiente); 2. vínculos psicosociales (calidad de las relaciones interpersonales); 3. proyectos (metas y propósitos en la vida); y 4. aceptación de sí mismo (sensación de bienestar con uno mismo) - control de situaciones (sensación de control y autocompetencia).

La BIEPS-A evalúa la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, y el grado de satisfacción con que lo hizo, lo hace o lo puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva (Casullo et al., 2002).

Dentro de los aspectos determinantes o mediadores del bienestar, ocupan un lugar importante las variables de personalidad. En las últimas dos décadas los investigadores se han ocupado progresivamente al estudio de estas variables de personalidad. En este sentido se pueden mencionar las investigaciones de Castro Solano y Díaz Morales (2000), quienes indican que los estilos de personalidad moderan el patrón de objetivos vitales de las personas y traen aparejado en consecuencia un determinado grado de bienestar psicológico.

2.3 Personalidad

En su desarrollo, la psicología de la personalidad ha adoptado múltiples perspectivas para el entendimiento y análisis de su objeto de estudio. Este constructo surge y es utilizado en diferentes contextos, por lo

que resulta importante delimitar el alcance del término para su mejor comprensión y posterior operacionalización.

El interés por conocer la diversidad de las características básicas de la conducta humana, y por entender por qué las personas se comportan de la manera como lo hacen, ha ocupado a pensadores desde hace siglos. De estos desarrollos se desprenden tres líneas fundamentales que intentan explicar el surgimiento de la conducta de los individuos. Algunos de estos pensadores centraron su atención en el propio individuo, otros en el ambiente, y un tercer grupo en la interacción entre estos dos elementos.

Los teóricos que abordaron la personalidad desde las *variables individuales* lo hicieron a través de diferentes marcos explicativos, así ésta pudo ser concebida como determinada biológicamente (sistema nervioso, endocrino, etc.); determinada por instancias intrapsíquicas (corrientes psicodinámicas); mediante los rasgos (estilos de comportamiento); o desde una perspectiva fenomenológica (Kirchner, Torres & Forns, 1998).

Para estos autores la conducta manifiesta es un signo de estas variables internas que no puede ser investigado directamente. Lo que hace posible la investigación de la personalidad es que estas características inherentes al sujeto permanecen estables a través del tiempo y las situaciones.

El origen del enfoque psicodinámico se ubica en el ámbito de la psicopatología, consideraban que cada persona es singular, única e irrepetible, y basaban generalmente sus conclusiones en el estudio

intensivo de un solo sujeto. Para esta corriente no resultaba importante establecer las dimensiones de las diferencias individuales entre los sujetos, sino tratar de entender las causas del funcionamiento psicológico de una persona en particular (Castro Solano, Casullo & Pérez, 2004).

Dentro de esta corriente se encuentran los trabajos de Freud, quien se refiere con el concepto de personalidad a la particular organización que cada aparato psíquico logra a partir de sus experiencias. Este modelo basa los móviles de la conducta en instancias intrapsíquicas e impulsos instintivos, y le da un importante peso etiológico al desarrollo histórico afectivo del sujeto.

Dentro del enfoque centrado en las variables del individuo, también se encuentran algunas aproximaciones fenomenológicas, por el énfasis que otorgan al self como ente organizador, con una serie de cualidades innatas, y donde la influencia del ambiente es inferior al de las variables organísmicas.

Otra perspectiva es la aportada por las diferentes teorías de los rasgos, las cuales entienden que la conducta está determinada por la organización interna de los rasgos del sujeto, basada en un fuerte componente constitucional. Desde esta perspectiva la conducta es entendida como una función primordial de las variables internas u organísmicas. Estos psicólogos intentaban aislar un conjunto de dimensiones o rasgos que diferenciaban a las personas mediante métodos estadísticos, con el fin de identificar las estructuras de la organización comportamental (Castro Solano, Casullo & Pérez, 2004). De este modo, los factores derivados de la

matemática son estadísticamente combinados en base a sus aspectos comunes y usados para crear tipologías.

Las teorías de los rasgos se focalizan en las diferencias interindividuales, las cuales son estables y constituyen el núcleo central de la personalidad. El concepto de rasgo tiene un sentido innatista, se trata de una tendencia o disposición a comportarse de una manera determinada. Estas teorías tienen como objetivo explicar por qué personas distintas reaccionan ante un mismo estímulo o situación de distintos modos. Si bien no se descarta la influencia del ambiente en la conformación de estos constructos su importancia es inferior a la del organismo.

Algunos autores han propuesto establecer un sistema completo de rasgos necesarios y suficientes con el fin de contar con un modelo que permita explicar la variabilidad interindividual de la conducta. Entre estos desarrollos se destacan los trabajos de Eysenck y Cattell, quienes identificaron factores de la personalidad basados en métodos estadísticos con el objetivo de constituir tipologías de personalidad.

Cattell (1965, citado en Fierro, 1996) propone un modelo constituido por 16 factores, en el cual la personalidad determina la conducta en una situación dada. Este autor identificó tres grupos de factores internos que se diferencian según su consistencia y su fluctuación: rasgos temperamentales, rasgos dinámicos y habilidades.

Por su parte Eysenck define a la personalidad como: *“la más o menos estable y duradera organización del carácter, del temperamento, de la mente y del físico de una persona, organización que determina su adaptación total*

al ambiente" (citados en Fierro, 1996). En su modelo presenta una configuración jerárquica de estos elementos, donde la varianza interindividual de la personalidad se podría explicar a partir de tres tipos: neuroticismo-estabilidad emocional, extraversión-introversión y psicoticismo.

El modelo de los 5 factores - Big Five - es uno de los más representativos de los que intenta explicar toda la varianza interindividual de la conducta a partir de un conjunto sistemático, relativamente reducido y claramente definido de factores. Los cinco factores identificados son: extraversión, conformidad, concienciación, neuroticismo y apertura a la experiencia. Este modelo se fundamenta en los factores básicos de las teorías de Eysenck y Cattell.

Actualmente se concibe a los rasgos como construcciones analíticas y clasificatorias que resultan útiles para describir las diferencias interindividuales manifestadas a través de las conductas, sin ofrecer una explicación acerca del modo en que actúan. El término rasgo está impregnado a connotaciones teóricas no deseadas, por lo que se prefieren términos como el de "factores", con referencia a veces al análisis factorial que permite identificarlos, o de "dimensiones", aludiendo al carácter bipolar de las diferencias individuales expandidas a lo largo de un continuo con dos polos contrapuestos. Otro modo de referenciar este concepto es por medio del término "variables de personalidad", aludiendo a las variables de conducta que, por su relativa permanencia o por su organización en patrones predictibles, pueden ser conceptualizadas como pertenecientes a una estructura de personalidad (Fierro, 1996).

Una categoría de clasificación adecuada para estudiar la diversidad humana, es la de *estilo psicológico* (Aparicio García & Sánchez López, 1999). Este concepto no pretende sustituir las categorías clásicas, como rasgo, tipo o factor; las cuales siguen siendo útiles y válidas para el estudio de la diversidad. El estilo psicológico concede especial importancia a los aspectos procesuales de la personalidad. La idea básica es que los procesos de personalidad son fenómenos relativamente estables, pero no estáticos, son patrones consistentes de cambio. La personalidad está constituida por un conjunto de dimensiones más elementales, los rasgos, mientras que cada estilo constituye una sola dimensión sobre la que cada individuo ocupa teóricamente una posición determinada. Los estilos se refieren a un abanico de conductas que incluyen los aspectos cognitivos y conativos de la conducta, mientras que tanto los rasgos sólo cubren generalmente un espectro de conductas relativamente restringido.

Así entendido, el concepto de estilo psicológico presenta dos grandes ventajas para el abordaje del estudio de la personalidad. En primer lugar es útil para conocer la dinámica y el desarrollo, además de la estructura de las diferencias individuales. Por otro lado permite reconocer lo invariante de una persona a través de distintas conductas.

Aparicio García y Sánchez López (1999), definen el estilo psicológico como un conjunto de modalidades de funcionamiento psicológico observables, que:

- están en la cúspide del sistema jerárquico que constituye la personalidad,
- organizan e integran el resto de los niveles,

- traspasan los dos grandes sistemas de diferenciación psicológica (el cognitivo y el afectivo-motivacional),
- hacen referencia a diferencias más cualitativas que cuantitativas,
- se expresan mediante dimensiones más que mediante categorías discontinuas, y
- proporcionan unidad y coherencia al comportamiento de un sujeto y/o de un grupo de sujetos.

La *perspectiva centrada en el ambiente* hace hincapié en las actividades y las operaciones que las personas desarrollan en las interacción con el medio, adquiriendo el valor por sí mismas y no como representaciones de estructuras biológicas o mentales, como fueron abordadas desde otras líneas de investigación, centradas en el individuo. Para las teorías comportamentales (Skinner, 1974, 1975; Dollar & Miller, 1977, citados en Fierro, 1996) la personalidad está conformada por repertorios conductuales del individuo, y es considerada como una huella conductual, producto de los refuerzos obtenidos a lo largo de la historia de cada persona. El énfasis de este modelo está puesto en descubrir los procesos adaptativos del aprendizaje y cómo estos aprendizajes influyen en los posteriores. La personalidad es entonces considerada como un efecto y no se utiliza este concepto como marco explicativo.

