



**FACULTAD DE PSICOLOGIA**  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA  
REPUBLICA ARGENTINA



**"EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA.  
DIFERENCIAS ENTRE ÁREAS GENERALES DE  
FORMACIÓN"**

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

**NOMBRE Y APELLIDO DEL ALUMNO:**

Paneiva Pompa, Juan Pablo (D.N.I.: 35246395 - Matrícula: 08951/09)

**SUPERVISOR:** Dr. Urquijo, Sebastián.

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

**FECHA DE PRESENTACIÓN:** 20 de febrero de 2015

Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva del alumno Juan Pablo Paneiva Pompa, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito de su autor.

El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por el alumno Juan Pablo Paneiva Pompa, DNI N° 35246395, matrícula N° 08951/09, conforme con los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los .... días del mes de diciembre del año 2014.

Firma del supervisor

Aclaración

## **INFORME DE EVALUACIÓN DEL SUPERVISOR**

El estudiante Paneiva Pompa ha cumplido satisfactoriamente con lo propuesto en el Plan de Trabajo. Durante el desarrollo del trabajo ha demostrado dedicación al estudio, un alto nivel de exigencia y compromiso con las actividades emprendidas. Además de su interés y preocupación por el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, se destaca por poseer capacidad para aprender y asimilar. Su trabajo reviste importancia, ya que describe las características de las diferentes dimensiones del bienestar psicológico percibido de los estudiantes de la UNMDP y las diferencia en función de la Unidad Académica. Los resultados serán remitidos a las autoridades de la institución, a fines de que sean analizados, discutidos y que sus conclusiones puedan ser utilizadas para la comprensión y prevención de la salud mental.

Dr. Sebastián Urquijo  
Supervisor

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 el alumno Juan Pablo Paneiva Pompa, DNI N° 35246395 Matrícula.: 08951/09

Firma y aclaración de los miembros de la comisión asesora

Fecha de aprobación

**ACORDATE QUE ACÁ TENES QUE INSERTAR EL PLAN DE  
TRABAJO ORIGINAL, APROBADO.**

# **EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA.**

## **Diferencias entre Áreas Generales de Formación**

PANEIVA POMPA, JUAN PABLO

### **DESCRIPCIÓN RESUMIDA**

En el presente trabajo se exploran las diferencias entre los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata según Áreas Generales de Formación. El diseño utilizado fue de tipo descriptivo, no experimental y transversal. Se trabajó con una muestra no probabilística, intencional, de 577 alumnos de ambos sexos correspondientes a tres Áreas Generales de Formación (Psicología, Ciencias Económicas y Sociales y Ciencias Exactas y Naturales). Se administró la adaptación española (castellana) de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff que permite obtener medidas de las 6 dimensiones que conforman dicho constructo. Para caracterizar los niveles de Bienestar Psicológico se aplicaron análisis estadísticos a los datos obtenidos. Los resultados indicaron que los estudiantes de la UNMdP presentan niveles superiores de Bienestar con respecto a otras poblaciones normatípicas. Se encontraron diferencias en el Bienestar Psicológico según el Área General de Formación, siendo los estudiantes de Ciencias Económicas y Sociales los que presentaron puntuaciones más altas, y diferencias por sexo. Los aportes de esta investigación brindan conocimientos y evidencias que avalan la necesidad de implementar políticas y estrategias que contribuyan a favorecer el Bienestar Psicológico de los estudiantes universitarios.

**PALABRAS CLAVE:** Bienestar Psicológico - Estudiantes universitarios - Áreas Generales de Formación

## ÍNDICE:

<b>CAPÍTULO 1:</b>	<i>Páginas</i>
<b>FUNDAMENTACIÓN</b>	
Introducción	8
El estudio de la felicidad	8
¿Por qué estudiar el Bienestar Psicológico?	9
¿Por qué estudiar el Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios?	9
La presencia de diferentes niveles de Bienestar Psicológico	11
<b>CAPÍTULO 2:</b>	
<b>MARCO TEÓRICO REFERENCIAL</b>	
El estudio científico del Bienestar	15
La Tradición Hedónica. El Bienestar Subjetivo	16
La Tradición Eudaimónica. El Bienestar Psicológico	19
Hacia un modelo integral del Bienestar	25
El modelo integrador de Carol Ryff	27
Investigaciones actuales sobre el Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios	30
Bienestar Psicológico. Diferencias por sexo	33
Bienestar Psicológico. Diferencias entre Áreas Generales de Formación	36
<b>CAPÍTULO 3:</b>	
<b>METODOLOGÍA</b>	
Objetivo general	38
Objetivos particulares	38
Hipótesis de trabajo	38
Tipo de estudio	38
Muestra	38
Instrumento	40
Procedimiento	46
Procesamiento de datos	46
<b>CAPÍTULO 4:</b>	
<b>PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	47
<b>CAPÍTULO 5:</b>	
<b>DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y CONCLUSIONES</b>	58
Descripción y caracterización de los niveles de Bienestar Psicológico de los	58

estudiantes de la UNMdP	
Diferencias entre hombres y mujeres	59
Descripción y comparación de los niveles de Bienestar Psicológico según Áreas Generales de Formación	60
Conclusiones finales	62
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	64
<b>ANEXOS:</b>	
<i>Escalas de Bienestar Psicológico (Scales of Psychological Well-Being - SPWB)</i>	80

## CAPÍTULO 1:

### FUNDAMENTACIÓN

#### *Introducción*

El "origen de la psicología" es un tema en continua discusión y debate. Existen muchas visiones de cuál fue el hito histórico que dio inicio a la misma, pero la gran mayoría coincidirá en que es una ciencia muy joven. Como señala Ebbinghaus (1910), una disciplina que tiene "un largo pasado, pero una breve historia". Durante este breve periodo de poco más de 150 años (Hothersall, 2004), la psicología se ha dedicado al estudio de las carencias humanas, los aspectos patológicos y posibles tratamientos para su mejoría (Veenhoven, 1991). Los psicólogos se han esmerado en el estudio de la enfermedad mental y los resultados han sido muy buenos. Contamos con mucha información sobre sus etiologías genéticas, bioquímicas, ambientales y psicológicas. Sabemos también sobre el desarrollo de estos trastornos a lo largo de la vida e incluso se ha estudiado cómo es posible aliviarlos y en algunos casos incluso curarlos (Seligman, 2003).

Todo este progreso ha tenido costos elevados. Durante mucho tiempo la investigación sobre los estados patológicos de los seres humanos ha relegado el estudio del funcionamiento mental óptimo, o peor aún, ha anulado el desarrollo sobre el arte del buen vivir y la felicidad.

#### *El estudio de la felicidad*

La pregunta por la felicidad existió desde siempre en el ser humano. Su estudio comenzó siendo una cuestión filosófica ligada a la pregunta por el supremo bien y cuáles eran los caminos más adecuados para su logro. Posteriormente, pasó a ser considerado un tema sociológico ligado a la calidad de vida de las naciones (Castro Solano, 2009). Con el paso del tiempo, los investigadores (Diener, 1984; Lyubomirsky; 2007; Veenhoven, 1995) demostraron que las variables sociodemográficas, las condiciones materiales de vida (salud, educación, nivel económico), el atractivo físico, y la inteligencia; tenían poco que ver en la felicidad de las personas. Fue así como el estudio de las razones por cuales las personas son felices fue pasando al territorio de la Psicología (Castro Solano, 2009).

A comienzos de la década de los '80, empieza a surgir un movimiento denominado "Psicología Positiva" que buscará cambiar el rumbo de la disciplina enfatizando en los aspectos salugénicos por sobre los patológicos o mórbidos de la persona. De esta manera, se comenzaron a realizar de manera sistemática estudios empíricos sobre la felicidad, la satisfacción vital y el *Bienestar Psicológico*.

### *¿Por qué estudiar el Bienestar Psicológico?*

La OMS (Organización Mundial de la Salud) en el Preámbulo de su constitución (1946) define a la salud como "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades". De tal manera podemos comenzar afirmando que es importante estudiar el Bienestar Psicológico porque es uno de los aspectos relevantes de nuestra salud. Este aspecto, cómo decíamos más arriba, ha sido dejado de lado en las investigaciones por muchos años. ¿Por qué incorporarlo ahora?

Incorporar el estudio del Bienestar Psicológico induce a repensar el modo en que vivimos la vida, de qué manera aprovechamos nuestro potencial personal, qué hacemos o dejamos de hacer para satisfacer nuestra necesidad humana de trascender, crear o construir una vida que merezca ser vivida y compartida. Pasa a ser una declaración de principios de cómo concebimos al ser humano. Es manifestar que no sólo concebimos a la persona como un ser bio-psico-social (como tradicionalmente se habló en la psicología), sino incorporar la dimensión espiritual. Es decir, aquello que es esencialmente humano y por poseer en potencia nos distingue: la libertad-responsabilidad, la autoconciencia y la capacidad de trascendencia (Frankl, 1999; Gómez Prieto, 2002; Seligman, 2003).

En lo que refiere a población general, existen investigaciones (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Diener & Biswas-Diener, 2008) que prueban que la presencia en niveles elevados de Bienestar Psicológico está estrechamente relacionado con mejor funcionamiento en el plano psicológico, una mayor cantidad de años de vida, una mejor salud física, el establecimiento de relaciones interpersonales de alta calidad y la obtención de mejores trabajos.

La revisión de la literatura científica muestra que este constructo está relacionado con una gran cantidad de variables y áreas de la vida: el autoestima y la autoeficacia (Ortiz Arriagada & Castro Salas, 2009), el desarrollo económico, el nivel y el estilo de vida (García Viniegras & González Benítez, 2000), las estrategias de afrontamiento (Figuroa, Contini, Lacunza, Levín, & Estévez Suedan, 2005; Salotti, 2006), patrones de personalidad y síndromes clínicos (Casullo & Castro Solano, 2002), la salud (Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez, 2009), etc.

### *¿Por qué estudiar el Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios?*

Si bien las razones dadas en el apartado anterior ya serían suficientes para fundamentar una profundización del conocimiento del Bienestar Psicológico, existen algunas que son propias de la población estudiantil universitaria.

La principal razón es que, tal como afirman Reig Ferrer, Cabrero García, Ferrer Cascales y Richart Martínez (2003), es un conocimiento útil que puede aplicarse para potenciar y

mejorar la calidad de vida y la salud de los miembros de la comunidad universitaria. El conocimiento de los niveles presentes de Bienestar Psicológico en los estudiantes es un primer paso para poder pensar en estrategias psicoeducativas que abarquen un desarrollo integral de la persona mientras se adquieren y fortalecen las competencias pedagógicas e intelectuales durante el proceso de formación profesional.

Otra razón es la pregunta aún abierta de la influencia del Bienestar Psicológico sobre el rendimiento académico. Tradicionalmente las investigaciones sobre los factores que afectan el rendimiento académico se han ubicado en dos grandes grupos. Las comprendidas entre los conocidos como factores alterables (las variables cognitivas/intelectuales, las de aptitud para el estudio y las afectivas) y aquellas abocadas al estudio de los factores que no son susceptibles de ser modificados por el sistema educativo, denominados inalterables (posición socioeconómica, nivel educativo de los padres, tamaño de la familia, etc.) (Chávez Uribe, 2006). Sin embargo, en los últimos años las investigaciones señalan que estos factores son pobres predictores del rendimiento académico a largo plazo y del éxito laboral fuera de los entornos educativos (Sternberg, Wagner, Williams & Horvath, 1995). Por consiguiente, las actuales investigaciones en esta área están siendo orientadas hacia la búsqueda de factores no cognitivos que puedan explicar y predecir de forma más contundente el rendimiento académico. Es aquí donde algunos autores comenzaron a incorporar el estudio del Bienestar Psicológico.

En el estado del arte se pueden encontrar resultados diversos sobre la relación entre estas dos variables. Por un lado: Casullo y Castro Solano (2001); Chávez Uribe (2006); Garbanzo Vargas (2007); Oliver (2000); Velásquez Montgomery, Montero, Pomalaya, Dioses, Velásquez, Araqui, y Reynoso (2008); Salanova Soria, Martínez Martínez, Bresó Esteve, Llorens Gumbau y Grau Gumbau (2005); y Vélez van Meerbeke y Roa González (2005), desde diferentes investigaciones y propósitos, encuentran resultados que nos permitirían afirmar que existen correlaciones estadísticamente significativas entre estas dos variables. De tal forma, que el estudio del Bienestar Psicológico nos permitiría predecir trayectorias académicas de los estudiantes universitarios. Sin embargo, la contundencia de esta afirmación debe seguir en estudio ya que algunas investigaciones, Bajo y Pelizza (2014) y Rovella y Sans (2005), no encontraron los mismos resultados.

A su vez, así como cuando hablábamos de la población general, otra razón por la cual resulta conveniente estudiar el Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios es la relación existente entre este constructo y otras áreas vitales y variables como la ansiedad (Villaseñor Ponce, 2010), la asertividad (Velásquez et al., 2008), la inteligencia emocional, el

burn-out, el estrés, el engagement (Extremera Pacheco & Durán, 2007) y las preocupaciones vitales (Cornejo & Lucero, 2005).

### *La presencia de diferentes niveles de Bienestar Psicológico*

La hipótesis de esta investigación, es decir la presencia de niveles diferenciales de Bienestar Psicológico según áreas Generales de Formación, se encuentra fundamentada en dos premisas:

- 1) La relación existente entre la personalidad y el Bienestar Psicológico;
- 2) La relación entre la personalidad y la elección de carrera.

En lo que respecta a la relación entre Bienestar Psicológico y Personalidad existen investigaciones desde diferentes enfoques. Uno de ellos, es el que examina su relación con el modelo PEN de Eysenck en el cual se afirma que la personalidad está compuesta por tres dimensiones: Psicoticismo, Extraversión y Neuroticismo. Tal es el caso de Chan y Joseph que en el año 2000 (en Garaigordobil, Aliri & Fontaneda, 2009) sostienen que alrededor del 30% de la varianza en las mediciones del Bienestar Psicológico puede ser explicado por estas dimensiones de la personalidad. Otras investigaciones que se encuentran en la misma dirección confirman que el Bienestar Psicológico correlaciona positivamente con extroversión (Argyle & Lu, 1990; Brebner, Donaldson, Kirby & Ward, 1995; Chan & Joseph, 2000; Hills & Argyle, 2001; Lu, 1995; Lu & Argyle, 1991; Lu & Shih, 1997; Lu, Shih, Lin & Ju, 1997), y negativamente con el neuroticismo (Argyle & Lu, 1990; Brebner et al., 1995; Chan & Joseph, 2000; Hills & Argyle, 2001). Avia y Vázquez (1998) afirman que las diferencias de comportamiento entre extrovertidos e introvertidos se deben a estructuras neurológicas, siendo los primeros más sensibles a las recompensas y los segundos al castigo.

Otro de los enfoques, examina esta relación desde el modelo de los Cinco Grandes Factores, cuyas siglas en inglés forman el acrónimo OCEAN (<<Openness>> por Apertura a la experiencia, <<Conscientiousness>> por Responsabilidad, <<Extraversion>> por Extroversión, <<Agreeableness>> por amabilidad y <<Neuroticism>> por Neuroticismo). En esta línea, DeNeve y Cooper (1998) afirman que la personalidad es un importante correlato del bienestar subjetivo, así también como Headey y Wearing (1989) sostienen que niveles equilibrados de Bienestar pueden ser predichos por las características de la personalidad, especialmente por los niveles de extroversión, neuroticismo y apertura a la experiencia. Por otro lado, Costa y McCrae (1980) sostienen que extroversión correlaciona positivamente, mientras que neuroticismo negativamente con los niveles de Bienestar Subjetivo que presente la persona. En la misma línea Larsen y Ketelaar (1991) sostienen que las personas con tendencia al neuroticismo están predispuestas a experimentar mayor afectividad

negativa, sin que esto reduzca la tendencia a experimentar afecto positivo. A su vez, sostienen que aquellas personas con mayores rasgos extravertidos, experimentan más afecto positivo; del mismo modo esta disposición no reduciría la vivencia de afecto negativo. El balance cognitivo que hace la persona entre afecto positivo y negativo, dispuesto por estos dos grandes rasgos de la personalidad, contribuiría a la experiencia de Bienestar. Finalmente, McCrae y Costa en 1991, al desarrollar aún más su teoría propusieron que la amabilidad y la responsabilidad tienen efectos instrumentales sobre el Bienestar Psicológico.

Otra perspectiva es la del Modelo de la Personalidad Normal de Millon (1994) quien entiende el desarrollo de la personalidad normal desde una mirada ecológica y evolutiva. El autor, afirma que la diferencia entre personalidad normal y anormal puede ser fundamentada bajo los mismos principios explicativos. Las variantes de personalidad más patológicas se caracterizarían por la experiencia subjetiva de la insatisfacción, la tendencia a experimentar círculos viciosos, un patrón de conducta desadaptativo, inflexibilidad adaptativa y baja autonomía personal. Dentro de su modelo de las polaridades vitales, entiende la insatisfacción como incongruencia entre las polaridades vitales básicas.

Díaz Morales y Sánchez-López (2002) realizando un acercamiento desde esta perspectiva, sostienen que la personalidad juega un papel modulador en la autopercepción del Bienestar Psicológico en las diferentes áreas vitales. De esta forma, la satisfacción no sólo estaría relacionada con los aspectos conductuales de la personalidad y las relaciones interpersonales, sino con los aspectos motivacionales y los estilos de cognición.

En conclusión, los estudios citados, presentan evidencias suficientes para sustentar la idea de que los Niveles de Bienestar Psicológico difieren según las características personales. Ahora bien, coincidimos con Garaigordobil, et al. (2009) quien afirma que definir cuáles variables de la de personalidad son las que tienen un correlato más fuerte con el Bienestar pareciera depender de las definiciones operacionales que se hagan de ambos constructos.

La relación existente entre estilos de personalidad y elección de carrera es aún un tema en discusión. Gran cantidad de estudios realizados en diversos contextos fundamentan distintos puntos de vista.

Uno de los teóricos más representativos sobre esta temática es Holland (Gottfredson, 1999). El autor sostiene que la elección de una profesión es una expresión de la personalidad, por lo que individuos de determinada profesión poseerían personalidades e historias de desarrollo personal similares (Holland, 1978). De esta manera, a través de diferentes estudios transversales y longitudinales conceptualiza seis tipos de personalidad: Realista, Intelectual, Social, Convencional, Emprendedor y Artística (los que forman el acrónimo RIASEC) (Sebatian Ramos, 2003). A su vez existirían seis tipos de ambientes, que corresponden con

cada uno de los tipos de personalidad: realista, intelectual, social, convencional, emprendedor y artístico. Un tipo de personalidad determinado domina cada ambiente, y queda tipificado por situaciones físicas que plantean problemas y tensiones especiales (Holland, 1992). Según el RIASEC la interacción entre personalidad y ambiente podría explicar la conducta de una persona. Es decir, si se conoce el patrón de personalidad de una persona y el patrón de su ambiente, se podría usar estos conocimientos para predecir algunos resultados entre los que se encuentra las preferencias vocacionales (García Cavazos, 2003). Sobre esta base Holland (1958) propone el "*Vocational Preference Inventory*". Un inventario profesional, basado en títulos ocupacionales el cual a recibido sucesivas revisiones (Martínez Vicente & Valls Fernández, 2006)

Rehbein Felmer, Martínez Pool, Rose Fisher y Fritz en el año 2009 estudiaron la relación entre los diferentes estilos epistémicos de Royce (Racional, Empírico y Metafórico) y los tipos de personalidad a partir de las cuatro dimensiones propuestas por Myers-Briggs (Extroversión-Introversión, Sensación-Intuición; Pensamiento-Sentimiento y Juicio-Percepción), y a su vez la influencia de estos como factores asociados a la elección de carrera. A partir de los resultados de su estudio, los autores infieren que existen perfiles de funciones básicas de personalidad que influyen a la hora de elegir carrera, así también como perfiles psico-epistemológicos que también aportarían información relevante y útil para el momento de elegir o ayudar a efectuar distinciones finas en relación a las preferencias y habilidades de las personas.

Martínez (1999) se centró en el análisis de la relación entre personalidad y la elección vocacional utilizando el Psicodiagnóstico de Rorschach, codificado e interpretado de acuerdo al Sistema Comprensivo de Exner. Los resultados de la investigación indicaron tendencias o estilos de respuestas distintos en los cuatro grupos estudiados (Ingeniería, Economía, Derecho y Educación), los cuáles corresponderían con la elección vocacional.

Ourique y Teixeira (2012) estudiaron las relaciones de la Autoeficacia Profesional y de la Personalidad con el planeamiento de carrera de universitarios, encontrando correlaciones significativas. A partir de los resultados de su investigación afirmaron que los rasgos de personalidad (medidos según los Cinco Grandes Factores) les permitían explicar gran parte de la varianza, concluyendo que la personalidad se asociaría más con los comportamiento relacionados con la búsqueda de carreras que con los procesos cognitivos implicados en la toma de una decisión profesional.

Concluyendo este apartado, si existiese relación entre los estilos de personalidad y la carrera elegida (Sedeño, Navarro & Menacho, 2009); como a su vez la existe entre estilos de personalidad y niveles de Bienestar Psicológico, estaríamos en condiciones de hipotetizar la

posibilidad de que estudiantes universitarios que pertenezcan a distintas Áreas Generales de Formación presenten niveles disímiles de Bienestar Psicológico.

## CAPÍTULO 2:

### MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

#### *El estudio científico del Bienestar*

El concepto de Bienestar "*Well-Being*" se refiere tanto al funcionamiento psicológico óptimo, como así también al grado de satisfacción con nuestras vivencias cotidianas. Puede ser el foco de la pregunta más escuchada cada día: "¿Cómo estás?". Esa pregunta con la que solemos comenzar nuestros intercambios interpersonales y que suele ser realizada de forma tan banal o falta de contenido que la dejamos sin contentar. Sin embargo, una gran cantidad de investigadores actuales no piensan lo mismo. Incluso, algunos autores sostienen que si bien la pregunta científica por el Bienestar ha tomado recientemente notoriedad, el debate sobre qué define a una experiencia como óptima y lo que constituye una "buena vida" existe desde los comienzos de la historia intelectual (Díaz & Sánchez, 2002; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Ryan & Deci, 2001).

Este debate tiene consecuencias muy importantes sobre nuestra sociedad. Nuestra concepción del bienestar tiene implicancias en la infinidad de campos que tienen el objetivo de sacar lo mejor de nosotros: la educación, la paternidad, las prácticas de salud, y tantas otras. Tal es así, que durante los últimos cuarenta años, en los que la Psicología Positiva ha tomado alcance mundial, se han desarrollado una gran cantidad de investigaciones sobre este tema (Castro Solano, 2009).

De esta forma, el constructo Bienestar ha ido adquiriendo un carácter complejo y multifacético del que existe una gran proliferación de definiciones, entre las cuales se evidencian divergencias en lo que refiere a su alcance y a los componentes que enfatizan. Es así, que en la actualidad se ha derivado en la conformación de dos perspectivas generales para la investigación empírica sobre el bienestar que giran en torno a dos filosofías distintas, pero que se encuentran superpuestas y paralelas (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993):

1) La "Tradición Hedónica", cercana a conceptos de larga tradición en la Psicología como el de satisfacción con la vida y ligada fundamentalmente con la experiencia subjetiva de felicidad fruto de un balance global entre las situaciones de placer y displacer (Diener & Lucas, 1999). Por esta razón algunos autores extendieron los límites del concepto al de Bienestar Subjetivo (<<*Subjective Well-being*>>, SWB ).

2) La "Tradición Eudaimónica" relacionada al desarrollo del potencial humano y consecución de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos, que nos hacen crecer como personas, y no tanto en las actividades que nos dan placer o nos alejan del dolor

(Bilbao, 2008). Esta segunda línea de trabajo, se centra en el crecimiento personal y la búsqueda del sentido de la vida, y pasó a denominar al constructo como Bienestar Psicológico (<<*Psychological Well-being*>>, PWB ).

### *La Tradición Hedónica. El Bienestar Subjetivo.*

Ambas tradiciones tienen una larga historia. En el caso del Bienestar Subjetivo, debemos remontarnos hacia el siglo V A.C. Ya en ese entonces, Aristipo de Cirene, un filósofo griego discípulo de Sócrates fundó la "escuela cirenaica" promulgadora del Hedonismo. Sus seguidores estaban de acuerdo con afirmar que la meta de la vida consistía en experimentar el máximo de placer posible, y que la felicidad era la suma de la totalidad de cada uno de los momentos hedónicos. Esta búsqueda de placeres, debería ser guiada por la <<*frónesis*>> (prudencia) para no ser dominado por ellos, sino dominarlos (Watson, 1985). Aproximadamente un siglo después, Epicuro continuará este pensamiento proponiendo un hedonismo racional, por el cual se deben jerarquizar los tipos de placer, criticando tanto el libertinaje como la ascesis extrema (Vázquez, et al., 2009; Lucrecio, 2012). Este hedonismo filosófico, fue seguido por muchos pensadores a lo largo del tiempo. Tal es el caso de Hobbes, filósofo inglés quien en el siglo XVII escribía en "El Leviatán" que la felicidad está en la búsqueda exitosa de nuestros apetitos humanos (Hobbes, 1651) o el Marqués de Sade, filósofo y escritor francés del siglo XVIII, quien afirmaba que la búsqueda de sensaciones y el placer es la meta última de la vida, y que por lo tanto la "búsqueda de la virtud" como la privación de los placeres era similar a una castración en el cuerpo. Años más tarde, Bentham; pensador inglés a quien se lo reconoce como padre del utilitarismo, argumentaba que la forma en la que se construye la buena sociedad es a través de los esfuerzos individuales para maximizar el placer y el interés personal (Bentham, 1828). Fue él mismo quien definió a la felicidad, en términos de experiencia psicológica, como "la suma de placeres y dolores" (Bentham, 1965). Por lo tanto, el hedonismo como visión del bienestar, ha sido expresado de muchas formas y ha variado de un enfoque relativamente estrecho en los placeres corporales a un amplio enfoque en los apetitos y los intereses propios (Ryan & Deci, 2001).

Land (1975, en Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002) señala como hito fundacional de esta tradición en la psicología la búsqueda de indicadores útiles de calidad de vida en los Estados Unidos a finales de 1950. En aquella época el gobierno de Truman comenzó a realizar este tipo de prácticas para controlar el cambio social y mejorar la política social. De esta forma se comenzó a dar protagonismo al Bienestar Subjetivo como un índice relevante de la calidad de vida de las personas.

Esta corriente de pensamiento e investigación comenzó a brindar los primeros frutos con la publicación de las obras de Gurin, Veroff, y Feld (1960) y Cantril (1965) quienes hicieron hincapié en la satisfacción de vida y la felicidad como componentes de la calidad de vida. Hasta que finalmente en 1969, fue Bradburn con la publicación de "*The structure of psychological well-being*" quien desde un modelo salugénico se la jugó decididamente por la inclusión del Bienestar Subjetivo como una variable sustancial para la salud mental. En la misma obra, define a la felicidad como el resultado de un equilibrio entre el afecto positivo y el afecto negativo.

Entre las publicaciones más influyentes de la época se encuentran "*Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*" de Andrews y Withey (1976) y "*The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*" de Campbell, Converse y Rodgers (1976) quienes se encargaron de explicar algo que hoy día nos pareciera evidente: que aunque las personas vivamos en ambientes objetivamente definidos, es la interiorización que hacemos del mundo a la que damos respuesta. La Satisfacción con la vida no reflejaría la distancia con respecto a ese mundo objetivo, sino más bien con las aspiraciones que cada uno de nosotros tenemos sobre el mismo. Por lo tanto, mientras que la Satisfacción con la vida paso a ser concebida como una evaluación crítica de la vida realizada a largo plazo (Campbell et al., 1976), la Felicidad se conceptualizó como el balance entre los afectos agradables y desagradables de la experiencia más próxima e inmediata (Bradburn, 1969).

Estas contribuciones fundacionales asentaron la estructura tripartita de lo que hoy se denomina Bienestar Subjetivo: Satisfacción con la vida (componente cognitivo), Afecto Positivo y Afecto Negativo (Lucas, Diener & Suh, 1996).

En un comienzo, los autores conceptualizaban el afecto como una dimensión hedónica unidimensional en la que en uno de los polos se encontraba el Afecto Positivo y en el otro el Afecto Negativo, e incluso algunos autores sostenían que podían ser medidos bajos opuestos bipolares (Russell, 1980). Recién a mediados de 1980, surgieron las primeras investigaciones que sostenían con evidencia empírica la independencia de ambas dimensiones. Kammann, Farry y Herbison en 1984 optaron por realizar análisis factoriales sobre 13 escalas de Bienestar encontrando evidencia suficiente para afirmar la independencia del Afecto Positivo con respecto al Negativo, siendo el Bienestar un balance que las personas realizaban en torno a un continuo entre la completa felicidad y la extrema miseria. En 1985; Diener, Larsen, Levine y Emmons sumaron mayor evidencia al sostener que era cierto que ambos afectos correlacionaban negativamente si se evaluaban durante periodos breves, pero que en el largo plazo tendían a independizarse. Dada la independencia de afectos; Diener, Colvin, Pavot y Alman (1991) sostienen que la alta intensidad en la experiencia de los afectos trae un coste

psíquico que actúa como una espada de doble filo: ya que aquellas personas que experimentan intensamente Afecto Positivo están condenadas a experimentar en grados similares el Afecto Negativo.

Los psicólogos que han adoptado esta tradición han tendido a centrarse en una concepción amplia del hedonismo que incluye las preferencias y los placeres de la mente, así como el cuerpo (Kubovy 1999). De hecho, la opinión predominante entre los psicólogos hedónicos es que el Bienestar consiste en la felicidad subjetiva, la cual es el resultado de la diferencia entre las experiencias de placer frente a las de displacer en sentido amplio, ya que se incluyen a todos los juicios sobre los buenos y malos momentos de la vida (Ryan & Deci, 2001). Por lo tanto, la felicidad no sería reducible simplemente a un hedonismo físico, ya que puede derivarse de alcanzar resultados en diversos ámbitos de la vida (Diener & Lucas, 1999).

En lo que refiere a conceptualizar esta tradición, no podemos obviar a "Bienestar: Los fundamentos de la psicología hedónica" de Kahneman, Diener y Schwarz (1999). En esta obra los autores anuncian a viva voz "la existencia de un nuevo campo de la psicología", encargado del estudio de "lo que hace que las experiencias y la vida sean o no agradables". Al definir el bienestar en términos de placer contra dolor, fundamentan que el objetivo claro e inequívoco de la investigación y de la intervención en psicología debe ser la maximización de la felicidad humana. En consecuencia, el texto está repleto de evidencia sobre cómo la gente: calcula ganancias, maximiza los efectos de las recompensas, y optimiza los insumos asociados con el manejo de los Afectos positivos y negativos.

Del mismo modo que ha habido discusiones filosóficas sobre la asimilación de placer hedónico con el bienestar, ha habido un considerable debate sobre el grado en que su medición evalúa realmente al Bienestar Subjetivo (Ryff & Singer, 1998). En consecuencia, cabría preguntarse por el grado de validez del constructo "Bienestar Subjetivo" y las medidas relacionadas a partir de definiciones operacionales tanto del hedonismo como del bienestar. Sobre este tema Ryan y Deci (2001) nos dicen que podemos ubicarnos en tres posiciones. En primer lugar, se podría aceptar tanto la perspectiva hedónica del Bienestar Subjetivo como su indicador obviando la críticas sin objetar ni oponer cuestionamiento. En segundo lugar, se podría aceptar el uso del Bienestar Subjetivo como una definición operacional de bienestar, pero alineándose desde lo que la tradición eudaimónica sostiene. O, en tercer lugar, se podrían rechazar tanto la medida del Bienestar Subjetivo como el constructo, argumentando en contra de los principios hedonistas. Finalmente los autores sostienen que independientemente de lo que se concluya acerca de este debate, el Bienestar Subjetivo ha reinado como el índice principal de bienestar durante la última década del siglo pasado.

En el ámbito de la psicología moderna, los psicólogos hedónicos habitualmente concuerdan en que el Bienestar Subjetivo incluye tres elementos: la Satisfacción Vital Percibida (el factor más estable y con mayor componente cognitivo), el Afecto Positivo y el Afecto Negativo. Algunos investigadores, prefieren más bien hablar de un Balance Emocional, producto de restar a la frecuencia de emociones positivas, la frecuencia de las emociones negativas (Lucas et al., 1996). Estos elementos corresponden a diferentes marcos temporales del Bienestar Subjetivo, ya que mientras la Satisfacción Vital hace referencia a un juicio global de la propia vida; la presencia de los Afectos refiere a la frecuencia relativa de los afectos placenteros o displacenteros en la propia experiencia inmediata (Keyes, et al., 2002; Vázquez, 2009).

En resumen, la tradición hedónica concibió originalmente el Bienestar como un indicador de la calidad de vida basado en la relación entre las características del ambiente y el nivel de satisfacción experimentado por las personas; y posteriormente paso a ser definido bajo dos grandes concepciones: en términos de Satisfacción con la vida como juicio global que las personas hacen de su historia biográfica, y en términos de Felicidad como balance global de los afectos positivos y los efectos negativos que han marcado su vida.

#### *La Tradición Eudaimónica. El Bienestar Psicológico*

En cuanto a las raíces filosóficas de esta tradición, son tanto o más profundas que las del Bienestar Subjetivo. Incluso, la oposición entre ambas tiene una larga historia. Muchos filósofos, maestros religiosos y visionarios, tanto de Oriente como de Occidente, han rechazado el hecho de tomar a la felicidad en sí misma como criterio principal del Bienestar.

Nos remontaremos hasta la Grecia de entre los siglos VII y VI aC. Ya en aquellos tiempos en que los "Siete Sabios" (Cleóbulo de Lindos, Solón de Atenas, Quilón de Esparta, Bías de Priene, Tales de Mileto, Pítaca de Mitilene y Periandro de Corinto) eran reconocidos por su enorme sabiduría, podemos encontrar entre sus enseñanzas un especial énfasis en la búsqueda del bienestar a partir del vivir con moderación, el autoconocimiento, la templanza, la búsqueda de la armonía, el esfuerzo personal y el desarrollo de las potencialidades internas (Diógenes de Laercio, 1985). Alrededor de 100 años después, Demócrito continuaría este pensamiento a partir de la pregunta por el <<telos>> (el fin) de la vida humana, a lo cual responde que es la <<euthymia>>, lo cual suele traducirse como buen ánimo, bienestar u armonía (Eggers Lan & Juliá, 1978). Dirá que el estado de "buen ánimo" solo es alcanzable mediante "la moderación del deleite y la armonía de la vida" (Demócrito, 1980).

Por su lado, Aristóteles en el siglo IV aC. consideraba a la felicidad hedónica como un ideal vulgar que convertía a los seres humanos en seguidores serviles de sus deseos. Postuló, en cambio, que la verdadera felicidad se encuentra en la expresión de la virtud, es decir, en la

excelencia humana que se adquiere al hacer lo que vale la pena hacer (Aristóteles, 2007). En su "Ética a Nicomaco" exhorta a las personas a vivir de acuerdo con su <<*daimon*>>, ideal o criterio de perfección hacia el cual uno debe aspirar y por el cual recibe sentido la vida. Todos los esfuerzos por alcanzarlo serán una invitación a desarrollar las propias potencialidades, y de esta manera dar lugar a un estado óptimo de bienestar, la <<*eudaimonia*>> (Avia & Vázquez, 1998). Estos pensamientos tienen grandes similitudes a los de la antigua sabiduría egipcia y las filosofías orientales (Fernández Ríos, 2008). Por ello, hoy en día se están construyendo puentes entre las cosmovisiones orientales y occidentales, como por ejemplo la síntesis integradora realizada por Wallace y Shapiro (2006) acerca del Control Mental de procedencia budista y el Bienestar Psicológico.

Avanzando un poco más en el tiempo, en el siglo IV dC. San Agustín de Hipona dedicará parte de su pensamiento a encontrar una respuesta a la pregunta por la felicidad. De esta manera, sembrará también raíces dentro de esta tradición al afirmar que se alcanza obteniendo bienes que se conserven permanentemente, y no en la búsqueda de experimentar placeres momentáneos y espurios (San Agustín, 1979; 1990). Dentro de la misma visión cristiana, Santo Tomás de Aquino sostendrá que el hombre como ser dotado de inteligencia debe aspirar al conocimiento de las cosas. De esta manera, la pregunta por la finalidad de la vida debería ser un principio rector que encontraría respuesta en alcanzar la felicidad. Este propósito sólo sería alcanzado contemplando la verdad (a Dios mismo) (Santo Tomás, 1988).

Retomando, mientras que las contribuciones fundacionales de la tradición hedónica inspiraron concepciones del bienestar en términos de Satisfacción general con la vida y el Balance Afectivo Emocional, las raíces de la tradición eudaimónica sentaron las bases en concepciones sobre Desarrollo Humano Óptimo y los Desafíos Existenciales. De esta forma, cada una de las teorías nacientes conceptualizaron con diversas denominaciones cómo se lograba y a qué denominaban Bienestar.

A mediados del siglo XX, una extensa literatura psicológica comenzó a retomar las raíces eudaimónicas. Su atención se concentró especialmente en el desarrollo de concepciones acerca de posibles variaciones en el óptimo desarrollo de las personas a partir de la manera en que se atravesaban ciertos desafíos existenciales (Ryff, 1985).

Tal es el caso, de Buhler quien establece que en la vida de los seres humanos se evidencian cuatro Tendencias Básicas u objetivos vitales (la Expansión Creadora, la Adaptación Autorrestrictiva, la Satisfacción de necesidades y el Mantenimiento del Orden Interno). Las mismas poseerían naturaleza biológica, con sus respectivos correlatos psicológicos, y una fuerte influencia del medio y la cultura. La meta a la cual se debe aspirar se llama Realización, y se define como la experiencia de haber triunfado en aquellos valores de la vida

hacia los que el individuo se esfuerza por llegar en forma autodeterminada, habiendo promovido estas cuatro tendencias básicas (Buhler, 1935; Buhler & Massarik, 1968). De esta manera, la autora, ha buscado explicitar en su obra el hecho de que son estas Tendencias las que conducen el curso de la vida, las cuales en armonía con las metas y las aspiraciones futuras, son las que dan forma (en sentido gestáltico) a la vida presente (Urbano & Yuni, 2005).