Los enfoques hasta aquí presentados (centrados en *variables situacionales* y en *variables personales*), suponen un análisis parcial de los factores determinantes de la conducta de los sujetos.

El *modelo interaccionista* surge en la década del setenta intentando dar respuesta a las limitaciones de estos enfoques, cuestionando la estabilidad de las conductas humanas a través del tiempo y de las situaciones. Este enfoque centró su tarea inicialmente en la determinación de las variables internas y externas al organismo, y en los procesos que median en la interrelación e influencia de estos dos tipos de variables. Dentro de este enfoque se encuentran los trabajos de Mischel (1973, 1990, citado en Fierro, 1996), quien propuso una perspectiva situacionista para comprender a la personalidad, señalando que la situación determina más los diferentes comportamientos individuales que los rasgos de personalidad. Esta nueva perspectiva deja de centrarse en cuestiones referidas a la estructura personal, y aborda fundamentalmente la dinámica personal, en donde el sujeto y la situación forman una unidad indivisible que se determina mutuamente. La situación percibida y la conducta real tienen un peso similar en la determinación de la conducta. Dentro de esta línea para el estudio de la personalidad, se destacan los aportes de Rotter (1975), Bandura (1977) y Beck (1976), entre otros (citados en Fierro, 1996).

En esta perspectiva se encuentran también los desarrollos teóricos sobre personalidad de Theodore Millon (Millon 1976, 1981). Este autor rescata de la historia de la medicina algunos principios básicos de la personalidad, y retoma las ideas básicas de Hobbes, Freud, Jung y Adler, así como los aportes de Cattell, Leary y Eysenck, entre otros.

La primera propuesta teórica de Millon estaba basada en un modelo de aprendizaje biosocial (Millon, 1976; Millon & Everly, 1994) y la noción de refuerzo era el tema unificador del modelo.

Para Millon (1976), la personalidad es función de una interacción compleja de factores biológicos y ambientales. En este modelo, el impacto relativo que estos factores tienen sobre el desarrollo de la personalidad, depende de la potencia y cronicidad de la influencia de los mismos, variando de individuo a individuo. Sin embargo, a pesar de que los factores biológicos sienten las bases para el desarrollo de la personalidad, son los factores ambientales los que refinan y determinan lo que constituye la esencia de la personalidad humana.

Las influencias biológicas básicas sobre el desarrollo de la personalidad tienen dos formas principales: la herencia y los factores maternos prenatales. Los factores biológicos son más probablemente modelados hacia su forma final de expresión por factores ambientales.

El factor ambiental más obvio está representado por el proceso de desarrollo neuropsicológico. Las experiencias posnatales tempranas son cruciales para el desarrollo humano ya que el desarrollo neurológico humano es incompleto en el nacimiento. Es importante concebir el contexto del aprendizaje, para comprender mejor el papel adicional de los factores ambientales en el desarrollo de la personalidad.

El aprendizaje puede ser considerado como la adquisición de varias respuestas cognitivas, afectivas y conductuales manifiestas que el organismo no posee al nacer. La mayor parte del aprendizaje relevante para

el desarrollo de la personalidad puede ser categorizado bajo tres encabezados: aprendizaje por contigüidad, aprendizaje instrumental y aprendizaje vicario. Estos tres tipos de adquisición de conductas combinadas modelan la formación de la personalidad normal tanto como de la personalidad anormal.

Así, los estilos de personalidad son el resultado de experiencias de aprendizaje que se desarrollan en diferentes contextos (familiar, educativo, etc.). En este proceso intervienen una serie de eventos vitales a los que el individuo está expuesto desde el nacimiento, y en el que juegan un papel central los refuerzos positivos y negativos de las acciones, los modelos de identificación, y los mecanismos de defensa disponibles que hayan resultado exitosos.

Desde esta perspectiva, se considera que el refuerzo puede estar orientado a la búsqueda del placer o a la evitación de dolor; que ese refuerzo puede buscarse en sí mismo o en los otros; y que el individuo puede actuar de manera activa o pasiva para alcanzarlo. Así quedan establecidas las tres polaridades del modelo original que el autor propone:

- Conducta instrumental: activo – pasivo
- Fuente del refuerzo: sí mismo – otros
- Naturaleza del refuerzo: placer – dolor

A pesar de que el cruce de estas tres polaridades (2x2x2) permitiría pensar en ocho modelos de personalidad, la propuesta de Millon fue una matriz 2 x 4, configurado ocho tipos básicos o estilos de personalidad. Para

esto combinó las conductas instrumentales (activo - pasivo), con los cuatro patrones derivados de la naturaleza y fuente de los refuerzos: independiente, dependiente, ambivalente y retraído.

La dimensión activo - pasivo, anclada en lo biológico y modelada por el aprendizaje instrumental, era entendida como un patrón básico de reforzamiento instrumental empleado para maximizar la obtención de refuerzos que proporcionan placer y minimizan el dolor (Castro Solano & Díaz Morales, 2002).

En un polo se ubican las personas que tienden a la acción, que se caracterizan por tener una conducta alerta, vigilante, persistente, ambiciosa y dirigida hacia sus objetivos. Son enérgicos y emprendedores y muestran una necesidad de controlar su entorno ambiental. En el polo opuesto se encuentran aquellas personas que implementan pocas estrategias para controlar el entorno, y esperan que éste les provea de refuerzos. Tienden a parecer inoperantes, inmóviles, retraídos o distraídos y a consentir rápidamente a las necesidades de los otros.

Las personas que buscan el refuerzo en sí mismos (*independientes*), han aprendido que la propia confianza es la manera más efectiva de obtener refuerzo y evitar el castigo. Quienes buscan el refuerzo en los demás (*dependientes*), aprendieron que para maximizar el refuerzo deben depender de otros. La atención, el afecto y el apoyo interpersonal son muy importantes para estos individuos. Aquellos que se sienten inseguros de dónde deben buscar el refuerzo (*ambivalentes*), han aprendido que el refuerzo puede ser obtenido actuando tanto independiente como dependientemente. Estas

personas son incapaces de resolver este problema, y vacilan entre los patrones de dependencia y conformidad por un lado, e independencia, autonomía e incluso agresividad por el otro. Estos individuos, atrapados en el conflicto, pueden desarrollar sentimientos de culpa, autodesaprobación y pesimismo, y desarrollar un rígido control para autoprotgerse. También existen sujetos que no buscan refuerzo, en los que predomina una tendencia al aislamiento (*retraídos*). Estos individuos parecen reacios o incapaces de conseguir refuerzo de sí mismos o de otros, déficit que parece manifestarse en la pérdida de interés en lograr placer o evitar dolor.

Los ocho patrones de personalidad que resultan del cruce de las conductas instrumentales con los patrones derivados de la naturaleza y fuente de los refuerzos, son constructos teóricos que permiten abordar las dimensiones sobre las que se conforman las diferentes personalidades. De todos modos resulta difícil encontrar personas representativas de alguno de estos patrones teóricamente puros, y lo que suele presentarse generalmente son agrupaciones o combinaciones de dos o tres de estos patrones.

En el año 1981, Millon reformuló su teoría original en la que presentaba 8 estilos de personalidad (matriz 2 x 4), en una nueva teoría de 10 estilos de personalidad (matriz 5 x 2). En 1990 Millon amplía su modelo teórico incorporando los aportes de la teoría evolucionista, modificación que no requirió una revisión significativa de las tres polaridades originales. Al incluir las fases de la evolución, Millon propone cuatro polaridades

persona. Un estilo de conducta social deriva en parte de la interacción entre las pautas características de las metas motivacionales y de los modos cognitivos de una persona.

Para captar la personalidad de una manera más o menos completa (Millon, 1997) es necesario hallar los medios de caracterizar los motivos profundos que orientan a las personas, los modos característicos que emplean para construir y transformar sus cogniciones, y las conductas específicas que han aprendido a utilizar para relacionarse con los demás. La caracterización y cuantificación de estas tres dimensiones (metas motivacionales, estilos cognitivos y relaciones interpersonales) permitiría representar las diferencias individuales de acuerdo con los principales rasgos que definen la personalidad.

A partir de estos nuevos desarrollos, Millon (1994) define la *personalidad* como el estilo de funcionamiento adaptativo que un miembro determinado de una especie muestra al relacionarse con su gama típica de ambientes. Entiende la normalidad y la anormalidad como conceptos relativos, como dos extremos que configuran un continuo, en el cual la conducta normal tanto como la anormal, se constituyen de acuerdo con los mismos principios y mecanismos. Sin embargo, a causa de diferencias en las disposiciones biológicas y en las influencias ambientales, algunos individuos aprenden hábitos desadaptativos cognitivos, afectivos y conductuales.