También Erikson aportaría cuerpo teórico a esta tradición con su teoría del desarrollo de la personalidad, a la que denominó Teoría Psicosocial. En la misma describe ocho etapas del ciclo vital, las cuales cada una por si misma corresponde a una crisis vital que de acuerdo a cómo se atravesasen se alcanzará o no una personalidad sana (Erikson, 1959).

Maslow, dedicó también su vida al estudio del desarrollo óptimo del ser humano a partir de su teoría holístico-dinámica de la motivación. El autor postuló que todas las personas tienen un intenso deseo de desarrollar completamente su potencial, para así alcanzar su autorrealización. Pero esto sólo sería posible si las necesidades de grado inferior fueron lo suficientemente saciadas, por lo que formuló una pirámide en la que graficaba la jerarquía de las necesidades humanas (Gráfico 1). Las personas autorrealizadas estarían motivadas por metanecesidades o también llamadas valores <<being>> (del ser), que son la verdad, la belleza, la bondad, la unidad, la vitalidad, la espontaneidad, la plenitud, el humor, entre otros; los cuales son indicadores de salud (Maslow, 1968).



Gráfico 1 - Pirámide de las necesidades humanas (Maslow, 1968)

Por otro lado, Rogers postula la existencia de la Tendencia actualizante y la Experiencia Organísmica. La primera definida como la fuerza innata a actualizar las potencialidades que posee todo organismo vivo en tanto esencialmente bueno y activo y la segunda como la capacidad que posee el ser humano de valorar el mundo de acuerdo aquello que mantiene y mejora al "si-mismo" y cuyo locus es interno y basado en informes actuales (Rogers, 1951; 1961). Por lo tanto, una "persona completamente funcional" sería aquella que cumple con tres condiciones: la Congruencia (evita mostrar una conducta distinta a su "si-mismo"),

presenta una Valoración Positiva Incondicional (aceptación tal como es) y es Empática (es capaz de ponerse en el lugar del otro) (Medina Calvillo, 2011).

Allport es otro de los psicólogos que forman parte de esta tradición. Conceptualiza la Madurez como el funcionamiento autónomo e independiente de los motivos infantiles. Una persona madura actuaría de una manera racional en el presente y crearía en forma consciente sus propios estilos de vida (Allport, 1961).

Otras de las grandes teorías que adhieren a esta tradición es el Análisis Existencial de Frankl. Psiquiatra y neurólogo de origen austríaco, que luego de sufrir las atrocidades de los campos de concentración nazi publicaría "Un psicólogo en un campo de concentración" (1979) obra a la que luego sumaría un sucinto resumen sobre la logoterapia y cuya publicación en español recibió el título de "El hombre en busca de sentido". Esta experiencia, le permitió observar que las personas que tenían un propósito por el cual creían que valía la pena vivir (o morir) tenían mayores oportunidades de sobrevivir que aquellos que habían perdido toda esperanza. Por lo que propuso que el Bienestar y la Felicidad se consiguen siempre y cuando se otorgue un sentido a la vida. Este sentido es único y personal; y es posible de ser alcanzado a través de tres caminos: los Valores Creativos, es decir a través de las acciones y el trabajo por los cuales buscamos dejar algo nuevo en el mundo; los Valores Experienciales, que manifiestan la importancia a nuestra relación con el entorno como lo son la relación con ciertas personas fundamentales en nuestra vida; y finalmente los Valores de Actitud, los cuales se manifiestan al enfrentarse a situaciones límites. Situaciones que uno en caso de poder, elegiría no tener que atravesar, pero ante las cuales sí podemos elegir cómo atravesarlas (Frankl, 1999; Pareja, 1998). En este sentido, muchas investigaciones sostienen que las prioridades que las personas tienen están relacionadas con su bienestar, y cómo a su vez estas se encuentran determinadas por las metas vitales en el corto, mediano y largo plazo (Castro Solano, 2009; Chekola, 1975). Incluso, algunos autores (Emmons, Cheung & Tehrani, 1998), señalan la importancia de los contenidos espirituales y religiosos en los propósitos vitales a partir de su fuerte influencia sobre el Bienestar.

Jahoda (1958) se basó en varias de estas teorías y acuñó el término Salud Mental Positiva para referirse al Bienestar Psicológico. La autora, se opuso a su definición como la ausencia de enfermedades mentales, y propuso en su lugar seis criterios (Actitudes hacia sí mismo; Crecimiento, desarrollo y autoactualización; Integración; Autonomía; Percepción de la Realidad; y Dominio del Entorno), que a su vez se dividen en dieciséis dimensiones. Este modelo ha tenido poco apoyo empírico, ya que tras varios intentos de estudios confirmatorios no se ha observado la estructura interna del constructo tal como es concebida por la autora (Wright, 1971).

Por otro lado, Neugarten dedicó toda su vida al estudio del envejecimiento y al desarrollo humano durante la vejez incorporando aspectos salugénicos. La autora considera la Satisfacción con la Vida como un indicador de la adaptación o no al proceso de envejecimiento, representando un exponente de la acomodación existente entre las propias necesidades y expectativas por un lado, y la situación social y biográfica por otro (Neugarten, Havighurst & Tobin, 1961).

Por su parte, Fromm (1981), sostiene que un nivel óptimo de bienestar <<*vivere bene*>> requiere que se distinga entre dos tipos de necesidades. Aquellas que sólo se sienten subjetivamente y cuya satisfacción conduce al placer momentáneo (los deseos), y las necesidades que tienen sus raíces en la misma naturaleza humana y cuya realización es propicia para el desarrollo humano, dando lugar a la <<*eudaimonia*>>. En otras palabras, la distinción entre las necesidades puramente subjetivas y las de validez objetiva se encuentra en que las primeras son perjudiciales para el desarrollo humano, mientras que las segundas propician al Bienestar al estar en conformidad con los requisitos de la naturaleza humana (Fromm, 1995).

Continuando con esta tradición, a comienzos de los años '90 del siglo pasado Deci y Ryan, propusieron la Teoría de la Autodeterminación, por la cual sostienen que el Bienestar Personal responde a la satisfacción de las necesidades intrínsecas. Estas Necesidades Psicológicas Básicas son Autonomía, Competencia y Relaciones. De esta manera, las personas con mayores niveles de Bienestar serían aquellas que tienen metas vitales más intrínsecas, con mayor coherencia y que otorgan mayor significado personal (Kasser & Ryan, 1993; 1996; 2001; White, 1995). Por lo tanto, los factores personales o situacionales que faciliten el desarrollo personal, incrementarían los niveles de Bienestar a niveles longitudinales (Ryan, Sheldon, Kasser & Deci, 1996; Sheldon & Elliot, 1999).

Waterman (1993), fue uno de los primeros autores en marcar las diferencias entre las dos tradiciones del bienestar e investigar las correlaciones entre ambas. El autor caracteriza al Bienestar Psicológico como el estado de Expresividad Personal que se alcanza a partir de experiencias de gran implicación. Estas actividades que la persona realiza lo hacen sentirse vivo y realizado, y los sentimientos que ella suscita logran generar la impresión de que lo que hacemos tiene sentido.

Entre los modelos actuales enmarcados dentro de la tradición del Bienestar Psicológico podemos encontrar los propuestos por Mihaly Csikszentmihalyi y Martin Seligman.

El primero, desde un enfoque más espiritual considera que la felicidad no reside en cuestiones materiales, sino que es un estado mental que puede ser estimulado y controlado mediante estrategias cognitivas (Csikszentmihalyi, 1997). El autor sostiene que nuestra

conciencia habitualmente funciona bajo un estado que denomina Entropía Psíquica, y el cual se caracteriza por ser un complejo entramado de miedos, deseos y situaciones, por los cuales nuestros pensamientos y sentimientos terminan interfiriendo con nuestras metas y propósitos profundos (Csikszentmihalyi, 1999). De esta manera, para alcanzar la Experiencia Óptima es necesario lograr un orden en la conciencia, es decir focalizar nuestra energía psíquica en un propósito. La vía privilegiada para alcanzar dichos estados de Bienestar sería el <<flow>> ("flujo"), el estado mental en el cual las personas nos encontramos completamente implicados en un tarea, sumergiéndonos en la sensación de suspensión del tiempo y logrando enfocar nuestras energías psíquicas íntegramente en una meta (Csikszentmihalyi, 1975, 1997; Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. , 1988). Esta meta tiene que cumplir el requisito de la retroalimentación constante, y sólo será alcanzable si se pone verdaderamente esfuerzo y trabajo por conseguirla (Castro Solano, 2009).

En tanto Seligman (2003) plantea tres vías fundamentales por las cuales las personas pueden alcanzar la felicidad: la Vida Placentera, que hace referencia a buscar aumentar la vivencia de emociones positivas (y disminuir las negativas) sobre el pasado, el presente y el futuro; la Vida Comprometida, que consiste en buscar cotidianamente poner en práctica nuestras fortalezas personales con el objetivo de alcanzar un mayor número de experiencias óptimas; y finalmente la Vida Significativa, por la cual no sólo logramos vivenciar mayores emociones positivas y descubrir nuestras fortalezas, sino que logramos incluirlas y desarrollarlas en nuestro proyecto de vida luchando por propósitos que nos trascienden a nosotros mismos (Vázquez, Hervás & Ho, 2006). Bajo esta perspectiva, el autor sostiene que cuando el bienestar procede del empleo de nuestras fortalezas y virtudes, nuestras vidas quedan imbuidas de autenticidad. Por lo tanto, ha dedicado muchos años de investigación en el relevamiento de las tradiciones religiosas y filosóficas de Oriente y Occidente en la búsqueda de aquellos rasgos positivos que son considerados esenciales para la comprensión del buen vivir si son bien desarrollados (Cosentino, 2010). De esta manera junto a Peterson (Peterson & Seligman, 2004) conformaron el modelo VIA-IS (<<Values in Action-Inventory Strengths>>) en el que clasifican 6 virtudes y 24 fortalezas del carácter.

En conclusión, los psicólogos que han adoptado esta tradición entienden que hablar de Bienestar Psicológico es valioso porque se refiere al término *eudaimonia*, a diferencia de la tradición hedónica que se refiere a la felicidad per-se. Estas teorías sostienen que no es posible equiparar la felicidad subjetiva con el bienestar ya que no todos los deseos y metas a los que una persona aspire tendrán como resultado la felicidad. A pesar de que generen placer, algunos resultados no son buenos para el desarrollo personal ni promueven el Bienestar (Ryan & Deci, 2001). Esta concepción del Bienestar exhorta a las personas a vivir

en sintonía con lo que más arriba denominábamos daimon, o verdadero yo. Por lo tanto, el Bienestar Psicológico se refiere a vivir de forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos (Ryan, Huta & Deci, 2008) y se alcanzaría cuando las actividades cotidianas son congruentes o engranan con los valores que las personas tenemos profundamente arraigados (Waterman, 1993).

A continuación presentamos un breve resumen de lo expuesto hasta ahora sobre las dos grandes tradiciones del bienestar.

Tabla 1

*Breve comparación entre las dos Tradiciones del Bienestar*

	<i>BIENESTAR SUBJETIVO</i>	<i>BIENESTAR PSICOLÓGICO</i>
<i>Raíces Filosóficas</i>	Arístipo de Cirene, Epicuro, Hobbes, Marqués de Sade, Bentham.	Siete Sabios de Grecia, Demócrito, Aristóteles, San Agustín, Santo Tomás.
<i>Autores representativos</i>	Bradburn, Campbell, Kahneman, Diener, Lucas, Schwarz, Rusell.	Erikson, Buhler, Neugarten, Maslow, Rogers, Allport, Frankl, Jahoda, Fromm, Deci, Ryan, Csikszentmihalyi, Seligman, Peterson.
<i>Conceptos centrales</i>	Afecto Neto Afecto positivo / negativo Balance afectivo Emociones positivas Placer hedónico Satisfacción Vital Percibida	Desarrollo Humano Óptimo Desafíos existenciales Eudaimonia Autorrealización Fortalezas y Virtudes Metas y Necesidades

*Hacia un modelo integral del Bienestar:*

Al describir la historia pasada y presente de cada una de las tradiciones sobre el Bienestar, ha quedado en evidencia que el debate entre los pensadores hedónicos y eudaimónicos es tan antiguo como contemporáneo. De esta forma, hemos tratado de mostrar cómo cada uno de los enfoques ha generado importantes desarrollos teóricos e investigaciones prácticas que sostienen y fundamentan sus posturas.

En este apartado, buscaremos mostrar cómo a pesar de que ambas tradiciones se hayan desarrollado por separado, hoy en día aumenta la evidencia de la importancia de lograr conexiones entre las mismas. De esta manera mostraremos como muchos autores comienzan

a afirmar cuanto mejor concebido es el Bienestar si se incluyen aspectos de ambas tradiciones (Ryan & Deci, 2001).

Una manera que encontraron muchos autores para dar respuesta a este interrogante es a partir del estudio de la estructura factorial de ambos constructos del Bienestar. Comenzaremos este recorrido con Ryff y Keyes (1995) quienes utilizaron los resultados de una gran cantidad de investigaciones para estudiar la presencia o no de asociaciones entre el Bienestar Subjetivo y el Bienestar Psicológico. Los resultados y el análisis que hacen los autores es muy interesante. Como parte de la investigación compararon las escalas que conforman el constructo Bienestar Psicológico de Ryff con otras medidas frecuentes sobre el Bienestar como Balance Afectivo, Satisfacción Vital y Felicidad encontrando asociaciones fuertes y moderadas con Auto-aceptación y Dominio del Ambiente, mientras que con las restantes cuatro dimensiones (Relaciones positivas, Propósito en la vida, Crecimiento personal y Autonomía) las asociaciones fueron poco significativas. Los autores explican que aquellas teorías pioneras daban poco lugar a la felicidad o al afecto positivo como parte de la salud mental, conceptualizándolos como un bien supremo en la vida. Incluso la diferencia con la dimensiones que sí presentaron asociaciones con dichos constructos puede ser explicada en que ciertos aspectos del funcionamiento positivo, tales como la realización de metas y los propósitos de vida, requieren un esfuerzo y disciplina que bien pueden estar en contradicción con la felicidad a corto plazo (Waterman, 1984 en Ryff & Keyes 1995).

Compton, Smith, Cornish y Qualls (1996), estudiaron las estructuras factoriales de 18 indicadores de salud mental y Bienestar. Los hallazgos de este estudio indicaron la existencia de correlaciones entre dos factores representativos de cada una de las perspectivas sobre el Bienestar (Felicidad y Satisfacción con la vida por parte del Bienestar Subjetivo y Desarrollo personal en cuanto al Bienestar Psicológico). De esta manera permitieron afirmar que aspectos de la tradición hedónica y eudaimónica son tan diferenciados como superpuestos y que la comprensión del bienestar puede mejorar mediante la medición de ambas.

McGregor & Little (1998) analizaron un conjunto diverso de indicadores de Bienestar y también encontraron dos factores, uno que refleja Felicidad y el otro, Propósito. Su investigación giró en torno al dilema: "hacer las cosas bien" o "ser uno mismo". Estos investigadores, mediante la administración de una adaptación del "*Personal Projects Analysis*" (Little, 1983), demostraron que perseguir objetivos personales, que nos hacen bien y sentir felices, puede estar desconectado de la búsqueda de sentido y de actuar con integridad.

King y Napa (1998) a través de una simple pregunta tal como es ¿Qué es una buena vida?, buscaron investigar pensamientos populares sobre el Bienestar. Los resultados indicaron que tanto la Felicidad como el Propósito en la vida son igualmente importantes. En la misma

línea, Ryff (1989c) mediante un estudio cualitativo evidenció que entre adultos de mediana edad y adultos mayores la importancia de la Felicidad y los Desafíos Existenciales eran igualmente importantes entre sus maneras de concebir el bienestar.

Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) a partir de una muestra de adultos estadounidenses (N = 3.032) y medidas pertinentes para ambas tradiciones, hipotetizaron y confirmaron que el Bienestar Subjetivo y el Bienestar Psicológico representan concepciones relacionadas pero distintas sobre el Bienestar. Los resultados indicaron que el mejor ajuste para un modelo integrador sería el que presente dos constructos correlacionados y latentes (Bienestar Subjetivo y Bienestar Psicológico), en lugar de dos factores ortogonales o un factor general. Para que, de esta forma, cada constructo perteneciente a cada tradición conserve sus únicas y distintivas facetas del Bienestar integral.

Una muy interesante investigación llevada a cabo por Chen, Jing, Hayes y Lee (2013) nos aporta datos relevantes. El objetivo de la misma fue examinar ambas perspectivas desde una aproximación estadística, el modelo bifactorial, que permitiera examinar la varianza común para ambos tipos de Bienestar y la varianza específica para cada uno. En una muestra compuesta por universitarios y en otra muestra representativa de la población de Estados Unidos, la investigación reveló un Factor General del Bienestar fuerte; así también como cuatro factores específicos del Bienestar Psicológico y tres del Bienestar Subjetivo. Posteriormente, continuaron investigando la relación entre estos factores específicos con diversas medidas externas. Los factores específicos evidenciaron aumentos en sus facultades predictivas, independientemente del Factor General del Bienestar. Estos resultados llevaron a afirmar a los autores que el Bienestar Psicológico y el Bienestar Subjetivo están fuertemente relacionados a nivel constructo general, pero sus componentes individuales son removidos durante los análisis estadísticos.

En conclusión, los resultados de estas investigaciones nos indicarían que ambas tradiciones tienen méritos diferentes, ofreciendo perspectivas únicas de conocimiento sobre el Bienestar.

#### *El modelo integrador de Carol Ryff*

El modelo con el que vamos a desarrollar este trabajo de investigación es el propuesto por Ryff. La autora realiza una crítica a los estudios clásicos sobre el Bienestar. Por una lado, afirma que en general se ha considerado al Bienestar Psicológico como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, ignorando aspectos fundamentales tales como las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital (Ryff, 1989b). Por otro lado, sostiene que existe poco reconocimiento en que las diferentes concepciones sobre el bienestar son construcciones humanas, y por lo tanto

abiertas a los cambios conceptuales, culturales e históricos. Este aspecto demandaría un constante refinamiento y revaluación del concepto en contextos disímiles ausentes en los estudios clásicos. Sumado a esto, la autora sostiene que no han existido suficientes esfuerzos en traducir las concepciones teóricas en constructos empíricos confiables, cuyos procedimientos de medida presenten fiabilidad y validez (Ryff, 1989a).

De esta manera, comenzando por el estudio del envejecimiento y el bienestar en la vejez (Ryff, 1985, 1989a, 1989c); y posteriormente profundizando sobre las diferentes configuraciones del Bienestar y sus puntos de convergencia (Ryff, 1989b; Ryff & Keyes, 1995) la autora propone una perspectiva alternativa sobre el Bienestar Psicológico la cual se compone de seis dimensiones (Ryff, 1989a, 1989b):

\* *Auto-aceptación*: característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo que consiste en tener actitudes positivas hacia uno mismo (Keyes et al., 2002). Alude a cuánto las personas intenten sentirse bien consigo mismas, incluso siendo conscientes de sus limitaciones.

\* *Relaciones positivas*: se refiere a la capacidad para mantener relaciones sociales estables y tener amigos en quien confiar. Íntimamente ligada a la capacidad para amar, componente fundamental del bienestar (Allardt, 1996) y consiguientemente de la salud mental (Erikson, 1996; Ryff, 1989b; Ryff & Singer, 1998). En esta línea, investigaciones (Berkman, 1995; Davis, Morris, & Kraus, 1998; House, Landis, & Umberson, 1988) señalan que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida.

\* *Autonomía*: consiste en la capacidad para resistir presiones sociales, auto-regular las opiniones personales y en tomar decisiones independientemente. Es un hecho que para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener independencia y autoridad personal (Ryff & Keyes, 1995). De esta manera, las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff & Singer, 2002).

\* *Dominio del Entorno*: alude a la sensación de control y competencia sobre las circunstancias que nos rodean (Medina Calvillo, 2011). Es la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables a través de los cuales satisfacer los deseos y necesidades propias. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea.

\* *Propósito en la vida*: hace referencia a la capacidad para marcarse metas, una dirección y definir una serie de objetivos que permitan dotar a la vida de un cierto sentido y de la

sensación de lograr integrar varias partes de su propia vida (Ryff, 1989a). La búsqueda por parte del hombre de un sentido para su propia vida constituye una fuerza primaria inscrita en su naturaleza. Este sentido es único y específico, en cuanto es uno mismo y uno solo quien ha de encontrarlo (Frankl, 1979).

Y finalmente, \* *Crecimiento personal*: se refiere al empeño que ponen en juego las personas para desarrollar sus potencialidades, seguir creciendo íntegramente y llevar al máximo sus capacidades (Keyes et al., 2002). Suele manifestarse como sensación de desarrollo continuo, de progreso y apertura (Medina Calvillo, 2011).

En la Tabla 2 se presentan a modo esquemático algunos aspectos fundamentales sobre los niveles óptimos y deficitarios de las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Tabla 2

*Características de los niveles Óptimos y Deficitarios de cada dimensión del modelo del Bienestar Psicológico (Medina Calvillo, 2011; adaptado de Ruini, Ottolini, Rafanelli, Ryff & Fava, 2003; y Vázquez, Hervas & Ho, 2004)*

DIMENSION	NIVEL ÓPTIMO	NIVEL DEFICITARIO
<i>Auto-aceptación</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud positiva hacia uno mismo.</li> <li>- Acepta aspectos positivos y negativos de sí mismo.</li> <li>- Valora positivamente su pasado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfeccionismo.</li> <li>- Mayor uso de criterios externos.</li> </ul>
<i>Relaciones Positivas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preocupación por el bienestar de los demás.</li> <li>- Relaciones estrechas y cálidas con otros.</li> <li>- Capaz de establecer fuerte empatía, afecto e intimidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déficit en afecto, intimidad y empatía.</li> </ul>
<i>Autonomía</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensación de independencia y auto-determinación.</li> <li>- Capaz de resistir presiones sociales.</li> <li>- Regula su conducta desde adentro.</li> <li>- Se auto-evalúa con sus propios criterios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bajo nivel de asertividad.</li> <li>- No muestra preferencias.</li> <li>- Actitud sumisa y complaciente.</li> <li>- Indecisión.</li> </ul>
<i>Dominio del entorno</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensación de control y competencia.</li> <li>- Control de actividades.</li> <li>- Saca provecho de oportunidades.</li> <li>- Capacidad de crearse o elegir contextos favorables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentimientos de indefensión.</li> <li>- Locus externo generalizado.</li> <li>- Sensación de descontrol.</li> </ul>
<i>Propósito en la Vida</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivos en la vida.</li> <li>- Sensación de llevar un rumbo.</li> <li>- Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensación de estar sin rumbo.</li> <li>- Dificultades psicosociales.</li> <li>- Funcionamiento premórbido bajo.</li> </ul>
<i>Crecimiento Personal</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensación de desarrollo continuo.</li> <li>- Se ve a sí mismo en progreso.</li> <li>- Abierto a nuevas experiencias.</li> <li>- Capaz de apreciar mejoras personales.</li> <li>- Empeño por desarrollar sus potencialidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensación de no aprendizaje.</li> <li>- Sensación de no mejorar.</li> <li>- No transferir logros pasados al presente.</li> </ul>

Siendo un destacado representante de la Tradición Eudaimónica se presenta al modelo de Ryff como integrador ya que las escalas correlacionan positivamente con medidas anteriores de bienestar como el Índice de Satisfacción Vital (Neugarten et al., 1961) y negativamente con medidas de depresión como la Escala de Depresión de Zung (1965) (en Kafka & Kozma, 2001). Pero, la cuestión más interesante se refiere a la gran posibilidad que nos abre este constructo de relacionar ambas tradiciones del bienestar al ser un importante predictor del Bienestar Subjetivo (Reker & Peacock, 1981).

#### *Investigaciones actuales sobre el Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios*

En lo que atañe al estudio del Bienestar Psicológico en población universitaria nos remitiremos a algunos estudios actuales, dividiendo entre aquellos que lo hacen desde el modelo de Ryff y aquellas que los hacen desde otras aproximaciones.

Vielma Rangel (2010) estudió el Bienestar Psicológico subjetivo en un grupo de estudiantes universitarios de la facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de Los Andes, Venezuela (N = 8). Se tomó como base para esta investigación la Teoría de la Experiencia Óptima de Csikszentmihaly (1997) a partir de la reformulación del Modelo Teórico de Flujo llevada a cabo por Massimini y Carli (1986). Los resultados evidenciaron el predominio de la condición de *Flow* en actividades de ocio activo en la casa y en la universidad, sin alcanzar un nivel óptimo de la calidad de la experiencia; y así mismo, la tendencia a fluir en un estado psíquico de comodidad sin esfuerzo mientras estuvieron implicados en situaciones poco desafiantes.

Condori Ingaroca (2013) investigó las relaciones existentes entre la Autoeficacia para el afrontamiento al estrés, las Reacciones interpersonales, el Bienestar Psicológico y la Percepción de su salud, y cómo estas correlacionaban con el Rendimiento académico, en un grupo de 521 estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. Para el estudio del Bienestar Psicológico se utilizó la escala BIEPS-A (Casullo & Castro Solano, 2000), un instrumento autoadministrable basado en las propuestas teóricas de Ryff. Los resultados indicaron que el 12,48% (65 de los estudiantes) se percibieron con un alto nivel de Bienestar, mientras que el 73.90% (385 de los estudiantes) con un nivel medio o moderado. En cuanto a las escalas Control/Aceptación, Autonomía, Proyectos y Vínculos Psicosociales los estudiantes presentaron niveles que en su amplia mayoría se ubicaron a un nivel medio (puntajes que fueron del 75% a casi el 84%), mientras que entre el 9,79% y el 16% (entre 74 y 83 estudiantes) se ubicaron en los niveles alto y entre un 5,90% y 10,2% (entre 31 y 53 estudiantes), niveles bajos.

En cuanto a las investigaciones realizadas con las Escalas de Ryff, Zubieta y Delfino (2010) investigaron los niveles de Bienestar de estudiantes universitarios de la ciudad de Buenos Aires tomando algunos de los indicadores de la salud mental ofrecidos por Keyes (2005): Satisfacción con la Vida, Bienestar Psicológico y Bienestar Social. La muestra se conformó por 124 estudiantes y el instrumento utilizado para medir el Bienestar Psicológico fue la Escala de Ryff en su versión de 39 ítems. Los participantes del estudio percibieron altos niveles de Bienestar Psicológico superando los puntos de corte. Sobre la base de las puntuaciones medias, las puntuaciones más altas se encontraron en Autonomía y Crecimiento Personal; mientras que las puntuaciones más bajas fueron en Dominio del Entorno.

Tabla 3

*Perfil de Bienestar Psicológico de los estudiantes universitarios de la Ciudad de Buenos Aires (N = 124) (Adaptado de Zubieta y Delfino, 2010).*

<i>DIMENSIONES</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Punto de Corte</i>
<i>Auto-aceptación</i>	26,32	5,04	18
<i>Relaciones Positivas</i>	28,20	6,31	22
<i>Autonomía</i>	35,03	6,06	25
<i>Dominio del Entorno</i>	26,28	4,94	20
<i>Propósito en la Vida</i>	27,82	4,99	22
<i>Crecimiento Personal</i>	34,03	4,79	20

Medina Calvillo (2011) realizó una investigación con el objetivo de adaptar la versión de 39 ítems de van Dierendonck (2005) de las escalas de Bienestar Psicológico de Ryff a la población mexicana. En el estudio participaron un total de 536 alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH), conformados en dos muestras. Los participantes del estudio percibieron altos niveles de Bienestar Psicológico superando los puntos de corte. Sobre la base de las puntuaciones medias, las puntuaciones más altas se encontraron en Autonomía y Crecimiento Personal; mientras que las puntuaciones más bajas fueron en Dominio del Entorno y Relaciones Positivas.

Tabla 3

*Estadísticos descriptivos del Bienestar Psicológico, UMSNH, México (N = 536) (adaptado de Medina Calvillo, 2011).*

<i>DIMENSIONES</i>	<i>Muestra A</i>				<i>Muestra B</i>				<i>Punto de Corte</i>
	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	
<i>Auto-aceptación</i>	13	36	28	4,69	8	36	29	4,79	18

<i>Relaciones Positivas</i>	18	48	29	4,96	11	36	30	4,98	22
<i>Autonomía</i>	18	48	35	5,93	19	48	35	6,20	25
<i>Dominio del Entorno</i>	12	36	27	4,46	6	36	28	4,41	20
<i>Propósito en la Vida</i>	8	36	30	4,61	6	36	30	4,92	22
<i>Crecimiento Personal</i>	12	42	35	4,50	17	42	34	4,44	20
<i>Bienestar Psicológico Total</i>	105	229	184	22,65	77	234	185	23,00	127

García-Alendete (2013) analizó las diferencias en Bienestar Psicológico en función de la edad y el sexo utilizando la adaptación española de las escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en su versión de 29 ítems (Díaz et al., 2006). A partir de una muestra conformada por 180 estudiantes de la Universidad Católica de Valencia, San Vicente Mártir, los hallazgos indicaron que los participantes adultos maduros (30-55 años) puntuaron significativamente más alto que los jóvenes (18-29 años) en Autoaceptación, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida. Las puntuaciones más altas de la población se encontraron en Autonomía y Dominio del entorno. Esta última mostrando valores elevados.

Tabla 4

*Estadísticos descriptivos del Bienestar Psicológico, de los estudiantes de la Universidad Católica de Valencia, San Vicente Mártir (N = 180) (García-Alendete, 2013).*

<i>DIMENSIONES</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>α</i>
<i>Auto-aceptación</i>	7	24	18.65	3.58	.80
<i>Relaciones Positivas</i>	11	30	24.43	4.56	.76
<i>Autonomía</i>	6	36	26.37	5.22	.74
<i>Dominio del entorno</i>	29	54	43.29	5.88	.64
<i>Propósito en la Vida</i>	11	24	20.37	2.98	.69
<i>Crecimiento Personal</i>	12	30	23.75	3.92	.78

Bajo y Pelizza (2014) estudiaron la relación entre el Bienestar Psicológico y el Rendimiento Académico a partir de la adaptación española de las escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en su versión de 29 ítems (Díaz et al., 2006). La muestra se conformó de 113 estudiantes de la Facultad de Psicología de la UNMdP, Argentina. Los hallazgos indicaron que no se encontraron diferencias significativas con la población normatípica, no obstante se apreciaron valores moderadamente más elevados en las dimensiones Crecimiento Personal, Relaciones Positivas y Propósito en la Vida.

Tabla 5

*Estadísticos descriptivos del Bienestar Psicológico, de los estudiantes de la UNMdP, Facultad de Psicología (N = 113) (Bajo & Pelliza, 2014).*

<i>DIMENSIONES</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
<i>Auto-aceptación</i>	2,00	6,00	4,59	,80
<i>Relaciones Positivas</i>	2,00	6,00	5,13	,78
<i>Autonomía</i>	2,14	5,86	4,21	,74
<i>Dominio del Entorno</i>	2,25	6,00	4,67	,69
<i>Propósito en la Vida</i>	2,00	6,00	4,79	,76
<i>Crecimiento Personal</i>	1,00	6,00	5,14	,70

Serodino (2014) estudió las relaciones entre las características de personalidad y el Bienestar Psicológico también en estudiantes de Psicología de la UNMDP (N = 180). Los resultados indicaron niveles mayores de Bienestar en todas las dimensiones, existiendo diferencias marcadas en Crecimiento Personal y Relaciones Positivas.

Tabla 6

*Estadísticos descriptivos del Bienestar Psicológico, de los estudiantes de UNMDP, Facultad de Psicología (N = 180) (Serodino, 2014).*

<i>DIMENSIONES</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
<i>Auto-aceptación</i>	2,00	6,00	4,53	,79
<i>Relaciones Positivas</i>	2,00	6,00	5,13	,76
<i>Autonomía</i>	2,00	5,86	4,13	,74
<i>Dominio del Entorno</i>	2,25	6,00	4,59	,70
<i>Propósito en la Vida</i>	2,00	6,00	4,75	,69
<i>Crecimiento Personal</i>	1,00	6,00	5,06	,73

#### *Bienestar Psicológico. Diferencias por sexo*

Las diferencias entre hombres y mujeres, o como hoy en día suelen denominarse: "diferencias de género", son uno de los aspectos a los que mayor relevancia están prestando las investigaciones actuales sobre el Bienestar Psicológico (Croese, Nicolas, Gobble & Frank, 1992; Erberst, 1984; Ryff & Singer, 1996; Wissing & Van Eeden, 1997). El modelo integrador de Ryff ofrece poco desarrollo teórico sobre estas diferencias (García-Alandete, 2013), pero una amplia variedad de investigaciones cuyos resultados empíricos son contradictorios (Roothman, Kirsten & Wissing, 2003; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 1998; Strümpfer, 1995).

Aquellas investigaciones pioneras de Ryff y el grupo de investigadores que la acompañaba en la década final del siglo pasado, encontraron que las mujeres puntuaban significativamente más alto que los hombres en dos dimensiones: Relaciones Positivas y Crecimiento Personal; mientras que en las restantes dimensiones las diferencias no resultaban estadísticamente significativas (Ryff, 1989a; 1991; Ryff, Lee, Essex & Schmutte,

1994; Ryff, Lee & Na, 1993). También Zubieta, Muratori y Fernández (2012) comprobaron, con una muestra compuesta por sujetos de la ciudad de Buenos Aires, que las mujeres alcanzaban una puntuación media más alta en Relaciones Positivas y Crecimiento Personal, mientras que los hombres alcanzaban una puntuación media más alta en Autonomía. Siguiendo la misma línea, Ryff y Keyes (1995), Vleioras y Bosma (2005), y Barra (2011) hallaron que las mujeres alcanzaban una puntuación media más alta en Relaciones Positivas, así como Lindfors, Berntsson y Lundberg (2006) obtuvieron resultados que indicaban diferencias estadísticamente significativas en Relaciones Positivas y Propósito en la Vida en favor de las mujeres; y en Dominio del Entorno en favor de los hombres.

Por otro lado, en la investigación de Ryff, Keyes y Hughes (2003) las mujeres puntuaron significativamente más alto en Propósito en la Vida y Autonomía; mientras que en el trabajo de Yáñez y Cárdenas (2010) fueron los hombres los que se obtuvieron una puntuación media más alta en Propósito en la Vida, y las mujeres en Crecimiento Personal.

En grupos conformados por jóvenes y adolescentes, Visani et al. (2011) no hallaron diferencias significativas, mientras que Perez (2012) encontró a partir de una investigación en la República de Filipinas que las mujeres puntuaban significativamente más alto en Relaciones Positivas y en Propósito en la Vida, y los hombres en Autonomía. A su vez, en muestras conformadas por adultos mayores, Vivaldi y Barras (2012) hallaron en Chile que los hombres obtuvieron medias más altas en todas las dimensiones del Bienestar, a excepción de Crecimiento Personal, siendo las diferencias significativas en los puntajes globales y Relaciones Positivas.

En cuanto a las investigaciones realizadas entre universitarios, Velásquez et al. (2008) obtuvieron resultados que indicaban que las mujeres peruanas alcanzaban una puntuación media más alta en el puntaje global de Bienestar Psicológico, mientras que Casullo (2002) y Chávez Uribe (2006) sostuvieron que el sexo de los participantes no mostraba relación con el Bienestar Psicológico. Por otro lado, Zubieta y Delfino (2010) hallaron entre los estudiantes de la Universidad de Buenos Aires (UBA) que las mujeres presentaban puntuaciones significativamente más altas que sus pares hombres en las dimensiones Dominio del Entorno y Propósito en la Vida. También entre universitarios, Zubieta, Fernández y Sosa (2012) hallaron que las mujeres alcanzaban medias significativamente más altas en Relaciones Positivas y Crecimiento Personal, y los hombres en Auto-aceptación y Autonomía, así como Véliz-Burgos y Apodaca (2012) en Temuco, Chile, encontraron que las mujeres alcanzaban una puntuación media más alta que los hombres en Dominio del Entorno y García-Alendete (2013) en España lo mismo en Crecimiento Personal.

En cuanto a la relación entre rasgos de masculinidad/feminidad y Bienestar Psicológico la literatura en general informa una mayor relación entre masculinidad y niveles de Bienestar, que entre este y feminidad (Barret & White, 2002; Johnson et al., 2006; September et al., 2001; Ward, 2000).

Un estudio muy interesante al respecto, es el realizado por Barra (2010), quien examinó la relación entre el Bienestar Psicológico, las dimensiones de la masculinidad y feminidad, y las categorías de orientación de rol sexual (masculino, femenino, andrógino e indiferenciado). La muestra se conformó de 346 estudiantes de la Universidad de Concepción (Chile) de ambos sexos, y se utilizó la escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados indicaron que las dimensiones Auto-aceptación, Dominio del Entorno y Autonomía mostraban relación con la masculinidad, mientras que Relaciones Positivas se encontraba relacionada más con la feminidad (en ambos casos tanto en hombres como en mujeres). Por otro lado, no se observaron diferencias significativas según sexo en el Bienestar Psicológico y en la mayoría de sus dimensiones, pero sí existieron diferencias asociadas a las distintas orientaciones de rol sexual. Los indiferenciados mostraron un nivel significativamente menor en el Bienestar Psicológico global; los andróginos y masculinos niveles mayores en Dominio Ambiental; los andróginos y femeninos niveles mayores en Propósito en la vida con respecto a los indiferenciados y en Relaciones Positivas con respecto a los masculinos e indiferenciados; y respecto a la dimensión de Autonomía, los masculinos y andróginos presentaban un nivel significativamente mayor que los indiferenciados y además los masculinos presentaban mayor nivel que los femeninos. La autora concluye que el Bienestar Psicológico de los individuos no estaría determinado primariamente por su pertenencia a uno u otro sexo, sino por la integración de características tanto instrumentales como expresivas y el desarrollo de sus diversas potencialidades humanas.