Concebida de este modo, la *personalidad normal* se caracteriza por la capacidad del individuo de relacionarse de manera flexible y adaptativa. Estas personas logran percepciones constructivas de sí mismos y del entorno, y reproducen patrones de conductas saludables. Por el contrario, las personas con *trastornos* de personalidad, se caracterizan por presentar diferentes estilos de funcionamiento mal adaptados, atribuibles a deficiencias, desequilibrios o conflictos en la capacidad para relacionarse con los ambientes con los que se enfrentan.

Muchos de los instrumentos desarrollados con el fin de evaluar la personalidad se basan en construcciones estadísticas. Por el contrario, el modelo teórico de Millon permite integrar la teoría con técnicas de evaluación e intervención. A nivel instrumental, sus inventarios permiten abordar empíricamente los constructos desarrollados en su teoría, otorgándole un lugar a cada individuo en términos de un perfil, en la medida en que cada uno de los patrones lo representan (dimensionalidad).

Algunos de los instrumentos desarrollados desde este marco teórico son: el Millon Clinical Multiaxial Inventory (MCMI), el Millon Adolescent Personality Inventory (MAPI), el Millon Adolescent Clinical Inventory (MACI) y el Millon Behavioral Health Inventory (MBHI) entre otros. El instrumento diseñado por Millon (1997) para evaluar la personalidad normal es el Inventario Millon de Estilos de Personalidad (MIPS), el cual está organizado en tres áreas: Metas Motivacionales, Estilos Cognitivos y Relaciones Interpersonales.

Metas Motivacionales:

Están basadas en la teoría ecológica y evolucionista, y se reflejan en las categorías de existencia, adaptación y replicación. Estas tres polaridades se han venido desarrollando desde comienzos de siglo, en especial con los aportes de Freud, quien propuso las polaridades, placer-dolor, actividad-pasividad y sujeto-objeto. Millon reformuló estas polaridades desde el ámbito del aprendizaje, estableciendo tres dimensiones bipolares: conducta instrumental: activo – pasivo, fuente del refuerzo: sí mismo – otros, y naturaleza del refuerzo: placer – dolor, a partir de las cuales elabora las tres bipolaridades definitivas del cuestionario.

Estilos Cognitivos:

Para Millon, las diferencias cognitivas entre los individuos, al igual que el modo como esas diferencias se expresan, han sido descuidadas al generar y evaluar rasgos de personalidad. Sin embargo, se reconoce cada vez más no sólo que las dimensiones cognitivas y sus diversos estilos deben ser tomados en cuenta, sino también que tal vez tengan la misma importancia que los estilos motivacionales y conductuales como fuente de rasgos y diferencias de personalidad. Los *estilos cognitivos* abarcan tanto las fuentes para adquirir conocimientos sobre la vida, como el modo de transformar dicha información (Millon, 1994). A partir de una perspectiva evolucionista y de las contribuciones de Jung y Myers, Millon elabora un modelo que agrupa las actividades cognitivas teniendo en cuenta dos funciones superiores. Una se relaciona con el origen de los datos recogidos,

“*las fuentes de información*”; y otra con los métodos utilizados por el individuo para reconstruir esos datos, “*los procesos de transformación*”. Cada una de estas funciones es dividida a su vez en dos polaridades: las fuentes de información se dividen en externas vs. internas y tangibles vs. intangibles. Los procesos de transformación fueron divididos en intelectivos vs. afectivos y asimilativos vs. imaginativos.

Relaciones Interpersonales:

Estas escalas surgen a partir de la interacción entre las pautas características de las metas motivacionales y los modos cognitivos de una persona. Las cinco bipolaridades de las *relaciones interpersonales* se relacionan con las contribuciones de Sullivan, Leary y el modelo de los Cinco Grandes Factores. Tanto el enfoque interpersonal de Leary, basado en el de Sullivan, como la fundamentación de los Cinco Grandes Factores (Costa & McCrae, 1985; Goldberg, 1993; Tupes & Cristal, 1992; citados en Millon, 1997) están orientados hacia los rasgos conductuales, es decir, hacia los rasgos que caracterizan las acciones de la gente, lo que la gente hace y no lo que la motiva o el modo como funcionan cognitivamente. Según Millon, ninguno de los modelos anteriores ha introducido el componente interpersonal, por lo que propone evaluar el estilo de relacionarse con los demás a través de cinco pares de polaridades, las cuales son presentadas en la siguiente tabla.

Escalas del MIPS (Millon, 1997)

Metas Motivacionales	Estilos Cognitivos	Relaciones Interpersonales
<i>1.A. Apertura:</i>	<i>4.A. Extraversión</i>	<i>8.A. Retraimiento</i>
<i>1.B. Preservación</i>	<i>4.B. Introversión</i>	<i>8.B. Comunicatividad</i>
<i>2.A. Modificación</i>	<i>5.A. Sensación</i>	<i>9.A. Vacilación</i>
<i>2.B. Acomodación</i>	<i>5.B. Intuición</i>	<i>9.B. Firmeza</i>
<i>3.A. Individualismo</i>	<i>6.A. Reflexión</i>	<i>10.A. Discrepancia</i>
<i>3.B. Protección</i>	<i>6.B. Afectividad</i>	<i>10.B. Conformismo</i>
	<i>7.A. Sistematización</i>	<i>11.A. Sometimiento</i>
	<i>7.B. Innovación</i>	<i>11.B. Control</i>
		<i>12.A. Insatisfacción</i>
		<i>12.B. Concordancia</i>

Tomando como ejes organizadores los conceptos teóricos desarrollados en este apartado, se presenta en los siguientes capítulos el estudio empírico realizado sobre estilos de personalidad y bienestar psicológico en adultos de la ciudad de Mar del Plata.

CAPITULO 3

TRABAJO DE CAMPO

TRABAJO DE CAMPO

3.1 Metodología

En este capítulo se presenta la metodología implementada en el desarrollo de la investigación. Se describen: la composición de la muestra, los instrumentos utilizados para recolectar la información requerida, el procedimiento llevado a cabo, y los resultados obtenidos.

3.1.1 Composición muestral

La muestra está conformada por 80 adultos de ambos sexos, residentes en la ciudad de Mar del Plata, con nivel de instrucción equivalente a tercer ciclo de EGB o superior, como nivel requerido para poder cumplimentar el protocolo previsto. La composición muestral es la siguiente: 50 mujeres (62,5 %) y 30 hombres (37,5%) con una edad que oscila entre 20-40 años, y una media de 20,74 \pm 4,97 años para el total de casos estudiados. El 21,3% de la muestra posee formación básica (primario, secundario y/o terciario incompleto), y el 78,8% formación superior (nivel equivalente a terciario completo/universitario).

3.1.2 Instrumentos

Para llevar a cabo este estudio se utilizaron instrumentos psicológicos en formato autoadministrable con el fin de evaluar las variables bajo estudio: Estilos de Personalidad (MIPS) y Bienestar Psicológico (BIEPS-A). Para obtener la información demográfica requerida, los autores de este trabajo diseñaron un Registro de datos básicos para ser cumplimentado por cada uno de los sujetos.

Registro de Datos Básicos

El *Registro de Datos Básicos* fue diseñado con el fin de contar con información de los sujetos: edad, sexo, nivel de instrucción y lugar de residencia.

Inventario Millon de Estilos de Personalidad - MIPS - (Millon, 1997)

El *MIPS* está compuesto por 180 ítems que se responden por verdadero y falso. Incluye 24 escalas agrupadas en 12 pares yuxtapuestos organizados en tres áreas: Metas Motivacionales, Estilos Cognitivos y Relaciones Interpersonales. Las escalas correspondientes a cada área son las siguientes:

Metas Motivacionales: tienen que ver con los deseos y metas que incitan y guían a los seres humanos, con los propósitos y fines que los llevan a actuar de un modo determinado.

1.A. Apertura: Se basa en la motivación y se refiere a la meta de mejorar la propia vida o de reforzar la propia capacidad de supervivencia.

1.B. Preservación: Se refiere a la emoción, refleja la necesidad de protegerse contra acontecimientos que se perciben como amenazantes para la supervivencia.

2.A. Modificación: Alude a la tendencia a alterar de modo activo y enérgico las condiciones de la propia vida.

2.B. Acomodación: Describe la inclinación a aceptar pasivamente, en actitud neutral y no reactiva, las circunstancias de la propia vida tal como están dadas.

3.A. Individualismo: Es el grado en que el sujeto antepone la realización de su propio potencial a la del potencial de los demás.

3.B. Protección: Hace referencia a la disposición a anteponer las necesidades y oportunidades de parientes y compañeros a las propias.