Esta misma hipótesis encuentra apoyo en el estudio realizado por McCarrey, Baranowsky, Parent y Schindler (2001). Al investigar el Bienestar Psicológico con las Escalas de Ryff en una muestra de 379 estudiantes universitarios canadienses, hallaron que las personas con mayores puntajes en rasgos expresivos también puntuaban alto en Relaciones Positivas y que las personas con puntuaciones altas en rasgos instrumentales también lo hacían en Autonomía. Esto sería especialmente aplicable a los estudiantes universitarios, considerando que el ambiente académico promueve la posesión y despliegue de rasgos instrumentales al mismo tiempo que minimiza la importancia de los rasgos expresivos, por lo cual los individuos que poseen más rasgos instrumentales tendrían potencialmente mayor capacidad de adaptación a ese ambiente (Barra, 2010).

### *Bienestar Psicológico. Diferencias entre Áreas Generales de Formación*

En relación al tema central de nuestra investigación, la existencia de perfiles diferenciales de Bienestar Psicológico según Áreas Generales de Formación, no se encuentran muchas investigaciones al respecto.

Velásquez et al. (2008) examinan las relaciones entre el Bienestar Psicológico, la Asertividad y el Rendimiento Académico en los estudiantes de Facultades representativas de las diversas áreas de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos: Medicina (Ciencias de la Salud), Derecho y Educación (Humanidades y Ciencias Sociales), Matemáticas (Ciencias Básicas), Ingeniería Industrial (Ingenierías) y Administración (Económica Empresarial) (N = 1244). Para lo mismo se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el Inventario de Asertividad de Rathus y el rendimiento académico. Si bien los resultados de la investigación no presentaron diferencias significativas entre las diversas áreas de estudio, los estudiantes que presentaron mayores niveles de Bienestar Psicológico fueron los de Educación, seguidos muy de cerca por los de Administración.

Tabla 7

*Comparación de las medidas de Bienestar Psicológico según facultades de estudio, UNMSM (N = 1244) (Velásquez et al., 2008).*

<i>Facultad</i>	<i>N.º</i>	<i>Rango promedio</i>
<i>Medicina Humana</i>	421	597.73
<i>Derecho</i>	128	643.80
<i>Educación</i>	113	680.74
<i>Matemática</i>	229	586.57
<i>Ingeniería Industrial</i>	120	559.58
<i>Administración</i>	219	660.34

Bresó, Llorens y Martínez (2012) evaluaron el Bienestar Psicológico y su relación con las expectativas de éxito académico en estudiantes de las facultades-centros de Ciencias Humanas y Sociales, Ciencias Jurídicas y Económicas, y la Escuela Superior de Tecnología de la Universitat Jaume I (N = 872). La investigación se realizó a partir de variables propias del modelo eudaimónico como son el Engagement y los niveles de Satisfacción, encontrando diferencias significativas entre los centros (facultades). Los resultados indicaron que los estudiantes de la Escuela de Tecnología fueron los más satisfechos y los alumnos de la Facultad de Ciencias Sociales los que mayores niveles de engagement reportaron. Por otro lado, tanto en el caso de la satisfacción como el engagement, fueron los alumnos de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Económicas los que reportaron niveles más bajos de Bienestar Psicológico.

Tabla 8

*Comparación de las medidas de Engagement según facultad-centro, Universitat Jaume I (N = 767) (adaptado de Bresó, Llorens y Martínez, 2012).*

<i>Facultad</i>	<i>Media</i>	<i>DT</i>
Ciencias Humanas y Sociales	3.75	1.41
Ciencias Jurídicas y Sociales	3.28	1.11
Escuela Superior de Tecnología	0.56	.81

Tabla 9

*Comparación de las medidas de Satisfacción según facultad-centro, Universitat Jaume I (N = 767) (adaptado de Bresó, Llorens y Martínez, 2012).*

<i>Facultad</i>	<i>Media</i>	<i>DT</i>
Ciencias Humanas y Sociales	3.72	.87
Ciencias Jurídicas y Sociales	3.59	.90
Escuela Superior de Tecnología	3.82	.84

El Ansari, Labeeb, Moseley, Kotb y El-Houfy (2013) estudiaron los niveles de salud percibida y los estándares de bienestar físico y psicológico de estudiantes de 11 facultades de la Universidad de Assiut, Egipto (N = 3271). Para determinar los niveles de Bienestar Psicológico, se basaron en diferentes medidas tales como Calidad de Vida, Apoyo Social, diferentes Síntomas psicósomáticos, etc. Los resultados revelaron que algunas de la facultades participantes presentaron niveles superiores de Bienestar a través de las variables estudiadas. Los estudiantes de la Facultad de Trabajo Social presentaron, en general, una constelación de niveles favorables de las variables bajo objeto de estudio, así como se manifestaron satisfechos con los niveles de apoyo social recibidos. Otra facultad que obtuvo puntajes elevados, fue la de Educación Física quienes presentaron índices elevados de Auto Percepción General, Calidad de Vida, junto a bajos niveles de Síntomas Psicósomáticos y de "Cargas".

Sagiv y Schwartz (2000), investigaron en estudiantes israelitas de Psicología y Administración de Empresas muy cercanos a recibirse, la relación entre sus jerarquías de valores y el Bienestar Subjetivo. Los resultados indicaron diferencias significativas basadas en los valores prioritarios para cada grupo. Los primeros puntuaban más alto en valores auto-trascendentales (benevolencia y valores universales); mientras que los segundos en aquellos de auto-desarrollo (poder y logros). De esta manera, cuanto mayor promoción de estos valores obtengan de su ambiente, mayor puntaje obtuvieron en sus medidas de Bienestar.

## CAPÍTULO 3

### METODOLOGÍA

#### *Objetivo general*

Determinar la existencia de diferencias en los niveles de *Bienestar Psicológico* de estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, según Áreas Generales de Formación. Las áreas en las que centraremos nuestro estudio son: Psicología, Ciencias Económicas y Ciencias Exactas.

#### *Objetivos particulares*

- 1) Describir y caracterizar los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes según cada Área General de Formación.
- 2) Determinar la existencia o no de perfiles de Bienestar Psicológico según Áreas Generales de Formación.

#### *Hipótesis de trabajo*

Se parte del supuesto que existirían perfiles diferenciales de Bienestar Psicológico según Áreas Generales de Formación. De forma tal, que es esperable encontrar, que estudiantes provenientes a carreras afines presenten niveles similares de Bienestar Psicológico, lo cuales diferirían a los niveles presentados por estudiantes de otras Áreas Generales de Formación.

#### *Tipo de estudio*

Se trata de un estudio ex post facto, retrospectivo, de tres grupos, con una medida, basado en un diseño no experimental, transversal, de tipo descriptivo.

#### *Muestra*

El universo comprende a todos los estudiantes regulares de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se trabajó con una muestra de 577 alumnos de dicha Universidad, que corresponden a tres Áreas Generales de Formación (Psicología, Ciencias Económicas y Sociales, y Ciencias Exactas y Naturales).

La conformación y distribución de toda la muestra se presentan en la Tabla 10.

Tabla 10

*Frecuencias y porcentajes de toda la muestra (n=577) según Áreas Generales de Formación*

Área General de Formación	Frecuencia	Porcentaje
---------------------------	------------	------------

Ciencias Económicas y Sociales	171	29,6
Ciencias Exactas y Naturales	126	21,8
Psicología	280	48,5
Total	577	100,0

La muestra se conformó con un total de 577 casos. De los cuales aproximadamente la mitad (48,5%) corresponden al Área General de Formación Psicología. El resto de la muestra se conforma con 171 casos correspondientes al Área Ciencias Económicas y Sociales (29,6%) y 126 casos del Área Ciencias Exactas y Naturales (21,8 %).

La Tabla 11 presenta la conformación y distribución de la muestra según sexo.

Tabla 11

*Frecuencias y porcentajes de toda la muestra (n=577), según Sexo.*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	412	71,4
Masculino	165	28,6
Total	577	100,0

La muestra se encuentra conformada por un total de 412 mujeres y 165 hombres, lo que corresponde respectivamente a un 71,4% y un 28,6% del total de la muestra.

Las Tablas 12 y 13 presentan la conformación y distribución de la muestra según Áreas Generales de Formación, discriminadas por sexo.

Tabla 12

*Frecuencias y porcentajes para cada sexo, según Áreas Generales de Formación.*

Sexo	Área General de Formación	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	Ciencias Económicas y Sociales	101	24,5
	Ciencias Exactas y Naturales	85	20,6
	Psicología	226	54,9
	Total	412	100,0
Masculino	Ciencias Económicas y Sociales	70	42,4
	Ciencias Exactas y Naturales	41	24,8
	Psicología	54	32,7
	Total	165	100,0

Tabla 13

*Frecuencias y porcentajes para cada Área General de Formación, según sexo.*

Área General de Formación	Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Ciencias Económicas y Sociales	Femenino	101	59,1
	Masculino	70	40,9
	Total	171	100,0

Ciencias Exactas y Naturales	Femenino	85	67,5
	Masculino	41	32,5
	Total	126	100,0
Psicología	Femenino	226	80,7
	Masculino	54	19,3
	Total	280	100,0

Del total de mujeres de la muestra (n=412), 101 corresponden a Ciencias Económicas y Sociales (24,5%), 85 a Ciencias Exactas y Naturales (20,6%) y 226 (54%) a Psicología. Del mismo modo, del total de hombres de la muestra (n=165), 70 (42,4%) corresponden a Ciencias Económicas y Sociales, 41 (24,8%) a Ciencias Exactas y Naturales y los restantes 54 (32,7%) a Psicología.

Las distribuciones para cada Área General de Formación según sexos, ha sido en los tres casos favorable para las mujeres, siendo la más pareja Ciencias Económicas y Sociales en donde el 59,1% (n=101) fueron mujeres y 40,9% (n=70) fueron hombres. Completando la información, para Ciencias Exactas y Naturales el 67,5% (n=85) fueron mujeres y 32,5% fueron hombres y finalmente en Psicología la diferencia fue la mayor, siendo el 80,7% (n=226) mujeres y el 19,3% (n=54) hombres.

#### *Instrumento:*

Para evaluar el *Bienestar Psicológico*, Ryff desarrolló un instrumento conocido como "*Scales of Psychological Well-Being - SPWB*" (Escala de Bienestar Psicológico). Luego de la definición teórica de las seis dimensiones, tres investigadores generaron 80 ítems por dimensión que posteriormente fueron evaluados en función de su ambigüedad y ajuste a la definición de la escala. A continuación se seleccionaron 32 por escala (16 positivos y 16 negativos) para ser utilizados en un estudio piloto a una muestra de 321 adultos. Tras un análisis psicométrico, se eliminaron los doce ítems de cada escala que mostraron peores indicadores de ajuste. El instrumento, finalmente contó con 20 ítems por escala, es decir un total de 120 ítems (Díaz, et al; 2006).

La estructura de las escalas de Ryff ha sido verificada mediante análisis factoriales confirmatorios en sus diferentes versiones. Fue la misma autora (Ryff, 1989b) quien proporciona la evidencia preliminar de la validez de las escalas. Por un lado, sostiene que las correlaciones con las medidas previas de funcionamiento positivo (es decir, la satisfacción con la vida, el balance afectivo y la autoestima) son todas positivas y significativas, con coeficientes que van desde 0,25 hasta 0,73. Del mismo modo, las correlaciones con las medidas previas de funcionamiento negativo (es decir, otros significativos, control de

oportunidades, depresión) son negativas y significativas, con coeficientes que van desde -0,30 a -0,60. En cuanto, al análisis de las seis dimensiones del constructo se observaron correlaciones positivas con coeficientes que van entre 0,32 a 0,76. Si bien, la autora sostiene que era de esperar la existencia de correlaciones positivas al ser todas facetas del *Bienestar Psicológico*, la dificultad se encontraría en los coeficientes más fuertes, al existir el riesgo potencial de que no sean empíricamente distintas unas de otras. Este podría ser el caso de ciertas dimensiones, tales como la Auto-aceptación y el Dominio del Entorno, que se correlacionan 0,76, y con la Auto-aceptación y el Propósito en la vida, que se correlacionan 0,72 (Ryff, 1989b). De esta forma, los resultados podrían llegar a sugerir que las escalas miden el mismo constructo subyacente. Sin embargo, la autora cree encontrar suficiente evidencia para sostener la distinción entre las dimensiones. En primer lugar, el proceso de elaboración requiere que los ítems de cada escala se correlacionan más alto con su propia escala que con otra. Por lo tanto, el conjunto de ítems que refiere a cada escala se encuentra empíricamente diferenciado (Ryff, 1989a). Por otra parte, a pesar de que están muy interrelacionadas, estas escalas muestran patrones diferenciales con otras medidas (por ejemplo: el Propósito en la vida se encuentra altamente relacionado con la Auto-aceptación, pero sus correlaciones con la satisfacción de vida, el balance afectivo y el autoestima son generalmente inferiores de las que estas tienen con la Auto-aceptación).

Este modelo de seis factores propuesto por Ryff ha sido evaluado en diversos países y distintas muestras, encontrándose adecuados indicadores de confiabilidad y validez. Sin embargo, las soluciones factoriales continúan siendo heterogéneas, generando controversia en cuanto a la estructura factorial de las escalas (Van Dierendonck, Rodríguez-Carvajal, Blanco & Moreno-Jiménez, 2008). Estos puntos de controversia no sólo se han limitado a las soluciones encontradas y a la utilización de distintas muestras (ya sea: adolescentes, preuniversitarios, adultos, envejecientes), sino también al uso de distintas versiones del instrumento (cantidad de ítems), adaptaciones a distintos contextos (mexicano, chileno, español, estadounidense, holandés, entre otros) y la existencia de ítems positivos como negativos (Tomas, Meléndez, Oliver, Navarro & Zaragoza, 2010; Van Dierendonck et al., 2008).

Ryff y Keyes (1995) continuaron examinando la estructura factorial del constructo poniendo a prueba los resultados obtenidos anteriormente con una muestra representativa a nivel nacional para Estados Unidos. Los resultados indicaron que los ítems continuaron cumpliendo los criterios psicométricos esperados, correlacionando fuerte y positivamente sólo con su propia escala. En cuanto al análisis entre las 6 dimensiones, se continuaron observando correlaciones positivas con coeficientes que van entre 0,30-0,85, siendo

nuevamente las correlaciones entre Auto-aceptación y el Dominio del Entorno las más fuertes.

Dada la longitud del instrumento original, en los últimos años se han desarrollado varias versiones cortas. Ryff, Lee, Essex y Schumutte (1994) desarrollaron una versión de 14 ítems por escala, seleccionados en función de sus altas correlaciones ítem-total y su ajuste al modelo teórico propuesto. Las correlaciones entre ambas escalas obtuvieron puntajes entre 0,97 y 0,98. Posteriormente, Ryff y Keyes (1995) desarrollaron una versión de 3 ítems por escala, seleccionando aquéllos que mejor ajustaban con el modelo teórico propuesto de seis factores. Estas escalas correlacionaron con las originales con valores comprendidos entre 0,70 y 0,89; sin embargo la consistencia interna fue más baja, obteniendo resultados de entre 0,33 a 0,56. Finalmente, Ryff sugirió una versión de 9 ítems que actualmente está siendo usada en un estudio longitudinal, pero que fue facilitada a varios investigadores (Van Dierendonck; 2004; Triadó, C., Villar, F., Solé, C. y Celdrán, M., 2007).

En el año 2003, Ruini, Ottolini, Rafanelli, Ryff y Fava buscaron probar la validez psicométrica de la escala al contexto italiano. Por lo que tradujeron la versión de 84 ítems al idioma, y la administraron dos veces con una diferencia de un mes a una muestra de población general (N=415). Los resultados de correlación test-retest obtenidos fueron significativos y los valores oscilaron entre  $r=0,21$  (Autonomía) y  $r=0,82$  (Auto-aceptación).

En China también ha sido probado el instrumento. Zhanjun y Liquing (2004) tradujeron y administraron el instrumento en población general (N=390). Los resultados presentaron características psicométricas aceptables de consistencia interna tanto en la escala general ( $\alpha = 0,94$ ) como en las subescalas (entre  $\alpha = 0,67$  y  $\alpha = 0,94$ ). Un año más tarde, Chun-Hua, Chun-Hui y Xin realizaron una investigación con estudiantes escolares (N=958) con el objetivo de analizar las propiedades psicométricas de la escala, obteniendo un alfa de Cronbach de la escala general de  $\alpha = 0,93$ , y el correspondiente a las subescalas osciló entre  $\alpha = 0,63$  y  $\alpha = 0,93$ .

Van Dierendonck (2004) examinó en el contexto holandés la validez factorial y el contenido de estas versiones de las escalas en una muestra de estudiantes de psicología (N=233) y una muestra de profesionales con amplios antecedentes (N=420). La calidad psicométrica se puso a prueba para estas versiones de las escalas según la extensión de ítems (3, 9 y 14). Los resultados llevaron al autor a sugerir la reducción de la longitud de la escala, dejándola en 39 ítems y mejorando su calidad psicométrica.

Tabla 14

*Consistencia interna y ajuste de las escalas de Bienestar Psicológico al modelo teórico de seis factores y un solo factor de segundo orden (van Dierendonck, 2005).*

DIMENSIONES	ESCALA DE 14 ÍTEMS	ESCALA DE 9 ÍTEMS	ESCALA DE 3 ÍTEMS
<i>Auto-aceptación</i>	0,90	0,83	0,68
<i>Relaciones Positivas</i>	0,80	0,77	0,52
<i>Autonomía</i>	0,83	0,78	0,64
<i>Dominio del entorno</i>	0,77	0,77	0,58
<i>Propósito en la vida</i>	0,84	0,73	0,17
<i>Crecimiento personal</i>	0,82	0,65	0,53
<i>CFI</i>	0,65	0,73	0,88

En el Reino Unido; Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, Wadsworth y Croudace (2006) encontraron también una estructura de seis factores, pero con un factor de segundo orden afectando a cuatro de los factores de primer orden. Luego de probar diferentes técnicas de ajuste, éste sólo resultó satisfactorio con la reducción de ítems y la modelización de factores que agrupaban a los ítems formulados de manera positiva o negativa, al margen de su contenido.

Springer y Hauser (2006) llegaron a la conclusión de que la distinción de seis factores es dudosa dada sus altas correlaciones luego de evaluar diversos modelos factoriales confirmatorios para las escalas de Ryff en tres grandes muestras de datos estadounidenses de carácter nacional. Posteriormente Ryff y Singer (2006) replicaron la prueba, señalando que pese a no resolver el problema de las altas correlaciones, el modelo de seis factores continuó siendo el de mejor ajuste global.

También en Turquía se administró una versión de este instrumento. Akin (2008) tradujo y adaptó la versión de 84 ítems encontrando características psicométricas adecuadas en las pruebas test-retest. La correlaciones se encontraron entre los valores  $r = 0,97$  (Crecimiento Personal) y  $r = 0,78$  (Auto-aceptación).