Estilos Cognitivos: Se refieren a las fuentes utilizadas para adquirir conocimientos sobre la vida, y al modo de transformar la información. Las escalas que evalúan estos estilos son las siguientes:

4.A. *Extraversión*: Disposición a mirar hacia fuera en busca de información, inspiración y guía.

4.B. *Introversión*: Tendencia a volverse hacia el propio interior.

5.A. *Sensación*: Predilección por las experiencias de observación directa de naturaleza tangible, material y concreta.

5.B. *Intuición*: Orientación hacia las inferencias relativas a fenómenos intangibles, ambiguos, simbólicos y abstractos.

6.A. *Reflexión*: Predominio de procesos que se basan esencialmente en el intelecto, la lógica, la razón y la objetividad.

6.B. *Afectividad*: Orientación hacia los procesos que dependen de la empatía afectiva, los valores personales, los sentimientos y la subjetividad.

7.A. *Sistematización*: Tendencia a hacer concordar la nueva información con los conocimientos preconcebidos, en forma de esquemas tradicionales, estandarizados y estructurados de manera convencional.

7.B. *Innovación*: Inclinação a evitar los preconceptos cognitivos, a tomar distancia respecto de lo que ya se conoce, y a generar ideas novedosas de un modo informal, libre de prejuicios, espontáneo, individualista e imaginativo.

Relaciones Interpersonales: se refieren a las preferencias de los individuos en cuanto a la manera de interactuar con los demás.

8.A. *Retraimiento*: Disposición a relacionarse de un modo socialmente distante, desligado, carente de afectividad, caracterizado por la frialdad y la indiferencia.

8.B. *Comunicatividad*: Orientación a vincularse con los demás activamente.

9.A. *Vacilación*: Tendencia a dudar y temer, a no confiar en la propia valía, a sentirse inseguro y a evitar los contactos sociales.

9.B. *Firmeza*: Orientación a confiar en sí mismo en situaciones sociales.

10.A. *Discrepancia*: Caracteriza a las personas más renuentes a respetar las normas públicas, las costumbres culturales y las reglas organizacionales, prefieren actuar de forma autónoma y funcionar socialmente en los términos que ellas mismas fijan.

10.B. *Conformismo*: Caracteriza a las personas que no son simplemente dominantes sino también voluntariosas, ambiciosas y enérgicas.

11.A. *Sometimiento*: No indica sólo una actitud cooperativa y amistosa, sino incluso la disposición a obrar de un modo sumiso.

11.B. *Control*: Orientación a dirigir e intimidar a los demás, disfrutando con la manipulación a los otros.

12.A. *Insatisfacción*: Tendencia a sentirse descontento consigo mismo tanto como con los demás, a ver con disgusto el statu quo, a ser resentido y opositorista.

12.B. *Concordancia*: Disposición a cooperar y participar, a ser complaciente con los demás, y a adaptar la propia conducta a los deseos ajenos.

El MIPS proporciona datos normativos diferenciados por sexo y nivel educativo. Además de estas 12 escalas, este instrumento incluye 3 escalas de validez: Impresión Positiva (IP), Impresión Negativa (IN) y Consistencia (C). También permite obtener un Índice de ajuste psicológico.

La escala de IP fue elaborada con el propósito de identificar el grado de deseabilidad social en las personas que intentan producir una impresión demasiado favorable en el test. La escala de IN pretende identificar a las personas cuyas respuestas en el MIPS tienden a ser asociadas con una autopercepción negativa generalizada de sí mismas. El valor de corte que Millon plantea en su investigación empírica para considerar que un sujeto está dando una IP o una IN está diferenciado según el nivel educativo; así, para un nivel de educación alto el punto de corte para IP e IN es de 5 puntos, mientras que para un nivel de estudios bajo, el punto de corte es de 4 y 6. Por ejemplo si una persona de un nivel educativo alto puntúa con 7 en la escala de IN, supondrá que la persona presenta una autopercepción negativa de sí mismo (o pretende darla) y se pondrá en duda el valor de los datos recogidos para esa persona. La escala Consistencia indica en qué medida las respuestas de los sujetos son consistentes.

El índice de ajuste (IA) psicológico da cuenta del grado de adaptación de un sujeto a su medio, y se obtiene a partir del entrecruzamiento de las diversas escalas. Millon (1997) establece la siguiente fórmula:

$$(IA) = \{1A + [(8B+9B+10B+11B+12B) / 5] / 2\} - \{1B + [(8A+9A+10A + 11A+12A)/5] / 2\}$$

Se considera que un individuo con un adecuado índice de ajuste tiene capacidad para adaptarse a su entorno.

El MIPS cuenta con puntajes de prevalencia (PP) diferenciados por género y nivel de instrucción, que determinan la presencia o ausencia del rasgo medido y varían entre 0 y 100 para cada escala. Una persona que obtenga un PP mayor de 50 en cualquiera de las escalas es clasificado como miembro del grupo poseedor del rasgo que esa escala define. Los individuos que obtienen puntajes más elevados es probable que posean el rasgo en mayor grado y que lo exhiban con mayor frecuencia e intensidad.

Para el presente trabajo se utilizan los puntajes de prevalencia brindados por Millon.

Evaluación del Bienestar Psicológico - Escala BIEPS-A- (Casullo , 2002)

Es un instrumento desarrollado en la Argentina por María M. Casullo (2002) que evalúa el Bienestar Psicológico autopercebido en población adulta, basado en la teoría desarrollada por Ryff y Keyes (1995), Ryff (1989), y Schmutte y Ryff (1997). Con esta escala se evalúan 4 diferentes dimensiones:

Dimensiones de la Escala BIEPS-A (Casullo, 2002)

<i>Autonomía</i>	Indica la capacidad de actuar en modo independiente, ser asertivo y confiar en el propio juicio.
<i>Vínculos psicosociales</i>	Hace referencia a la calidad de las relaciones interpersonales, evaluando la calidez y confianza en los demás, y la capacidad empática y afectiva.
<i>Proyectos</i>	Alude a las metas y propósitos en la vida. La puntuación del sujeto reflejaría el sentido que la persona le otorga a su vida.
<i>Aceptación de sí mismo – Control de situaciones</i>	Refieren a la satisfacción con respecto al pasado personal y la sensación de bienestar con uno mismo. También hacen referencia a la sensación de control y autocompetencia, y a la capacidad de manipular el contexto.

La escala está integrada por 13 ítems, frases que se responden en un formato de respuesta Likert con 3 opciones de respuesta: *estoy de acuerdo* (3 puntos), *ni de acuerdo ni en desacuerdo* (2 puntos), *estoy en desacuerdo* (1 punto). Para el presente estudio se trabaja sólo con la puntuación total, de acuerdo a los puntajes directos y percentiles correspondientes aportados por los autores:

Puntajes directos y percentiles de la Escala BIEPS-A (Casullo, 2002)

Puntaje directo	Percentil
28	5
33	25
35	50
37	75
39	95

El estudio psicométrico indica una confiabilidad aceptable ($\alpha = 0,70$), sin hallarse diferencias individuales según sexo y edad (Casullo et al., 2002).

3.1.3 Procedimiento

Este estudio se basa en un diseño transversal, descriptivo-correlacional, y los datos obtenidos fueron procesados con el software SPSS 13.0.

El procedimiento consistió en la administración de los instrumentos en forma colectiva, en un encuentro de aproximadamente 60 minutos. En todos los casos la participación fue voluntaria, anónima y bajo consentimiento informado.

3.2 Resultados



En los siguientes apartados se presentan los resultados obtenidos en función de los objetivos planteados. Para los objetivos 2 y 3 se exponen sólo los resultados en los que se hallaron diferencias estadísticamente significativas.

Bienestar psicológico y variables sociodescriptivas (objetivo 1)

El rango posible de puntuaciones que proporciona el instrumento (BIEPS-A) oscila entre 13 y 39 puntos. En la muestra bajo estudio este rango varía entre 22 y 39 con una media de $33,99 \pm 3,17$. Estos datos siguen la tendencia de hallazgos de investigaciones previas (Casullo et al, 2002).

En este estudio se establecieron tres categorías de BP en función de la distribución empírica de las puntuaciones: BP bajo (hasta P_{25} , 24 casos); BP moderado (entre P_{25} - P_{75} , 36 casos) y BP alto (P_{75} o más, 20 casos) .

Se determinaron dos categorías para la variable edad (20 a 29 años, 22,50% y 30 a 40 años, 77,50% de la muestra) y dos categorías para la variable nivel de instrucción (formación básica, 21,25% y formación superior, 78,75%).

Se aplicaron pruebas no paramétricas de diferencia de medias (U de Mann-Whitney) para los análisis correspondientes al primer objetivo propuesto. En este caso no se hallaron diferencias estadísticas significativas para las variables género y nivel de instrucción.

Bienestar Psicológico en función del género

Género	M ± DS	U
Femenino	33,87 ± 2,97	683,50
Masculino	34,19 ± 3,51	

n.s.