Por su parte, Asghar, Mohammad y Bayani (2008) también realizaron una adaptación de la escala para Irán, obteniendo como resultado una correlación positiva con los constructos de felicidad ( $r = 0,47$ ), satisfacción con la vida ( $r = 0,47$ ) y autoestima ( $r = 0,58$ ); así como valores  $\alpha$  de Cronbach comprendidos entre 0,71 (Auto-aceptación) y 0,78 (Autonomía y Crecimiento personal). En el mismo año, Shokri, Kadivar, Farzad, Daneshvapour, Datjerdi y Paezi realizaron estudios factoriales obteniendo la misma estructura factorial que la escala original.

En el contexto iberoamericano, diferentes estudios han utilizado estas escalas como base para la investigación empírica sobre el bienestar (Barra, 2010; Díaz et al., 2006; Fernández, Vasconcelos-Raposo, & Teixeira, 2010; Loera-Malvaez, Balcazar-Nava, Trejo-González, Gurrola-Peña, & Bonilla-Muñoz, 2008; Rodríguez-Carvajal, Díaz, Moreno-Jiménez Blanco,

& van Dierendonk, 2010; Triadó, 2003; Navarro, Meléndez & Tomás, 2007; Van Dierendonck, et al., 2008), encontrándose índices aceptables de fiabilidad para las escalas, aunque señalan que éstas en su versión de 14 ítems por factor son demasiado extensas tanto para su aplicación como para la obtención de una estructura factorial exploratoria adecuada (Tomas, et al., 2010). Además, se verifica la necesidad de realizar análisis confirmatorios de las distintas versiones para comprobar su estructura.

Dentro de estos estudios, Molina Sena y Meléndez Moral (2006) partiendo de la escala original de 84 ítems de Ryff (1989a) buscaron alcanzar una adaptación a los envejecientes de la República Dominicana. La primer medida consistió en tres consultas de revisión con expertos de todo el país. Posteriormente, se obtuvo una versión reducida del instrumento mediante análisis factoriales exploratorios e índices de fiabilidad alcanzado una matriz de componentes principales de 43 ítems que saturaban en cinco factores: Auto-aceptación, Dominio del ambiente, Crecimiento personal, Relaciones positivas con otros y Autonomía.

En un trabajo con personas mayores, Triadó, et al. (2007) han puesto a prueba la versión de 54 ítems bajo sus diversas estructuras factoriales sin obtener ajustes satisfactorios.

Balcázar Nava, Loera Malvaez, Gurrola Peña, Bonilla Muñoz & Trejo González (2008) adaptaron la versión de 39 ítems de van Dierendonk (2005) a estudiantes pre-universitarios mexicanos. Los resultados indicaron un  $\alpha$  total de 0.9191 y un porcentaje de varianza explicado de 41.791. Posterior a su análisis, se obtuvieron cuatro factores que integraban 34 de los 39 ítems: Auto-aceptación, Relaciones interpersonales, Autonomía y Satisfacción con la vida.

Medina Calvillo (2011) puso a prueba en estudiantes universitarios la versión de 39 ítems de van Dierendonck (2005) adaptada a la población mexicana. Los resultados obtenidos indicaron una buena consistencia interna con valores  $\alpha$  de Cronbach comprendidos entre 0,908 y 0,918, pero sin mostrar niveles de ajuste satisfactorios al modelo teórico de Ryff.

Véliz Burgos (2012) analizó las propiedades psicométricas y la estructura factorial de la versión de van Dierendonck (2005) en estudiantes universitarios chilenos alcanzando una análisis factorial satisfactorio que muestra un Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) de 0.068 considerado aceptable y concluyendo que el modelo tendría un ajuste adecuado.

En esta investigación se administrará la adaptación española (castellana) de Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck (2006). La misma se encuentra basada en la escala reducida propuesta por Van Dierendonck (2005). Los autores probaron en población española diversos modelos para verificar la estructura factorial, concluyendo su trabajo con una propuesta de 29 ítems que mejoraba las

propiedades psicométricas de las escalas originales. Esta nueva versión, siendo la primera desarrollada en castellano, consta de 6 escalas y 29 ítems, a los que se responde con un formato de respuesta tipo Likert de seis opciones con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo) que permiten evaluar las seis dimensiones propuestas por Ryff. A pesar de esta reducción, las escalas mantuvieron una consistencia interna similar a la mostrada por las escalas de la versión propuesta por van Dierendonck (2005), mejorando incluso la consistencia interna de la escala de crecimiento personal, tal y como se muestra en la Tabla 15.

Tabla 15

*Consistencia interna y ajuste de la escala de Bienestar Psicológico de 29 ítems al modelo teórico de seis factores y un solo factor de segundo orden (Díaz et al., 2006).*

DIMENSIONES	ESCALA DE 29 ÍTEMS
<i>Auto-aceptación</i>	0,84
<i>Relaciones Positivas</i>	0,78
<i>Autonomía</i>	0,70
<i>Dominio del entorno</i>	0,82
<i>Propósito en la Vida</i>	0,70
<i>Crecimiento Personal</i>	0,71
<i>CFI</i>	0,65

La versión propuesta por Díaz et al. (2006) muestra unos buenos indicadores de ajuste al modelo propuesto de seis factores y un sólo factor de segundo orden. Como puede observarse en la tabla 16, esta versión reducida de las Escalas de Bienestar Psicológico presenta valores CFI y NNFI mayores o iguales que 0,94, valores RMSEA menores de 0,060 y valores SRMR menores de 0,08.

Tabla 16

*Análisis confirmatorio e indicadores de ajuste de la escala de 29 ítems al modelo teórico de seis factores y un solo factor de segundo orden (Díaz et al., 2006)*

	$\chi^2$	df	AIC	CFI	NNFI	SRMR	RMSEA
<i>Modelo de seis factores y un solo factor de segundo orden (Método de estimación: máxima verosimilitud)</i>	615,76	345	788,16	0,95	0,94	0,05	0,04
All $\chi^2$ : $P < 0.001$							

El nuevo instrumento reduce la longitud de las escalas originales, facilitando su aplicación y, a su vez, mejorando las propiedades psicométricas de la mayor parte de las versiones existentes en inglés presentando adecuados valores tales como un  $\alpha$  de Cronbach entre 0.70 y 0.83 para las 6 dimensiones.

*Procedimiento:*

Se suministró el instrumento de evaluación de forma autoadministrada a una muestra de conveniencia seleccionada en función de la aceptación para participar del estudio mediante un consentimiento informado. Los estudiantes fueron abordados en el Complejo Universitario Manuel Belgrano. Posteriormente, los resultados fueron corregidos y cargados en una base de datos.

*Procesamiento de datos:*

Se realizaron análisis estadísticos de la información obtenida. Para caracterizar los niveles de *Bienestar Psicológico* se utilizaron análisis estadísticos descriptivos (media, mínimo, máximo, desvío típico, categorías, frecuencias y porcentajes).

Para establecer diferencias entre Áreas Generales de Formación, se utilizaron pruebas de comparación de medias y ANOVAS de un factor.

## CAPÍTULO 4

### PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Con el objeto de describir y caracterizar los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes según cada Área General de Formación, se sometieron los resultados a análisis estadísticos descriptivos.

La Tabla 17 presenta los estadísticos descriptivos para el total de la muestra.

Tabla 17

*Estadísticos descriptivos de Bienestar Psicológico para el total de la muestra (n=577)*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Auto-aceptación	577	2,00	6,00	4,69	0,75
Relaciones Positivas	577	2,00	6,00	5,09	0,82
Autonomía	577	2,00	6,00	4,25	0,78
Dominio del Entorno	577	2,00	6,00	4,66	0,74
Crecimiento Personal	577	1,00	6,00	5,07	0,77
Propósito en la vida	577	1,20	6,00	4,84	0,75

Con el objeto de establecer la semejanza o diferencia de los datos obtenidos en este estudio con los valores normativos, se incluyeron los datos de la muestra utilizada por Díaz et al. (2006) para la validación del instrumento y se calculó el tamaño del efecto de la diferencia entre los grupos con la prueba *d* de Cohen. Los datos se presentan en la tabla 18.

Tabla 18

*Comparación de estadísticos de Bienestar Psicológico entre la muestra del estudio y la muestra normativa.*

Escala	Muestra del Estudio (n=577)		Muestra Normativa Díaz et al. (n=467)		<i>d</i> Cohen
	<i>M</i>	<i>D.S.</i>	<i>M</i>	<i>D.S.</i>	
Auto-aceptación	4,69	0,75	4,31	0,86	0,44
Relaciones Positivas	5,09	0,82	4,58	0,85	0,60
Autonomía	4,25	0,78	4,24	0,73	0,01
Dominio del entorno	4,66	0,74	4,31	0,72	0,49
Crecimiento Personal	5,07	0,77	4,57	0,64	0,78
Propósito en la Vida	4,84	0,75	4,47	0,83	0,45

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

- *d* = 0,20: tamaño del efecto pequeño.

-  $d = 0,50$ : tamaño del efecto mediano.

-  $d = 0,80$ : tamaño del efecto grande.

De la comparación de dichas muestras, podemos observar que los niveles de Autonomía son prácticamente similares para ambas muestras. En segunda instancia, que los valores de las escalas de Auto-aceptación y Dominio del Entorno presentan diferencias pequeñas, mientras Relaciones Positivas y Crecimiento Personal muestran diferencias medianas (siendo esta última muy cercana a denominarse grande).

La Tabla 19 presenta los estadísticos descriptivos de Bienestar Psicológico, según sexo.

Tabla 19

*Estadísticos descriptivos de Bienestar Psicológico, según sexo.*

Escala	Femenino (n=412)			Masculino (n=165)		
	M.	D.S.	E.S.	M.	D.S.	E.S.
Auto-aceptación	4,68	0,74	0,04	4,72	0,77	0,06
Relaciones Positivas	5,15	0,75	0,04	4,95	0,96	0,07
Autonomía	4,21	0,78	0,38	4,36	0,76	0,06
Dominio del Entorno	4,66	0,74	0,36	4,63	0,76	0,06
Crecimiento Personal	5,09	0,72	0,04	5,00	0,86	0,07
Propósito en la Vida	4,87	0,73	0,36	4,77	0,78	0,06

Los resultados muestran que, si bien las medias resultan semejantes, las mujeres presentan puntuaciones superiores a los hombres en todas las escalas con excepción de Auto-aceptación y Autonomía. Las fluctuaciones de los datos con respecto a las medias son semejantes ( $>0,74 - 0,78 <$ ), diferenciándose brevemente los hombres en Relaciones Positivas al alcanzar casi 1 punto de Desvío Estándar, y un poco menos en Crecimiento Personal, donde la diferencia promedia los 0,86 puntos.

La Tabla 20 presenta los resultados obtenidos a partir de la Prueba t de Student de comparación de medias, según sexo.

Tabla 20

*Comparación de Medias de Bienestar Psicológico a partir de la prueba T de Student, según sexo.*

	T	Significancia (bilateral)	Diferencia de medias	E. S.
Auto-aceptación	-,573	0,567	-,03947	,06888
Relaciones Positivas	2,777	0,006*	,20794	,07488
Autonomía	-2,040	0,042*	-,14598	,07157
Dominio del Entorno	,383	0,702	,02626	,06857
Crecimiento Personal	1,212	0,226	,08557	,07057
Propósito en la Vida	1,555	0,120	,10700	,06881

\* La diferencia es significativa al nivel 0,05

Al comparar las medias por dimensión del Bienestar Psicológico correspondientes para cada sexo, los resultados muestran que las diferencias resultaron estadísticamente significativas en dos de ellas: Relaciones positivas y Autonomía. Las mujeres presentaron mayores puntajes en la dimensión Relaciones positivas; mientras que los hombres lo hicieron por su parte en Autonomía.

A continuación presentamos los resultados que nos permitirán determinar la existencia o no de perfiles de Bienestar Psicológico según Áreas Generales de Formación.

La Tabla 21 presenta los niveles correspondientes a cada dimensión del Bienestar Psicológico para las tres grandes Áreas Generales de Formación seleccionadas para este estudio.

Tabla 21

*Estadísticos descriptivos de las dimensiones de Bienestar Psicológico, según Área General de Formación.*

<i>Dimensión</i>	<i>Área General de Formación</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>D. S.</i>	<i>E. S.</i>
Auto-aceptación	Cs. Económicas	171	4,8246	,67568	,05167
	Cs. Exactas	126	4,7123	,76490	,06814
	Psicología	280	4,6071	,77085	,04607
	Total	577	4,6945	,74722	,03111
Relaciones Positivas	Cs. Económicas	171	5,1193	,78443	,05999
	Cs. Exactas	126	5,0810	,88947	,07924
	Psicología	280	5,0843	,80609	,04817
	Total	577	5,0939	,81750	,03403
Autonomía	Cs. Económicas	170	4,3294	,81867	,06279
	Cs. Exactas	126	4,3345	,77115	,06870
	Psicología	280	4,1694	,74787	,04469
	Total	576	4,2527	,77732	,03239
Dominio del Entorno	Cs. Económicas	171	4,6930	,73966	,05656
	Cs. Exactas	126	4,6270	,77894	,06939
	Psicología	280	4,6446	,73175	,04373
	Total	577	4,6551	,74374	,03096
Crecimiento Personal	Cs. Económicas	171	5,1272	,73333	,05608
	Cs. Exactas	126	5,0794	,78144	,06962
	Psicología	280	5,0313	,77953	,04659
	Total	577	5,0702	,76635	,03190
Propósito en la Vida	Cs. Económicas	171	4,9275	,70586	,05398
	Cs. Exactas	126	4,9016	,83359	,07426
	Psicología	280	4,7664	,72647	,04341
	Total	577	4,8437	,74780	,03113

La Tabla 22 presenta los perfiles de Bienestar Psicológico para las tres grandes Áreas Generales de Formación seleccionadas para este estudio.

Tabla 22

*Estadísticos descriptivos de los perfiles de Bienestar Psicológico, según Área General de Formación.*

Dimensión	Cs. Económicas y Sociales (n = 171)			Cs. Exactas y Naturales (n = 126)			Psicología (n = 280)		
	M.	D.S.	E.S.	M.	D.S.	E.S.	M.	D.S.	E.S.
Auto-aceptación	4,82	0,67	0,05	4,71	0,76	0,06	4,60	0,77	0,04
Relaciones Positivas	5,11	0,78	0,05	5,08	0,88	0,07	5,08	0,80	0,04
Autonomía	4,32	0,81	0,62	4,33	0,77	0,06	4,16	0,74	0,04
Dominio del Entorno	4,69	0,73	0,05	4,62	0,77	0,06	4,64	0,73	0,04
Crecimiento Personal	5,12	0,73	0,05	5,07	0,78	0,06	5,03	0,77	0,04
Propósito en la Vida	4,92	0,70	0,05	4,90	0,83	0,07	4,76	0,72	0,04

Sobre la base de las puntuaciones medias, podemos decir que para las tres Áreas Generales de Formación las puntuaciones más altas se encontraron en Crecimiento Personal y Relaciones Positivas; mientras que las puntuaciones más bajas fueron en Autonomía.

Para analizar las diferencias de medias en las dimensiones de Bienestar Psicológico según Áreas Generales de Formación se utilizó el análisis ANOVA de un factor cuyos resultados se presentan en la Tabla 23.

Tabla 23

*Resultados ANOVA comparando el rendimiento inter-grupos en las dimensiones de Bienestar Psicológico.*

Dimensión		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Auto-aceptación	Inter-grupos	5,069	2	2,535	4,596*	,010
	Intra-grupos	316,531	574	,551		
	Total	321,600	576			
Relaciones Positivas	Inter-grupos	,157	2	,079	,117	,889
	Intra-grupos	384,791	574	,670		
	Total	384,949	576			
Autonomía	Inter-grupos	3,786	2	1,893	3,157*	,043
	Intra-grupos	343,648	573	,600		
	Total	347,434	575			
Dominio del Entorno	Inter-grupos	,376	2	,188	,339	,713
	Intra-grupos	318,242	574	,554		
	Total	318,617	576			
Crecimiento Personal	Inter-grupos	,991	2	,495	,843	,431
	Intra-grupos	337,291	574	,588		
	Total	338,282	576			
Propósito en la Vida	Inter-grupos	3,294	2	1,647	2,966	,052

Intra-grupos	318,805	574	,555
Total	322,099	576	

\* La diferencia es significativa al nivel 0,05

Se encontraron diferencias significativas inter-grupos para dos dimensiones: Auto-aceptación y Autonomía.

Para detectar en que grupos se encontraban las diferencias para las dimensiones Auto-aceptación y Autonomía se realizó un análisis de comparaciones múltiples post hoc utilizando la prueba Bonferroni.

En la Tabla 24 se presentan las comparaciones múltiples de diferencias de medias entre las Áreas Generales de Formación.

Tabla 24

*Diferencias de medias mediante Post hoc Bonferroni, según Áreas Generales de Formación.*

Dimensión	Áreas General de Formación	Áreas General de Formación	Diferencia de medias (I-J)	E.S.	Sig.	
Auto-aceptación	Cs. Económicas	Cs. Exactas	,11226	,08719	,595	
		Psicología	,21742*	,07207	,008	
	Cs. Exactas	Cs. Económicas	-,11226	,08719	,595	
		Psicología	,10516	,07966	,562	
	Psicología	Cs. Económicas	-,21742*	,07207	,008	
		Cs. Exactas	-,10516	,07966	,562	
	Relaciones Positivas	Cs. Económicas	Cs. Exactas	,03835	,09613	1,000
			Psicología	,03501	,07946	1,000
Cs. Exactas		Cs. Económicas	-,03835	,09613	1,000	
		Psicología	-,00333	,08783	1,000	
Psicología		Cs. Económicas	-,03501	,07946	1,000	
		Cs. Exactas	,00333	,08783	1,000	
Autonomía		Cs. Económicas	Cs. Exactas	-,00506	,09104	1,000
			Psicología	,16002	,07530	,102
	Cs. Exactas	Cs. Económicas	,00506	,09104	1,000	
		Psicología	,16508	,08308	,142	
	Psicología	Cs. Económicas	-,16002	,07530	,102	
		Cs. Exactas	-,16508	,08308	,142	
	Dominio del Entorno	Cs. Económicas	Cs. Exactas	,06600	,08742	1,000
			Psicología	,04834	,07227	1,000
Cs. Exactas		Cs. Económicas	-,06600	,08742	1,000	
		Psicología	-,01766	,07988	1,000	
Psicología		Cs. Económicas	-,04834	,07227	1,000	
		Cs. Exactas	,01766	,07988	1,000	
Crecimiento Personal		Cs. Económicas	Cs. Exactas	,04783	,09000	1,000

		Psicología	,09594	,07440	,593
	Cs. Exactas	Cs. Económicas	-,04783	,09000	1,000
		Psicología	,04812	,08223	1,000
	Psicología	Cs. Económicas	-,09594	,07440	,593
		Cs. Exactas	-,04812	,08223	1,000
Propósito en la Vida		Cs. Exactas	,02590	,08750	1,000
	Cs. Económicas	Psicología	,16106	,07233	,079
		Cs. Económicas	-,02590	,08750	1,000
	Cs. Exactas	Psicología	,13516	,07995	,274
		Cs. Económicas	-,16106	,07233	,079
	Psicología	Cs. Exactas	-,13516	,07995	,274

\* La diferencia de medias es significativa al nivel .05.