Bienestar en función del nivel instrucción

Nivel de instrucción	M ± DS	U
Formación básica	33,29 ± 3,01	441,00
Formación superior	34,18 ± 3,20	

n.s.

La edad sí se comportó como una variable moduladora del bienestar autoinformado: las personas mayores de 30 años informaron un bienestar psicológico significativamente mayor que los más jóvenes. A continuación se presentan los datos obtenidos.

Diferencias en grado de bienestar en función de la edad

Rangos de edad	M ± DS	U
De 20 a 29 años (1)	33,41 ± 3,03	258,50***
De 30 a 40 años (2)	35,98 ± 2,89	

*** p<0,001

Si bien los autores recomiendan obtener una puntuación total para la escala y no puntuaciones parciales, se realizó un análisis cualitativo de cada

una de las dimensiones. Se observó que la dimensión *proyectos* puntúa por encima de las demás. Este dato puede ser relevante al informar que en las personas de más edad - al menos en esta muestra - el tener *metas y proyectos* sea probablemente lo que les aporte mayor bienestar psicológico y sentido para sus vidas al ser comparadas con los jóvenes.

Estilos de personalidad y bienestar psicológico (objetivo 2)

Para estudiar la relación entre los estilos de personalidad y el BP autoinformado, se cruzaron los datos correspondientes a cada una de las escalas del MIPS, con los puntajes obtenidos a partir de la administración de la escala BIEPS-A. Para una mayor claridad en la presentación, se exponen a continuación sólo aquellas escalas del MIPS en las que se halló una correlación estadísticamente significativa.

Correlación entre estilos de personalidad y BP

Escalas del MIPS	BP	Escalas del MIPS	BP
Apertura (1 A)	.49**	Comunicatividad (8 B)	.42**
Preservación (1 B)	-.44**	Vacilación (9 A)	-.52**
Modificación (2 A)	.51**	Firmeza (9 B)	.52**
Acomodación (2 B)	-.51**	Discrepancia (10 A)	-.28**
Extraversión (4 A)	.30**	Conformismo (10 B)	.27*
Introversión (4 B)	-.32**	Sometimiento (11 A)	-.44**
Sistematización (7 A)	.42**	Control (11 B)	.22*
Retraimiento (8 A)	-.39**	Insatisfacción (12 A)	-.39**

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Como se puede observar en 16 de las 24 escalas se obtienen relaciones estadísticamente significativas (positivas y negativas) entre BP y MIPS.

Para precisar el análisis se analizó también si existían diferencias entre la presencia / ausencia de rasgos de personalidad y el grado de BP informado. Para el establecimiento de los grupos de poseedores / no poseedores de rasgo se consideró el PP50 como referencia para el criterio de agrupabilidad (Millon, 1997).

Diferencia de medias entre poseedores / no poseedores de rasgo y BP

Escalas del MIPS	Bienestar Psicológico		t
	No poseedores	Poseedores	
Apertura (1 A)	32.60 ± 2.98	34.62 ± 3.07	-2.76**
Preservación (1 B)	34.94 ± 2.87	32.18 ± 3.74	2.64**
Modificación (2 A)	32.78 ± 3.10	35.81 ± 2.30	-4.70***
Acomodación (2 B)	35.44 ± 2.39	32.68 ± 3.24	4.30***
Extraversión (4 A)	33.35 ± 3.46	34.70 ± 2.67	-1.92*
Introversión (4 B)	34.51 ± 2.87	32.92 ± 3.54	2.14*
Sistematización (7 A)	33.26 ± 3.19	35.90 ± 2.20	-3.56***
Retraimiento (8 A)	34.89 ± 2.69	32.50 ± 3.38	3.48**
Comunicatividad (8 B)	33.04 ± 3.30	35.04 ± 2.67	-2.95**
Vacilación (9 A)	34.93 ± 2.70	32.33 ± 3.30	3.81***
Firmeza(9 B)	32.75 ± 3.25	35.59 ± 2.23	-4.41***
Sometimiento (11 A)	34.44 ± 3.04	31.85 ± 2.98	2.90**
Insatisfacción (12 A)	34.76 ± 2.49	32.83 ± 3.72	2.77**

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Se obtuvo como resultado que 13 de las 16 escalas en las que se encontró un nivel de correlación estadísticamente significativo, fueron sensibles a las diferencias en el grado de BP. Las tres escalas en las que no se encontraron diferencias significativas fueron *discrepancia*, *control*, *conformismo*. Estas escalas correspondientes al área de relaciones interpersonales fueron las que presentaron las correlaciones más bajas en el análisis anterior (ρ de Spearman $< .30$).

Estos resultados muestran que un mayor grado de BP autopercebido está asociado respecto a las *metas motivacionales* con un mayor optimismo respecto al futuro y con la iniciativa de las personas para afrontar activamente las demandas de su vida cotidiana.

En cuanto a los *estilos cognitivos*, estas personas recurren a los demás para buscar estimulación, son organizadas, cuidadosas, ordenadas, y transforman los conocimientos nuevos adecuándolos a los ya conocidos.

Respecto a las *relaciones interpersonales*, son personas que prefieren vincularse con los demás activamente, con orientación a confiar en sí mismo en situaciones sociales.

Ajuste psicológico y bienestar psicológico (objetivo 3)

Al aplicar el IA se encontró que la gran mayoría de los sujetos se hallaban por encima del punto de corte brindado por Millon ($T \geq 35$), y que sólo un 6.25 % del grupo se ubicó por debajo del mismo. El BP se relacionó

de un modo positivo y estadísticamente significativo con el IA (rho de Spearman .57, $p < 0.01$)

Si bien estos son resultados preliminares, se constata que un mayor BP se relaciona con un funcionamiento psicológico más adaptativo. Esta tendencia es esperable, ya que la muestra está conformada por población general (no clínica).

CAPITULO 4

DISCUSIÓN

DISCUSIÓN

La revisión de la literatura muestra, en relación al *primer objetivo*, que no hay un acuerdo sobre la incidencia de las variables socio demográficas en el grado de BP. Algunos autores encontraron que variables como la edad, el sexo y la cultura tenían un efecto significativo sobre el BP. Sin embargo, investigaciones desarrolladas en otros contextos (Lucas & Gohm, citados en Diener & Suh, 2000; Casullo et al., 2002) señalan que no existen diferencias según sexo y edad. En nuestro estudio, sólo la edad se comportó como una variable moduladora del BP, mientras que el ser hombre o mujer, o el haber alcanzado un nivel de instrucción determinado no tienen efectos sobre la percepción de bienestar informada. En este aspecto, los datos no son concluyentes y probablemente sea conveniente realizar nuevos estudios e investigar la influencia de variables socio-culturales implicadas en el logro del bienestar psicológico en las personas.

Al revisar la edad y las diferentes dimensiones que componen el concepto de BP se destaca, a partir del análisis cualitativo, la importancia de la dimensión *proyectos*, siendo ésta precisamente la que da cuenta de las meta y propósitos que cada persona tiene para su vida. Esto se relaciona con los aportes de Ryff (1989) y Ryff y Keyes (1995), quienes consideran necesario otorgar relevancia al ciclo vital de las personas a la hora de estudiar el BP.

Es importante señalar que una de las limitaciones que presenta este estudio para comprender en mayor medida la incidencia de la variable edad

en el BP, es el rango acotado con el que se trabaja (entre 20 y 40 años). Por otro lado cabe destacar que por las características demográficas locales (centro turístico, industrial, universitario) se encontró en la muestra un elevado porcentaje de residentes no nativos de la ciudad. Esta situación podría ser importante para ser retomada en futuras investigaciones de cara a investigar si dicha característica incide en el BP.

Respecto al *segundo objetivo*, se considera importante haber verificado que varias escalas del MIPS están asociadas significativamente con el bienestar psicológico en adultos marplatenses. En este mismo sentido se encuentran numerosas investigaciones realizadas en diferentes contextos, recopiladas en el trabajo de DeNeve y Cooper (1998), quienes informan sobre la incidencia de los rasgos de personalidad en el BP en diferentes estudios, y destacan la importancia de aquellos que se relacionan fundamentalmente con el modo en que las personas afrontan las situaciones de la vida cotidiana y cómo se relacionan con los otros.

A partir del presente estudio puede afirmarse que las personas que muestran un mayor optimismo respecto al futuro, con iniciativa para afrontar activamente las demandas de su vida cotidiana; que recurren a los demás para buscar estimulación, que son organizadas, cuidadosas, ordenadas, y transforman los conocimientos nuevos adecuándolos a los ya conocidos; y que prefieren vincularse con los demás activamente, con orientación a confiar en sí mismo en situaciones sociales, tienen un elevado bienestar psicológico. Estos hallazgos se relacionan con los estudios realizados por Costa y McCrae (1980) quienes investigaron la satisfacción y la

personalidad, ésta última operacionalizada a partir del modelo pentafactorial Big Five; estos autores encontraron que la dimensión extroversión está relacionada con el afecto positivo y, por ende, con la satisfacción, y que la dimensión neuroticismo se relaciona con el afecto negativo y la insatisfacción. Los resultados obtenidos en este trabajo estarían también relacionados con las investigaciones sobre *personalidad resistente* (Cobaza, Maddi & Kahn, 1993), las cuales muestran que quienes tienen un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos, están más abiertos a los cambios en la vida y tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia, tienen una mejor adaptación al medio y un mayor bienestar.