La comparación pos hoc nos muestra que las diferencias estadísticamente significativas para la dimensión Auto-aceptación se encuentran entre dos Áreas Generales de Formación: Psicología y Ciencias Económicas y Sociales; en favor de esta última.

En el caso de la dimensión Autonomía no se han encontrado diferencias significativas bajo esta conformación grupal. En consecuencia, decidimos analizar las dimensiones del Bienestar Psicológico en las diferentes Áreas Generales de Formación según sexos.

En la Tabla 14 se presentan los niveles correspondientes a cada dimensión del Bienestar Psicológico, para las tres grandes Áreas Generales de Formación seleccionadas para este estudio, según sexo.

Tabla 25

*Estadísticos descriptivos de Bienestar Psicológico para las Área General de Formación, según sexo.*

Sexo	Dimensión del Bienestar Psicológico	Área General de Formación	N	M	D. S.
Femenino	Auto-aceptación	Cs. Económicas	101	4,8688	,60683
		Cs. Exactas	85	4,7000	,77036
		Psicología	226	4,5940	,76722
		Total	412	4,6833	,73893
	Relaciones Positivas	Cs. Económicas	101	5,2337	,65913
		Cs. Exactas	85	5,1200	,79594
		Psicología	226	5,1301	,76261
		Total	412	5,1534	,74544
	Autonomía	Cs. Económicas	101	4,3027	,84305
		Cs. Exactas	85	4,3429	,77441
		Psicología	226	4,1207	,74393
		Total	412	4,2112	,78013
Dominio del Entorno	Cs. Económicas	101	4,6931	,73983	
	Cs. Exactas	85	4,6500	,78698	

	Psicología	226	4,6538	,72102	
	Total	412	4,6626	,73801	
Crecimiento Personal	Cs. Económicas	101	5,1931	,65085	
	Cs. Exactas	85	5,0971	,82654	
	Psicología	226	5,0498	,71181	
	Total	412	5,0947	,72357	
Propósito en la Vida	Cs. Económicas	101	4,9782	,67344	
	Cs. Exactas	85	4,9624	,83751	
	Psicología	226	4,7947	,70853	
	Total	412	4,8743	,73231	
Auto-aceptación	Cs. Económicas	70	4,7607	,76428	
	Cs. Exactas	41	4,7378	,76230	
	Psicología	54	4,6620	,79080	
	Total	165	4,7227	,76908	
Relaciones Positivas	Cs. Económicas	70	4,9543	,91631	
	Cs. Exactas	41	5,0000	1,06395	
	Psicología	54	4,8926	,95143	
	Total	165	4,9455	,96104	
Autonomía	Cs. Económicas	69	4,3685	,78606	
	Cs. Exactas	41	4,3171	,77362	
	Psicología	54	4,3730	,73654	
	Total	164	4,3571	,76261	
Masculino	Dominio del Entorno	Cs. Económicas	70	4,6929	,74475
		Cs. Exactas	41	4,5793	,76941
		Psicología	54	4,6065	,78097
		Total	165	4,6364	,75982
Crecimiento Personal	Cs. Económicas	70	5,0321	,83397	
	Cs. Exactas	41	5,0427	,68671	
	Psicología	54	4,9537	1,01994	
	Total	165	5,0091	,86333	
Propósito en la Vida	Cs. Económicas	70	4,8543	,74904	
	Cs. Exactas	41	4,7756	,82121	
	Psicología	54	4,6481	,79331	
	Total	165	4,7673	,78221	

Para analizar las diferencias de medias en las dimensiones de Bienestar Psicológico para los estudiantes de las distintas Áreas Generales de Formación conformados en grupos según sexo se utilizó el análisis ANOVA de un factor cuyos resultados se presentan en la Tabla 26.

Tabla 26

Resultados ANOVA comparando el rendimiento inter-grupos en las dimensiones de Bienestar Psicológico, según sexo.

Sexo	Dimensión del Bienestar Psicológico		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Femenino	Auto-aceptación	Inter-grupos	5,301	2	2,650	4,947*	,008
		Intra-grupos	219,114	409	,536		
		Total	224,414	411			
	Relaciones Positivas	Inter-grupos	,868	2	,434	,780	,459
		Intra-grupos	227,517	409	,556		
		Total	228,385	411			
	Autonomía	Inter-grupos	4,168	2	2,084	3,466*	,032
		Intra-grupos	245,970	409	,601		
		Total	250,139	411			
	Dominio del Entorno	Inter-grupos	,125	2	,062	,114	,892
		Intra-grupos	223,729	409	,547		
		Total	223,854	411			
	Crecimiento Personal	Inter-grupos	1,434	2	,717	1,372	,255
		Intra-grupos	213,749	409	,523		
		Total	215,183	411			
	Propósito en la Vida	Inter-grupos	3,182	2	1,591	2,996**	,051
		Intra-grupos	217,225	409	,531		
		Total	220,407	411			
Masculino	Auto-aceptación	Inter-grupos	,309	2	,155	,259	,772
		Intra-grupos	96,693	162	,597		
		Total	97,002	164			
	Relaciones Positivas	Inter-grupos	,278	2	,139	,149	,862
		Intra-grupos	151,191	162	,933		
		Total	151,469	164			
	Autonomía	Inter-grupos	,088	2	,044	,075	,928
		Intra-grupos	94,708	161	,588		
		Total	94,796	163			
	Dominio del Entorno	Inter-grupos	,405	2	,203	,348	,706
		Intra-grupos	94,277	162	,582		
		Total	94,682	164			
	Crecimiento Personal	Inter-grupos	,249	2	,125	,165	,848
		Intra-grupos	121,987	162	,753		
		Total	122,236	164			
	Propósito en la Vida	Inter-grupos	1,299	2	,650	1,062	,348
		Intra-grupos	99,044	162	,611		
		Total	100,343	164			

\* La diferencia de medias es significativa al nivel .05

\*\* La diferencia de medias se encuentra muy cercana a ser significativa al nivel .05

Entre las mujeres se encontraron diferencias significativas inter-grupos para dos dimensiones: Auto-aceptación y Autonomía; y diferencias muy cercanas al valor de significancia 0.05 en la dimensión Propósito en la Vida. En el caso de los hombres no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas.

Para detectar en que grupos se encontraban las diferencias para las dimensiones Auto-aceptación y Autonomía se realizó un análisis de comparaciones múltiples post hoc utilizando la prueba Bonferroni.

En la Tabla 27 se presentan las comparaciones múltiples de diferencias de medias entre las Áreas Generales de Formación según sexo.

Tabla 27

*Diferencias de medias entre las Áreas Generales de Formación mediante Post hoc Bonferroni, según Sexo.*

Sexo	Variable dependiente	(I) Facultad	(J) Facultad	Diferencia de medias (I-J)	E. S.	Sig.	
Femenino	Auto-aceptación	Cs. Económicas	Cs. Exactas	,16881	,10774	,354	
			Psicología	,27479(*)	,08761	,005	
		Cs. Exactas	Cs. Económicas	-,16881	,10774	,354	
			Psicología	,10597	,09313	,767	
		Psicología	Cs. Económicas	-,27479(*)	,08761	,005	
			Cs. Exactas	-,10597	,09313	,767	
		Relaciones Positivas	Cs. Económicas	Cs. Exactas	,11366	,10978	,903
				Psicología	,10357	,08927	,740
	Cs. Exactas		Cs. Económicas	-,11366	,10978	,903	
			Psicología	-,01009	,09490	1,000	
	Psicología		Cs. Económicas	-,10357	,08927	,740	
			Cs. Exactas	,01009	,09490	1,000	
	Autonomía		Cs. Económicas	Cs. Exactas	-,04017	,11415	1,000
				Psicología	,18195	,09282	,152
		Cs. Exactas	Cs. Económicas	,04017	,11415	1,000	
			Psicología	,22212	,09867	,075	
		Psicología	Cs. Económicas	-,18195	,09282	,152	
			Cs. Exactas	-,22212	,09867	,075	
		Dominio del Entorno	Cs. Económicas	Cs. Exactas	,04307	,10886	1,000
				Psicología	,03931	,08852	1,000
	Cs. Exactas		Cs. Económicas	-,04307	,10886	1,000	
			Psicología	-,00376	,09411	1,000	
	Psicología		Cs. Económicas	-,03931	,08852	1,000	
			Cs. Exactas	,00376	,09411	1,000	
Crecimiento Personal	Cs. Económicas		Cs. Exactas	,09601	,10641	1,000	

		Psicología	,14329	,08653	,295	
	Cs. Exactas	Cs. Económicas	-,09601	,10641	1,000	
		Psicología	,04728	,09198	1,000	
	Psicología	Cs. Económicas	-,14329	,08653	,295	
		Cs. Exactas	-,04728	,09198	1,000	
Propósito en la Vida	Cs. Económicas	Cs. Exactas	,01586	,10727	1,000	
		Psicología	,18353	,08723	,108	
	Cs. Exactas	Cs. Económicas	-,01586	,10727	1,000	
		Psicología	,16766	,09273	,214	
	Psicología	Cs. Económicas	-,18353	,08723	,108	
		Cs. Exactas	-,16766	,09273	,214	
	Auto-aceptación	Cs. Económicas	Cs. Exactas	,02291	,15194	1,000
			Psicología	,09868	,13993	1,000
Cs. Exactas		Cs. Económicas	-,02291	,15194	1,000	
		Psicología	,07577	,16003	1,000	
Psicología		Cs. Económicas	-,09868	,13993	1,000	
		Cs. Exactas	-,07577	,16003	1,000	
Relaciones Positivas	Cs. Económicas	Cs. Exactas	-,04571	,18999	1,000	
		Psicología	,06169	,17497	1,000	
	Cs. Exactas	Cs. Económicas	,04571	,18999	1,000	
		Psicología	,10741	,20011	1,000	
	Psicología	Cs. Económicas	-,06169	,17497	1,000	
		Cs. Exactas	-,10741	,20011	1,000	
Masculino	Autonomía	Cs. Económicas	,05146	,15124	1,000	
		Psicología	-,00449	,13935	1,000	
	Cs. Exactas	Cs. Económicas	-,05146	,15124	1,000	
		Psicología	-,05594	,15887	1,000	
	Psicología	Cs. Económicas	,00449	,13935	1,000	
		Cs. Exactas	,05594	,15887	1,000	
Dominio del Entorno	Cs. Económicas	Cs. Exactas	,11359	,15003	1,000	
		Psicología	,08638	,13817	1,000	
	Cs. Exactas	Cs. Económicas	-,11359	,15003	1,000	
		Psicología	-,02721	,15802	1,000	
	Psicología	Cs. Económicas	-,08638	,13817	1,000	
		Cs. Exactas	,02721	,15802	1,000	
Crecimiento Personal	Cs. Económicas	Cs. Exactas	-,01054	,17066	1,000	
		Psicología	,07844	,15717	1,000	
	Cs. Exactas	Cs. Económicas	,01054	,17066	1,000	
		Psicología	,08898	,17975	1,000	
	Psicología	Cs. Económicas	-,07844	,15717	1,000	
		Cs. Exactas	-,08898	,17975	1,000	

Satisfacción Vital	Cs. Económicas	Cs. Exactas	,07868	,15377	1,000
		Psicología	,20614	,14162	,442
	Cs. Exactas	Cs. Económicas	-,07868	,15377	1,000
		Psicología	,12746	,16197	1,000
	Psicología	Cs. Económicas	-,20614	,14162	,442
		Cs. Exactas	-,12746	,16197	1,000

\* La diferencia de medias es significativa al nivel .05.

La prueba pos hoc nos muestra que las diferencias estadísticamente significativas para la dimensión Auto-aceptación se encuentran entre las estudiantes mujeres de Ciencias Económicas y Sociales, y Psicología, en favor de las primeras. En el caso de las dimensiones Autonomía y Propósito en la Vida no se encontraron diferencias significativas, aunque entre las estudiantes de Ciencias Exactas y Psicología los valores en Autonomía estuvieron cercanos a serlo a favor de estar últimas.

Para los hombres no se han encontrado diferencias significativas.

## **CAPÍTULO 5:**

### **DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y CONCLUSIONES**

La presente investigación giró en torno a determinar la existencia o no de diferencias significativas en los niveles de Bienestar Psicológico en los estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata según Áreas Generales de Formación.

En principio se describieron y caracterizaron los niveles de Bienestar Psicológico para el total de la muestra. Luego, se compararon los resultados con los valores normativos; y posteriormente se pasó a comparar los resultados según sexo.

Finalmente, se describieron y realizaron comparaciones de los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes según cada Área General de Formación para determinar la existencia o no de perfiles diferenciales.

#### *Descripción y caracterización de los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la UNMdP*

Los resultados del presente estudio muestran que los estudiantes de la UNMdP de las tres Áreas Generales de Formación seleccionadas, presentan niveles superiores de Bienestar Psicológico con respecto a poblaciones normatípicas (Díaz et al., 2006).

De acuerdo con Zubieta y Delfino (2010) los altos niveles de Bienestar hallados en los participantes de este tipo de investigaciones pueden estar asociados a las características de la muestra: en su mayoría son jóvenes y tienen la posibilidad de estudiar en la universidad. Bajo la misma línea Velásquez et al. (2006) afirman que las condiciones que producen la sensación subjetiva de bienestar proveen un contexto favorable para llevar a cabo tareas lectivas.

Por nuestra parte, los resultados de esta investigación nos permiten afirmar que los niveles superiores de Bienestar Psicológico obtenidos por la población universitaria pueden encontrarse relacionados con las raíces fundamentales del constructo Bienestar Psicológico. Es decir, el contexto de cursar y estudiar una carrera universitaria es una escena que permitiría dar realización a los potenciales de cada persona (Ryan, Huta & Deci, 2008), donde se lucha por propósitos que trascienden las actividades diarias (Vázquez, Hervás & Ho, 2006), de tal manera que todos los esfuerzos por alcanzarlos serán una invitación al desarrollo íntegro como personas (Aristóteles, 2007), dando lugar a estados óptimos de Bienestar.

Se debe destacar la marcada diferencia en Crecimiento Personal, lo que daría cuenta de un mayor empeño por desarrollar sus potencialidades, la apertura a nuevas experiencias, seguir creciendo íntegramente y llevar al máximo sus capacidades. Estos resultados son similares a los antecedentes relevados (Bajo & Pelizza, 2014; Medina Calvillo, 2011; Serodino, 2014; Vielma Rangel, 2010; Zubieta & Delfino, 2010), lo que daría cuenta de ciertas características

personales necesarias para estudiar una carrera universitaria entre las que se destacarían el empeño para desarrollar las potencialidades y la búsqueda de un crecimiento holístico que permita llevar al máximo sus capacidades (Keyes et. al, 2002).

Por otro lado, la dimensión Autonomía fue la única que obtuvo niveles estadísticamente similares a la muestra normatípica. Estos resultados se ubican dentro de la variedad de la literatura relevada. Algunos estudios muestran hallazgos similares (Bajo & Pelliza, 2014; Condori Ingaroca, 2013; Serodino, 2014); mientras que otros han relevado puntuaciones elevadas en la dimensión Autonomía (García-Alendete, 2013; Medina Calvillo, 2011; Zubieta & Delfino, 2010). De manera exploratoria, a partir de estos resultados se podría decir que el mayor déficit respecto del Bienestar Psicológico de este grupo de estudiantes universitarios pasaría por la Autonomía, la capacidad para resistir presiones sociales, la sensación de independencia y autodeterminación y sus niveles de asertividad.

#### *Diferencias entre hombres y mujeres*

En cuanto a la comparación según sexos, los resultados muestran que las mujeres presentaron puntuaciones superiores en todas las escalas a excepción de Auto-aceptación y Autonomía. Esto diferiría con parte de los antecedentes relevados en donde se indicaban que los individuos masculinos presentaron mayores niveles de Bienestar Psicológico (Barret & White, 2002; Hoffmann, Powlishta & White, 2004; Johnson et al., 2006; McCarrey, Baranowsky, Parent & Schindler, 2001; September et al., 2001; Vivaldi y Barras, 2012; Ward, 2000); y con Barra (2010), Casullo (2002), Chávez Uribe (2006) y Visani et al. (2011) quienes sostuvieron que el sexo de los participantes no mostraba relación con el Bienestar Psicológico; y resultaría en consonancia con los resultados de la investigación de Velásquez et al. (2006). Las diferencias entre los hallazgos pueden deberse a que, tanto en nuestra investigación como en la de Velásquez et al., hemos utilizado una medida específica de Bienestar Psicológico como son las Escalas de Ryff, mientras que en la mayoría de los estudios que encontraron diferencias en favor de los hombres se utilizaron medidas indirectas del Bienestar tales como Soledad, Satisfacción Vital, Autoestima, Depresión y Ansiedad Social.

Por otro lado, las diferencias sólo resultaron significativas en dos dimensiones: Relaciones Positivas en favor de las mujeres y Autonomía en favor de los hombres. De esta manera, los hallazgos estarían indicando que ellas presentarían una mayor capacidad para mantener relaciones sociales estables y tener amigos en quien confiar, establecer relaciones empáticas, afectivas e íntimas y una mayor preocupación por el bienestar de los demás; mientras que los

hombres presentarían una mayor capacidad para resistir presiones sociales, auto-regular sus opiniones y tomar decisiones independientemente del contexto.

Estos resultados nos permiten discutir los antecedentes relevados. Gran parte de los mismos coinciden en marcar que las mujeres suelen presentar niveles significativamente superiores en la dimensión Relaciones Positivas (Barra, 2010; 2011; Lindfors, Berntsson & Lundberg, 2006; McCarrey, Baranowsky, Parent & Schindler; Perez, 2012; Ryff, 1989a; 1991; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, Lee, Essex & Schmutte, 1994; Ryff, Lee & Na, 1993; Vleioras & Bosma, 2005; Zubieta, Fernández & Sosa, 2012; Zubieta, Muratori & Fernández, 2012), pero algunas de ellas incorporan otras dimensiones con diferencias significativas: Crecimiento Personal (Ryff, 1989a; 1991; Ryff, Lee, Essex & Schmutte, 1994; Ryff, Lee & Na, 1993; Zubieta, Fernández & Sosa, 2012; Zubieta, Muratori & Fernández, 2012), Propósito en la Vida (Lindfors, Berntsson & Lundberg, 2006; Perez, 2012); como así también hemos encontrado investigaciones que obtuvieron diferencias significativas en otras dimensiones: Propósito en la Vida y Autonomía (Ryff, Keyes & Hughes, 2003), sólo en Crecimiento Personal (Yáñez & Cárdenas, 2010) y Dominio del Entorno (Véliz-Burgos & Apodaca, 2012) o en Dominio del Entorno y Propósito en la Vida (Zubieta & Delfino, 2010). En el caso de los hombres, la literatura no muestra uniformidad, sólo Perez (2012), Zubieta, Fernández y Sosa (2012); y Zubieta, Muratori y Fernández (2012), hallaron resultados similares a nuestra investigación, es decir diferencias significativas en favor de los sujetos masculinos en la dimensión Autonomía.