Respecto al *tercer objetivo*, se considera que los resultados relacionados con el IA deben ser tomados con cautela y sometidos a nuevos estudios de validez, ya que el criterio que se utilizó como referencia de este índice sigue las recomendaciones que da Millon a partir de los resultados con una muestra de reclutas norteamericanos. Hasta el momento de la realización de este estudio no se cuenta con datos para otras poblaciones específicas.

De todos modos, y si consideramos que el IA surge de la combinación de escalas que evalúan aspectos estilísticos de la personalidad propios del funcionamiento interpersonal, y del peso que tienen para su obtención las escalas motivacionales de preservación y apertura, los resultados obtenidos resultan relevantes para la diferenciación de estilos personales asociados a presencia de BP en población general de la ciudad de Mar del Plata.

Para *concluir*, evidentemente las variables de personalidad tienen una importante relación con la experiencia subjetiva de BP, sin embargo, nuestros resultados sugieren que variables demográficas como la edad, son igualmente importantes. Desde una perspectiva biopsicosocial centrada en la salud, se considera necesario desarrollar investigaciones en distintos segmentos poblacionales a nivel local y nacional, así como en poblaciones con contextos sociales, históricos y culturales diferentes al nuestro, ya que el BP podría estar modulado por otros aspectos que también afecten la valoración diferencial de las variables de personalidad asociadas con un mayor o menor BP. En el mismo sentido, también sería necesario evaluar el peso que pueden tener los factores ambientales y los recursos efectivos con los que cuenta una persona para hacer frente al medio.

A pesar de las limitaciones propias de un estudio exploratorio-descriptivo para la posible generalización de estos resultados, creemos que los datos obtenidos contribuyen a una más adecuada conceptualización y comprensión del buen vivir, así como también iluminan nuevas líneas de investigación y de intervención sobre aquellos aspectos involucrados en una mayor satisfacción y calidad de vida de las personas. En el contexto aplicado, brindan aportes para distintos ámbitos de abordaje clínico y tareas de psicodiagnóstico, y contribuyen al diseño de estrategias de intervención que se dirijan a lograr una mayor eficacia de los programas de prevención y de promoción de salud en nuestro medio.

- Andrews, F. & Withey, S. (1976). *Social Indicators of Well-Being: American's Perceptions Of Life Quality*. New York: Plenum.
- Antonovsky, A. (1988). *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1990). Personality and health: testing the sense of coherence model. In: Friedman, H.(comp), *Personality and disease*. New York: John Wiley and Sons.
- Aparicio García, M. & Sánchez López, M. (1999). Los estilos de personalidad: su medida a través del Inventario Millon de estilos de personalidad. *Anales de Psicología*, 15, (2): 91-211.
- Baum, A; Revenson, T. & Singer, J. (2001). *Handbook of Health Psychology*. New York: Erlbaum.
- Belloch, A. (1989). Conducta de salud y conducta de enfermedad. En: Ibáñez, E. & Belloch, A., *Psicología y Medicina*. Valencia: Promolibro.
- Berdichevsky Linares, F. & González Ramella, G. (2005). *Personalidad. Estilos y trastornos*. Bs. As.: Akadia.
- Blanco, A.; Rojas, D. & de la Corte, L. (2000). *La Psicología y su compromiso con el bienestar humano*. Comunicación personal. Universidad Autónoma de Madrid.
- Buceta, J. & Bueno, A. (1995). Ámbitos de la intervención psicológica para controlar el estrés e incrementar la salud. En: Buceta, J. & Bueno, A.:

Psicología y Salud: Control del estrés y trastornos asociados. Madrid: Dykinson.

Campbell , A.; Converse, P. & Rodgers, E. (1976). *The Quality Of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfactions.* New York: Russell Sage Foundation.

Castañeiras, C. & Posada, M. (2004). *Estilos de personalidad en adultos marplatenses. Datos normativos del inventario MIPS.* VIII Congreso Nacional de ADEIP. Rosario. Comunicación libre.

Castro Solano, A. & Díaz Morales, J. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos de entornos rural y urbano. *Psichotema*, 14, (1): 112-114.

Castro Solano, A.; Casullo, M. & Pérez, M. (2004). *Aplicaciones del MIPS en los ámbitos laboral, educativo y médico.* Bs. As.: Paidós.

Casullo, M. (2001). Psicología salugénica o positiva: Reflexiones sobre un nuevo paradigma. *Anuario VIII de investigaciones, Facultad de Psicología, UBA.*, 340-346

Casullo, M. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2): 363-368.

Casullo, M. et al. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica.* Buenos Aires: Paidós.

- Cingolani, J.; Castañeiras, C. & Posada, C. (2005). *Actualizaciones en el campo de la salud mental: aportes desde una perspectiva salugénica*. II Congreso Marplatense de Psicología. Ponencia libre.
- Cobaza, S.; Maddi, S. & Kahn, S. (1993). Hardiness and health. A prospective study: clarification. *Personality and Social Psychology*, 65(1): 104-125.
- Coetzee, S. & Cilliers, F. (1998). *Psychofortology: Explaining Coping Behavior in Organizations*. University of South Africa: Pretoria.
- Contini de González, N.; Coronel de Pace, C.; Levin, M.; & Estévez Suedan, M. (2003). Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico factores de la salud del adolescente. Un estudio preliminar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 16,(4): 29-51.
- Costa, P. & McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and Neuroticism on subjective Well-Being: Happy and Unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38 (4): 668-678.
- Costa, P.; McCrae, R. & Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on Well-Being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78: 299-306.
- DeNeve, K. & Cooper, H. (1998). La Personalidad Feliz: Un Meta-Análisis de 137 rasgos de personalidad y bienestar subjetivo. *Psychological Bulletin*, 124 (2): 197-229

- Díaz, G.; Alonso, R. & Bayarre, H. (2000). Prevalencia de insatisfacción personal en mujeres de edad mediana del Policlínico Cristobal Labra. *Revista Cubana de Salud Pública*, 24 (2): 101-109.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3): 542-575
- Diener, E. (1994): Assessing subjective Well-Being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 103-157.
- Diener, E. & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomotetic and ideographic approach. *Journal of personality and social psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E.; Suh, E. & Oishi, S. (1997): Recent findings on subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*. (publicación on-line).
- Diener, E. & Suh, E. (2000). *Culture and Subjective Well-Being*. Cambridge: MIT Press.
- Donas Burak, S. (1998). Protección, riesgo y vulnerabilidad: sus posibles aplicaciones en la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de la salud de los adolescentes. Disponible en <http://biblio.ucaldas.edu.co/docs/donas/htm>
- Fierro, A. (1996). *Manual de Psicología de la Personalidad. Sistemas de conductas*. Mexico: Trillas.

- Figuroa, M. & Contini de González, N. (2001). Hacia un cambio de paradigma: de la psicopatología al bienestar psicológico. *Acta psiquiátrica América Latina*, 47(4): 306-315.
- Fletcher, R.; Fletcher, S. & Wagner E. (1998). *Epidemiología clínica*. Barcelona: Consulta.
- Kirchner, T., Torres, M. & Forns, M. (1998). *Evaluación psicológica: modelos y técnicas*. Bs. As.: Paidós.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Martorelli, A. & Mustaca, A. (2004). Psicología positiva, salud y enfermos renales crónicos. *Revista Nefrol. Diál. y Transpl.*, 24, (3): 99-104.
- Millon, T. (1976). *Psicopatología Moderna. Enfoque biosocial de los aprendizajes erróneos y de los disfuncionalismos*. Barcelona: Salvat.
- Millon, T. (1981). *Disorders of personality: DSM-III, Axis II*. New York: John Wiley & Sons.
- Millon, T. & Everly, G. (1994). *La personalidad y sus trastornos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Millon, T. (1997). *MIPS. Inventario Millon de Estilos de Personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6:10-19.

- Pelechano, V. (1996). *Psicología de la personalidad I: Teorías*. Barcelona: Ariel.
- Pelechano, V. (1999) *Psicología de la personalidad II: Sistemática*. Barcelona: Ariel.
- Peñacoba, C. & Moreno, B. (1998). El concepto de Personalidad Resistente. Consideraciones teóricas y repercusiones prácticas. *Boletín de Psicología (Madrid, España)*, 58: 61-96.
- Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8): 17-29.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of Psychological Well-being. *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(4): 719-727.
- Sánchez Cánovas, J. (1994). El bienestar psicológico subjetivo. Escalas de Evaluación. *Boletín de Psicología*, (43): 25-51.
- Schmutte, P. & Ryff, C. (1997). Personality and Well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*. January, 55(1): 5-14.

- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24: 1-34
- Veenhoven, R. (1995). Developments in Satisfaction Research. *Social Indicators Research*, 37: 1-46.
- Victoria, C. (2002). Creación del Cuestionario de Bienestar Subjetivo, documento inédito.

CAPITULO 6

ANEXO

REGISTRO DE DATOS BÁSICOS

Protocolo N°:

Fecha: / /

Datos Básicos:	
Sexo: F <input type="checkbox"/> - M <input type="checkbox"/>	Edad:
Localidad de nacimiento:	Reside Ud. en Mar del Plata?: Sí <input type="checkbox"/> - No <input type="checkbox"/>
Estado civil: Soltero/a <input type="checkbox"/> - Casado/a <input type="checkbox"/> - Pareja de hecho <input type="checkbox"/> - Separado/a <input type="checkbox"/> - Viudo <input type="checkbox"/> - Otro:	
Con quién/es vive?: Solo/a <input type="checkbox"/> - Padres <input type="checkbox"/> - Hermanos/as <input type="checkbox"/> - Pareja <input type="checkbox"/> - Hijos <input type="checkbox"/> - Amigos/as <input type="checkbox"/> - Otros:	
Estudios: Sin estudios <input type="checkbox"/> - Primario <input type="checkbox"/> - Secundario <input type="checkbox"/> - Terciario <input type="checkbox"/> - Universitario <input type="checkbox"/>	
Ocupación actual:	
Cómo considera Ud. que es su situación económica?: Muy mala <input type="checkbox"/> - Mala <input type="checkbox"/> - Regular <input type="checkbox"/> - Buena <input type="checkbox"/> - Muy buena <input type="checkbox"/>	
Relaciones Personales:	
Cómo describiría sus relaciones con:	
Sus padres:	Muy insatisfactoria <input type="checkbox"/> - Insatisfactoria <input type="checkbox"/> - Regular <input type="checkbox"/> - Satisfactoria <input type="checkbox"/> - Muy satisfactoria <input type="checkbox"/>
Sus hermanos/as:	Muy insatisfactoria <input type="checkbox"/> - Insatisfactoria <input type="checkbox"/> - Regular <input type="checkbox"/> - Satisfactoria <input type="checkbox"/> - Muy satisfactoria <input type="checkbox"/>
Su pareja:	Muy insatisfactoria <input type="checkbox"/> - Insatisfactoria <input type="checkbox"/> - Regular <input type="checkbox"/> - Satisfactoria <input type="checkbox"/> - Muy satisfactoria <input type="checkbox"/>
Sus hijos:	Muy insatisfactoria <input type="checkbox"/> - Insatisfactoria <input type="checkbox"/> - Regular <input type="checkbox"/> - Satisfactoria <input type="checkbox"/> - Muy satisfactoria <input type="checkbox"/>
Sus amigos:	Muy insatisfactoria <input type="checkbox"/> - Insatisfactoria <input type="checkbox"/> - Regular <input type="checkbox"/> - Satisfactoria <input type="checkbox"/> - Muy satisfactoria <input type="checkbox"/>
Salud:	
Cómo describiría su estado de salud actual? Muy malo <input type="checkbox"/> - Malo <input type="checkbox"/> - Regular <input type="checkbox"/> - Bueno <input type="checkbox"/> - Muy bueno <input type="checkbox"/>	
Ha padecido Ud. alguna enfermedad o problema físico en el último año? Sí <input type="checkbox"/> - No <input type="checkbox"/>	
Cuál/es?	
Estuvo en tratamiento médico en el transcurso del último año o en la actualidad? Sí <input type="checkbox"/> - No <input type="checkbox"/>	
Ha consultado Ud. algún psicólogo en el último año? Sí <input type="checkbox"/> - No <input type="checkbox"/>	
Estuvo en tratamiento psicológico y/o psiquiátrico en el transcurso del último año o en la actualidad? Sí <input type="checkbox"/> - No <input type="checkbox"/>	
En el transcurso del último año o en la actualidad, Ud. ha tomado medicación? Sí <input type="checkbox"/> - No <input type="checkbox"/>	
Por qué motivo?	
Acontecimientos vitales:	
Vivió durante el último año situaciones (positivas o negativas) que Ud. considere importantes para su vida (mudanzas, nacimiento de hijo/a, separación, mejora laboral, etc.)? Sí <input type="checkbox"/> - No <input type="checkbox"/> Cuál/es?	

A continuación hay una lista de frases. Léalas atentamente y piense si lo que dicen describe o no su forma de ser. Si usted está de acuerdo, marque su respuesta en **V** (verdadero). Si usted está en desacuerdo, piensa que no describe su forma de ser, marque **F** (falso) en la Hoja de respuestas. Trate de ser lo más sincero posible. No hay respuestas Correctas o Incorrectas.

- 1 Soy una persona tranquila y colaboradora.
- 2 Siempre hice lo que quise y asumí las consecuencias.
- 3 Me gusta hacerme cargo de una tarea.
- 4 Tengo una manera habitual de hacer las cosas, con lo que evito equivocarme.
- 5 Contesto las cartas el mismo día que las recibo.
- 6 A veces me las arreglo para arruinar las cosas buenas que me pasan.
- 7 Ya no me entusiasman muchas cosas como antes.
- 8 Preferiría ser un seguidor más que un líder.
- 9 Me esfuerzo para tratar de ser popular.
- 10 Siempre he tenido talento para lograr éxito en lo que hago.
- 11 Con frecuencia me doy cuenta de que he sido tratado injustamente.
- 12 Me siento incómodo cuando me tratan con bondad.
- 13 Con frecuencia me siento tenso en situaciones sociales.
- 14 Creo que la policía abusa del poder que tiene.
- 15 Algunas veces he tenido que ser algo rudo con la gente.
- 16 Los niños deben obedecer siempre las indicaciones de sus mayores.
- 17 A menudo estoy disgustado por la forma en que se hacen las cosas.
- 18 A menudo espero que me pase lo peor.
- 19 Me preocuparía poco no tener muchos amigos.
- 20 Soy tímido e inhibido en situaciones sociales.
- 21 Aunque esté en desacuerdo, por lo general dejo que la gente haga lo que quiere.
- 22 Es imposible pretender que las personas digan siempre la verdad.
- 23 Puedo hacer comentarios desagradables si considero que la persona se los merece.
- 24 Me gusta cumplir con lo establecido y hacer lo que se espera de mí.
- 25 Muy poco de lo que hago es valorado por los demás.
- 26 Casi todo lo que intento hacer me resulta fácil.
- 27 En los últimos tiempos me he convertido en una persona más encerrada en sí misma.
- 28 Tiendo a dramatizar lo que me pasa.
- 29 Siempre trato de hacer lo que es correcto.
- 30 Dependo poco de la amistad de los demás.
- 31 Nunca he estado estacionado por más tiempo del que un parquímetro establecía como límite.
- 32 Los castigos nunca me impidieron hacer lo que quiero.
- 33 Me gusta acomodar todas las cosas hasta en sus mínimos detalles.
- 34 A menudo los demás logran molestarme.
- 35 Jamás he desobedecido las indicaciones de mis padres.
- 36 Siempre logro conseguir lo que quiero, aunque tenga que presionar a los demás.
- 37 Nada es más importante que proteger la reputación personal.
- 38 Creo que los demás tienen mejores oportunidades que yo.
- 39 Ya no expreso lo que realmente siento.
- 40 Es improbable que lo que tengo para decir interese a los demás.
- 41 Me esfuerzo por conocer gente interesante y tener aventuras.
- 42 Me tomo con poca seriedad las responsabilidades que tengo.
- 43 Soy una persona dura, poco sentimental.
- 44 Pocas cosas en la vida pueden conmoverme.
- 45 Me tensiona mucho el tener que conocer y conversar con gente nueva.
- 46 Soy una persona cooperativa que se subordina a los demás.
- 47 Actúo en función del momento, de las circunstancias.
- 48 En general, primero planifico y luego sigo activamente el plan trazado.
- 49 Con frecuencia me he sentido inquieto, con ganas de dirigirme hacia cualquier otro lado.
- 50 Creo que lo mejor es controlar nuestras emociones.
- 51 Desearía que la gente no me culpara a mí cuando algo sale mal.
- 52 Creo que yo soy mi peor enemigo.
- 53 Tengo pocos lazos afectivos fuertes con otras personas.
- 54 Me pongo ansioso si estoy con personas que no conozco bien.
- 55 Es correcto tratar de burlar la ley, sin dejar de cumplirla.
- 56 Hago mucho por los demás, pero hacen poco por mí.
- 57 Siempre he sentido que las personas no tienen una buena opinión de mí.

- 58 Me tengo mucha confianza.
- 59 Sistemáticamente ordeno mis papeles y materiales de trabajo.
- 60 Mi experiencia me ha enseñado que las cosas buenas duran poco.
- 61 Algunos dicen que me gusta hacerme la víctima.
- 62 Me siento mejor cuando estoy solo.
- 63 Me pongo más tenso que los demás frente a situaciones nuevas.
- 64 Generalmente trato de evitar las discusiones, por más que esté convencido de tener razón.
- 65 Busco situaciones novedosas y excitantes para mí.
- 66 Hubo épocas en que mis padres tuvieron problemas por mi comportamiento.
- 67 Siempre termino mi trabajo antes de descansar.
- 68 Otros consiguen cosas que yo no logro.
- 69 A veces siento que merezco ser infeliz.
- 70 Espero que las cosas tomen su curso antes de decidir qué hacer.
- 71 Me ocupo más de los otros que de mí mismo.
- 72 A menudo creo que mi vida va de mal en peor.
- 73 El solo estar con otras personas me hace sentir inspirado.
- 74 Cuando manejo siempre controlo las señales sobre límites de velocidad y cuido no excederme.
- 75 Uso mi cabeza y no mi corazón para tomar decisiones.
- 76 Me guío por mis intuiciones más que por la información que tengo sobre algo.
- 77 Jamás envidio los logros de los otros.
- 78 En la escuela, me gustaron más las materias prácticas que las teóricas.
- 79 Planifico las cosas con anticipación y actúo enérgicamente para que mis planes se cumplan.
- 80 Mi corazón maneja mi cerebro.
- 81 Siempre puedo ver el lado positivo de la vida.
- 82 A menudo espero que alguien solucione mis problemas.
- 83 Hago lo que quiero, sin pensar cómo va a afectar a otros.
- 84 Reacciono con rapidez ante cualquier situación que pueda llegar a ser un problema para mí.
- 85 Sólo me siento una buena persona cuando ayudo a los demás.
- 86 Si algo sale mal, aunque no sea muy importante, se me arruina el día.
- 87 Disfruto más de mis fantasías que de la realidad.
- 88 Me siento satisfecho con dejar que las cosas ocurran sin interferir.
- 89 Trato de ser más lógico que emocional.
- 90 Prefiero las cosas que se pueden ver y tocar antes que las que sólo se imaginan.
- 91 Me resulta difícil ponerme a conversar con alguien que acabo de conocer.

- 92 Ser afectuoso es más importante que ser frío y calculador.
- 93 Las predicciones sobre el futuro son más interesantes para mí que los hechos del pasado.
- 94 Me resulta fácil disfrutar de las cosas.
- 95 Me siento incapaz de influir sobre el mundo que me rodea.
- 96 Vivo en términos de mis propias necesidades, no basado en las de los demás.
- 97 No espero que las cosas pasen, hago que sucedan como yo quiero.
- 98 Evito contestar mal aun cuando estoy muy enojado.
- 99 La necesidad de ayudar a otros guía mi vida.
- 100 A menudo me siento muy tenso, a la espera de que algo salga mal.
- 101 Aun cuando era muy joven, jamás intenté copiar en un examen.
- 102 Siempre soy frío y objetivo al tratar con la gente.
- 103 Prefiero aprender a manejar un aparato antes que especular sobre por qué funciona de ese modo.
- 104 Soy una persona difícil de conocer bien.
- 105 Paso mucho tiempo pensando en los misterios de la vida.
- 106 Manejo con facilidad mi cambio en los estados de ánimo.
- 107 Soy algo pasivo y lento en temas relacionados con la organización de mi vida.
- 108 Hago lo que quiero sin importarme el complacer a otros.
- 109 Jamás haré algo malo, por más fuerte que sea la tentación de hacerlo.
- 110 Mis amigos y familiares recurren a mí para encontrar afecto y apoyo.
- 111 Aun cuando todo está bien, generalmente pienso en que pronto va a empeorar.
- 112 Planifico con cuidado mi trabajo antes de empezar a hacerlo.
- 113 Soy impersonal y objetivo al tratar de resolver un problema.
- 114 Soy una persona realista a la que no le gustan las especulaciones.
- 115 Algunos de mis mejores amigos desconocen realmente lo que yo siento.
- 116 La gente piensa que soy una persona más racional que afectiva.
- 117 Mi sentido de realidad es mejor que mi imaginación.
- 118 Primero me preocupo por mí y después por los demás.
- 119 Dedico mucho esfuerzo a que las cosas me salgan bien.
- 120 Siempre mantengo mi compostura, sin importar lo que esté pasando.
- 121 Demuestro mucho afecto hacia mis amigos.
- 122 Pocas cosas me han salido bien.

- 123 Me gusta conocer gente nueva y saber cosas sobre sus vidas.
- 124 Soy capaz de ignorar aspectos emocionales y afectivos en mi trabajo.
- 125 Prefiero ocuparme de realidades más que de posibilidades.
- 126 Necesito mucho tiempo para poder estar a solas con mis pensamientos.
- 127 Los afectos del corazón son más importantes que la lógica de la mente.
- 128 Me gustan más los soñadores que los realistas.
- 129 Soy más capaz que los demás de reirme de los problemas.
- 130 Creo que es poco lo que puedo hacer yo, así que prefiero esperar a ver qué pasa.
- 131 Nunca me pongo a discutir, aunque esté muy enojado.
- 132 Expreso lo que pienso de manera franca y abierta.
- 133 Me preocupo por el trabajo que hay que realizar y no por lo que siente la gente que participa de su realización.
- 134 Trabajar con ideas creativas sería lo ideal para mí.
- 135 Soy el tipo de persona que no se toma la vida muy en serio, prefiero ser más espectador que actor.
- 136 Me desagrada depender de alguien en mi trabajo.
- 137 Trato de asegurar que las cosas salgan como yo quiero.
- 138 Disfruto más de las realidades concretas que de las fantasías.
- 139 Montones de hechos pequeños me ponen de mal humor.
- 140 Aprendo mejor observando y hablando con la gente.
- 141 No me satisface dejar que las cosas sucedan y simplemente contemplarlas.
- 142 No me atrae conocer gente nueva.
- 143 Pocas veces sé cómo mantener una conversación.
- 144 Siempre tengo en cuenta los sentimientos de las otras personas.
- 145 Confío más en mis intuiciones que en mis observaciones.
- 146 Trato de no actuar hasta saber qué van a hacer los demás.
- 147 Me gusta tomar mis propias decisiones, evitando los consejos de otros.
- 148 Muchas veces me siento muy mal sin saber por qué.
- 149 Me gusta ser muy popular, participar en muchas actividades sociales.
- 150 Raramente cuento a otros lo que pienso.
- 151 Me entusiasman casi todas las actividades que realizo.
- 152 En mí es una práctica constante depender de mí mismo y no de otros.
- 153 La mayor parte del tiempo la dedico a organizar los acontecimientos de mi vida.
- 154 No hay nada mejor que el afecto que se siente estando en medio del grupo familiar.
- 155 Algunas veces estoy tenso o deprimido sin saber por qué.
- 156 Disfruto conversando sobre temas o sucesos míticos.
- 157 Decido cuáles son las cosas prioritarias y luego actúo firmemente para poder lograrlas.
- 158 No dudo en orientar a las personas hacia lo que creo que es mejor para ellas.
- 159 Me enorgullece ser eficiente y organizado.
- 160 Me desagradan las personas que se convierten en líderes sin razones que lo justifiquen.
- 161 Soy ambicioso.
- 162 Sé cómo seducir a la gente.
- 163 La gente puede confiar en que voy a hacer bien mi trabajo.
- 164 Los demás me consideran una persona más afectiva que racional.
- 165 Estaría dispuesto a trabajar mucho tiempo para poder llegar a ser alguien importante.
- 166 Me gustaría mucho poder vender nuevas ideas o productos a la gente.
- 167 Generalmente logro persuadir a los demás para que hagan lo que yo quiero que hagan.
- 168 Me gustan los trabajos en los que hay que prestar mucha atención a los detalles.
- 169 Soy muy introspectivo, siempre trato de entender mis pensamientos y emociones.
- 170 Confío mucho en mis habilidades sociales.
- 171 Generalmente puedo evaluar las situaciones rápidamente, y actuar para que las cosas salgan como yo quiero.
- 172 En una discusión soy capaz de persuadir a casi todos para que apoyen mi posición.
- 173 Soy capaz de llevar a cabo cualquier trabajo, pese a los obstáculos que puedan presentarse.
- 174 Como si fuera un buen vendedor, puedo influir sobre los demás exitosamente, con modales agradables.
- 175 Conocer gente nueva es un objetivo importante para mí.
- 176 Al tomar decisiones creo que lo más importante es pensar en el bienestar de la gente involucrada.
- 177 Tengo paciencia para realizar trabajos que requieren mucha precisión.
- 178 Mi capacidad para fantasear es superior a mi sentido de realidad.
- 179 Estoy motivado para llegar a ser uno de los mejores en mi campo de trabajo.
- 180 Tengo una forma de ser que logra que la gente enseguida guste de mí.