Finalmente, resulta interesante discutir nuestros hallazgos con la investigación realizada por Barra (2010). Los resultados de su investigación coinciden en marcar la relación existente entre la dimensión Relaciones Positivas con la feminidad y la Autonomía con la masculinidad. Hoffmann, Powlishta y White (2004), sostienen que estas diferencias entre hombres y mujeres pueden encontrarse relacionadas con el hecho que la masculinidad se asocia a la posesión de rasgos instrumentales, aquellos que promueven el ajuste y el bienestar facilitando el equilibrio afectivo que sirve como amortiguador del estrés, haciendo que los individuos valoren los eventos estresantes como menos amenazantes y adopten estrategias más activas de afrontamiento; mientras que la feminidad se asocia a la posesión de rasgos expresivos, más orientados hacia lo interpersonal y lo emocional, lo que puede afectar negativamente el ajuste y el bienestar haciendo que el individuo experimente y exprese más sus emociones negativas.

*Descripción y comparación de los niveles de Bienestar Psicológico según Áreas Generales de Formación*

Los resultados del presente estudio muestran que los estudiantes de las tres Áreas Generales de Formación obtuvieron, sobre la base de las puntuaciones medias, las puntuaciones más altas en Crecimiento Personal y Relaciones Positivas; mientras que las puntuaciones más bajas en Autonomía. Los estudiantes del Área General de Formación Ciencias Económicas y Sociales presentaron puntuaciones superiores en todas las dimensiones con excepción a Autonomía, donde fueron levemente superados por los de Ciencias Exactas y Naturales.

Estas diferencias se ubican dentro de la variedad de resultados encontrados en la poca literatura existente (Ansari, Labeeb, Moseley, Kotb & El-Houfy, 2013; Bresó, Llorens & Martínez, 2012; Velásquez et al., 2008) y aportan evidencia empírica para la revaluación y refinamiento del concepto de Bienestar Psicológico en contextos disímiles, tal como sugiriera Ryff (1989a) en los comienzos.

Podemos encontrar una posible explicación a los resultados hallados en las premisas sobre las que fundamentamos nuestra hipótesis de trabajo, las relaciones existentes entre: 1) personalidad y Bienestar Psicológico (Argyle & Lu, 1990; Avia & Vázquez, 1998; Brebner et al., 1995; Chan & Joseph, 2000; Costa & McCrae, 1980; Costa & McCrae, 1991; DeNeve & Cooper, 1998; Díaz Morales & Sánchez-López, 2002; Garaigordobil, Aliri & Fontaneda, 2009; Headey & Wearing, 1989; Hills & Argyle, 2001; Larsen & Ketelaar, 1991; Lu, 1995; Lu & Argyle, 1991; Lu & Shih, 1997; Lu, Shih, Lin & Ju, 1997) y entre 2) personalidad y elección de carrera (Holland, 1978; 1992; Martínez, 1999; Ourique & Teixeira, 2012; Rehbein Felmer, Martínez Pool, Rose Fisher & Ffritz, 2009; Sedeño, Navarro & Menacho, 2009). Es decir, los estudiantes del Área General de Formación Ciencias Económicas y Sociales presentarían una personalidad que favorecería niveles mayores de Bienestar Psicológico.

Otra posible explicación, podría ser la relación entre jerarquías de valores y Bienestar. En la medida que el ambiente promocióne los valores prioritarios para el grupo, mayores niveles de Bienestar se encontrarían (Sagiv & Schwartz, 2000). En la misma línea Lyubomirsky (2001), indica que el Bienestar es mayor en la medida en que las metas son más intrínsecas, es decir más relacionadas con la intimidad emocional y el crecimiento personal. En este sentido, podríamos suponer que el ambiente en el que interactúan los estudiantes de Ciencias Económicas y Sociales de la UNMdP sería favorecedor de los valores prioritarios del grupo.

Continuando, las diferencias sólo resultaron significativas en la dimensión Auto-aceptación entre los estudiantes de Ciencias Económicas y Sociales, y Psicología, en favor de los primeros. Lo que indicaría que los estudiantes de dicha Área presentan mayores actitudes positivas auto-referenciales, aceptando aspectos positivos y negativos, de manera de buscar sentirse bien consigo mismos, incluso siendo conscientes de sus limitaciones. En este sentido,

Argyle (1987) sostiene que las personas que tienen mejores autoconceptos son a su vez los que presentan mayores niveles de Bienestar, sufren menos malestar, poseen mejor dominio del entorno, son más felices y más satisfechos; todos ellos indicadores de un funcionamiento mental óptimo.

Al analizar las dimensiones de Bienestar Psicológico para los estudiantes de las distintas Áreas Generales de Formación en grupos según sexo no encontramos diferencias significativas entre los hombres y sí entre las mujeres. Estas diferencias estadísticamente significativas también fueron encontradas en la dimensión Auto-aceptación entre las estudiantes de las Áreas Ciencias Económicas y Sociales y las de Psicología, en favor de las primeras.

### *Conclusiones finales*

Cumplidos tanto el Objetivo general como los objetivos particulares de esta investigación, podemos finalizar afirmando cómo válida la hipótesis de trabajo utilizada. Si bien consideramos que los datos obtenidos son insuficientes para establecer un perfil definitivo, estamos en condiciones de afirmar que existen diferencias significativas en los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata según Áreas Generales de Formación.

Sin embargo, algunos reparos deberán ser tenidos en cuenta. En primer lugar, una limitación de este estudio fue la no inclusión de factores sociodemográficos en los análisis, tales como edad y nivel socioeconómico. Si bien la diversidad de estudios (Chen & Persson, 2002; Clarke, Marshal, Ryff & Rosenthal, 2000; García-Alandete, 2013; Lindfors, Berntsson & Lundberg, 2006; Pudrovska, Springer & Hauser, 2005; Ryff, 1989a; Ryff, 1991; Ryff & Keyes, 1995, Ryff & Singer, 2008; Ryff, Keyes & Hughes, 2003; Ryff, Kwan & Singer, 2001; Vielma Range, 2010; Zubieta, Fernández & Sosa, 2012) muestran relaciones divergentes, estas variables han mostrado tener influencia en el Bienestar, por lo tanto queda por evaluar la neutralidad de las diferencias sociodemográficas en los resultados presentados.

En segundo lugar, limitaciones respecto a la muestra seleccionada. La misma está compuesta exclusivamente por estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, por lo que no sería razonable generalizar estos resultados a todo el universo "estudiantes universitarios". Como hemos señalado en más de una vez en este estudio, Ryff (1989a; 1989b) afirma que esta como tantas otras concepciones sobre el Bienestar son construcciones humanas, y por lo tanto afectadas por los cambios culturales e históricos. Por otra parte, la forma de inclusión de los sujetos en la muestra, realizada por conveniencia seleccionada en función de la aceptación para participar mediante un consentimiento informado, implica que

sólo se trabajó con sujetos que aceptaron voluntariamente participar del estudio; lo que podría sesgar los resultados del mismo.

En tercer lugar, limitaciones metodológicas en relación al instrumento utilizado. Si bien hemos demostrado suficientemente la confiabilidad y validez de las Escalas de Ryff, y en especial de la versión utilizada en nuestro estudio, podemos hacer referencia a dos cuestiones que aun así han implicado ciertas barreras. Por una lado, la principal desventaja de todo instrumento autoadministrable: la influencia de unas preguntas sobre otras contaminando la calidad de la información recogida, así como distorsiones por una incompleta lectura del instrumento (Díaz de Rada, Flavián & Guinalú, 2004). Por otro lado, a la hora de la administración del mismo, nos hemos encontrado con ciertas confusiones producto de la formulación de ciertos ítems, especialmente el N°10 ("He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto"). Muchos estudiantes argumentaron que eran muy jóvenes para plantearse ese objetivo en su vida, por lo que podríamos considerar como limitante el hecho de utilizar un instrumento para población general, no teniendo en cuenta las características de la muestra.

Y en cuarto lugar, limitaciones producto de no haber incorporado variables de personalidad ni de jerarquía de valores que nos hubieran brindado material muy enriquecedor para nuestras conclusiones.

Se espera que los resultados de la presente investigación motiven nuevos estudios, y provean herramientas metodológicas y empíricas para un cambio en el entorno que influya en el Bienestar Psicológico de los estudiantes universitarios, especialmente en el área Autonomía donde los niveles fueron más bajos. Creemos que los aportes de esta investigación brindan conocimientos y evidencias que avalan la necesidad de implementar políticas y estrategias que contribuyan a favorecer el Bienestar Psicológico de los estudiantes. Estimamos que la adopción de medidas de este tipo incidiría de manera favorable en las trayectorias académicas de los alumnos de la Universidad, lo cual, a su vez, impactaría en los niveles de bienestar.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E. J. y Croudace, T. J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 76.
- Akin, A. (2008). The scales of psychological Well-being: A study of validity and reliability. *Educational sciences: Theory and practice*, 8 (3), 741 - 750.
- Allardt, E. (1996). *Tener, amar, ser: una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar*. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.), *La calidad de vida* (pp. 126-134). México: F.C.E.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Argyle, M. (1987). *La Psicología de la Felicidad*. Methuen: London.
- Argyle, M. & Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11, 1255-1261.
- Aristóteles (2007). *Ética Nicomáquea*. Buenos Aires: Colihue Clásica.
- Asghar, B. A., Mohammad, K. A. y Bayani, A. (2008) Reliability and validity of Ryff's Psychological Well-being Scales. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14 (2), 146-151.
- Avia, M. & Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bajo, B. & Peliza, L. (2014) *Relaciones entre el Bienestar Psicológico y el Rendimiento Académico de Estudiantes de Psicología*. Tesis para obtener la Licenciatura en Psicología en la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.
- Balcázar Nava, P., Loera Malvaez, N., Gurrola Peña, G. M., Bonilla Muñoz, M. P. & Trejo González, L. (2008) Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en estudiantes preuniversitarios. *Revista científica electrónica de psicología*, 7, 69-86.
- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 28, 119-125.
- Barra, E. (2011). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en adolescentes. *Liberabit*, 17(1), 31-36.

- Barret, A., & White, H. (2002). Trajectories of gender role orientations in adolescence and early adulthood: A prospective study of the mental health effects of masculinity and femininity. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 451-468.
- Bentham, J. (1828) *An Introduction to the principles of Morals and Legislation*. London: W. Pickering.
- Bentham, J. (1965) *Filosofía de las Ciencias Económicas*. En: Escritos Económicos. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.
- Berkman, L. F. (1995). The role of social relations in health promotion. *Psychosomatic Medicine*, 57, 245-254.
- Bilbao, M. (2008). *Creencias sociales y bienestar: Valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico*. Tesis Doctoral no publicada, Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad Del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea, España.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N. & Ward, L. (1995). Relationship between happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 19, 251-258.
- Bresó, E., Llorens, S. y Martínez, I. (2012). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universitat Jaume I y su relación con las expectativas de éxito académico. Presentación Jornades de Foment de la Investigació, Universitat Jaume I. Disponible en: <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jf18/psi/38.pdf> (Consultado el 18 de noviembre de 2014)
- Buhler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19, 405-409.
- Buhler, C. & Massarik, F. (Eds) (1968). *The course of human life*. New York: Springer.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23,3) 43-72.
- Casullo, M. M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Casullo, M. M. & Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico. *Revista de Psicología*, 13(2), 37-68.

- Casullo, M. M. & Castro Solano, A. (2001). Rasgos de personalidad, bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos. *Interdisciplinaria*, 78(7), 65-85.
- Casullo, M. M. & Castro Solano, A. (2002) Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(2), 129-140.
- Chan, R. & Joseph, S. (2000) Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 28(2), 347-354.
- Chávez Uribe, A. (2006). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. Tesis para obtener el grado de Maestro en Psicología Aplicada. Universidad de Colima.
- Chekola, M. G. (1975). The concept of happiness (Doctoral dissertation, University of Michigan, 1974). *Dissertation Abstracts International*, 35, 4609A. (University Microfilms No 75-655).
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A. & Lee, J. M. (2013). Two Concepts or two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033-1068.
- Chen, Y. y Persson, A. (2002). Internet Use among Young and Older adults: Relation to Psychological Well-being. *Educational Gerontology*, 28, 731-744.
- Chun-Hua, C., Chun-Hui, L. & Xin, W. (2005). The application of Ryff's Psychological Well-Being Scale in College Students. *Chinese Mental Health Journal*, 19 (2).
- Clarke, P. J., Marshal, V. W., Ryff, C. D. y Rosenthal, C. J. (2000). Well-Being in Canadian Seniors: Findings from the Canadian Study of Health and Aging. *Canadian Journal of Aging*, 19, 139-159.
- Cohen, J. (1992). A Power Primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 406-413.
- Condori Ingaroca, L. J. (2013). Relación de: Autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios. *Tesis para Optar el Grado Académico de Doctor en Psicología*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Cornejo, M. & Lucero, M. C. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en humanidades. Universidad Nacional de San Luis*, 2(12), 143-153.

- Cosentino, A. (2010). Las fortalezas del carácter. En A. Castro Solano (Comp.), *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós, (pp. 111-135).
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Cruse, R., Nicholas, D. R., Gobble, D. C. & Frank, B. (1992). Gender and wellness: A multidimensional systems model for counseling. *Journal of Counseling and Development*, 71, 149-156.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy?. *American Psychologist*, N 54, pp. 821-827.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.) (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Davis, M. H., Morris, M. M., & Kraus, L. A. (1998). Relationship-specific and global perception of social support: Associations with well-being and attachments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 468-481.
- Demócrito (1980) Madrid: Gredos.
- DeNeve, K. & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Díaz, J., y Sánchez, M<sup>a</sup> P. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercibida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14, 100-105.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Díaz de Rada, V. D., Flavián, C., & Guinalú, M. Encuestas en Internet: Algo más que una simple versión mejorada de la tradicional encuesta autoadministrada. *Investigación y Marketing*, 82, 45-46.
- Díaz Morales, J. F. & Sánchez-López, M. P. (2002) Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercibida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14 (1), 100-105.
- Diener, E. (1984). "Subjective Well-Being". *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Rethinking happiness: The science of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.

- Diener E., Colvin C.R., Pavot W.G. & Allman A. (1991). The psychic costs of intense positive affect. *Personality Social Psychology*. 61(3):492-503.
- Diener, E.; Larsen, R., Levine, S. & Emmons, R. (1985). "Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect". *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (5), 1253-1265.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-227). New York: Russell Sage.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dillman, D. A. (1978) Mail and Telephone Surveys. Nueva York: Willey
- Diogenes de Laercio (1985). *Los cínicos*. Madrid: Alhambra.
- Ebbinghaus, H. (1910). Manual de Psicología. Leipzig: Veit.
- Eggers Lan, C. & Juliá, V. E. (1978) *Los filósofos presocráticos*, vol. III. Madrid: Gredos.
- Emmons, R., Cheung, C. & Tehrani, K. (1998). "Assessing spirituality through personal goals: Implications for research in religion and subjective well-being". *Social Indicators Research*, 45, 391-422.
- Eberst, R. M. (1984). Defining health: A multidimensional model. *Journal of School Health*, 54(3), 99-104.
- El Ansari, W., Labeeb, S., Moseley, L., Kotb S., & El-Houfy, A. (2013). Physical and Psychological Well-being of University Students: Survey of Eleven Faculties in Egypt. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(3), 293-310.
- Erikson, E. (1959) Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18-164.
- Erikson, R. (1996). Descripciones de la desigualdad: el enfoque sueco de la investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.). *La calidad de vida* (101-120). México: F.C.E.
- Extremera Pachecho, N. y Durán, A. (2007) Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, 342, 239-256.
- Fernández, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., & Teixeira, C. M. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's Scales of Psychological Well-being in Portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, pp. 1032-1043.
- Fernández Ríos, L. (2008) Una Revisión crítica de la Psicología Positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, N° 17. pp 161-176.

- Figuerola, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M. y Estévez Suedan, A. (2005) Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico: un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán. *Anales de psicología*, 21(1), 66-72.
- Frankl, V. (1979) *El hombre en busca de Sentido*. Barcelona: Herder Editorial.
- Frankl, V. (1999) *Man's Search for Ultimate Meaning*. Nueva York: Insight Books.
- Fromm, E. (1981) Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness. *Academic Psychology Bulletin* 3:29-45.
- Fromm, E. (1995) *La crisis del psicoanálisis*. México: Paidós.
- Garaigordobil, M.; Aliri, J. y Fontaneda, I. (2009). Bienestar psicológico subjetivo: diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad y variables predictoras. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 17 (3), 543-559.
- Garbanzo Vargas, G. M. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación* 31(1), 43-63.
- García-Alandete, J. (2013). Bienestar Psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad* 4 (1), 48-58.
- García Cavazos, R. A. (2003). *Los motivos en la elección de carrera en las profesiones de alta baja demanda*. Tesis para obtener el grado de Maestría en Ciencias con Especialidad en Orientación Vocacional, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Nueva León. Nueva León, México.
- García Sedeño, M. A.; Navarro, J. & Menacho, I. (2009). Relationship between personality traits and vocational choice. *Psychological Reports*, 105(2):633-42.
- García Viniegras, V. y González Benítez, I. (1999). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16 (6), 586-92.
- Gómez Prieto, M. B. (2002). La espiritualidad en el hombre. *Publicación virtual de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la USAL*. 3(10). Disponible en <http://psico.usal.edu.ar/psico/espiritualidad-hombre-desde-perspectiva-logoterapeutica-viktor-frankl>.
- Gottfredson, G. (1999). John L. Holland's contributions to vocational psychology: a review and evaluation. *Journal of Vocational Behavior*, 55, 15-40.
- Gurin, G., Veroff, J., & Feld, S. (1960). *Americans view their mental health*. New York: Basic Books.

- Headey, B.W. y Wearing, A.J. (1989) Personality, life events and subjective wellbeing: towards a dynamic equilibrium model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-39.
- Hills, P. y Argyle, M. (2001) Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, 30, 595-608.
- Hobbes, T. (1651) *El Leviatán: o la materia, forma y poder de una república eclesiástica y civil*.
- Hoffmann, M., Powlishta, K., & White, K. (2004). An examination of gender differences in adolescent adjustment: *The effect of competence on gender role differences in symptoms of psychopathology* Sex Roles, 50, 795-810.
- Holland, J. L. (1958). A personality inventory employing occupational titles. *Journal of Applied Psychology*. 42, 336-342.
- Holland, J. L. (1978). *La elección vocacional. Teoría de las carreras*. México: Trillas.
- Holland, J.L. (1992). *Making vocational choices: a theory of vocational personalities and work environments*, 2ª ed. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Hothersall, D. (2004). *History of Psychology*. México D.F.: The Mc Graw-Hill Companies.
- House, J. S., Landis, K. R., y Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545.
- Jahoda, M. (1958) *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.
- Johnson, D., McNair, R., Vojick, A., Congdon, D., Monacelli, J., & Lamont, J. (2006). Categorical and continuous measurement of sex-role orientation: Differences in associations with young adults' reports of wellbeing. *Social Behavior and Personality*, 34, 59-76.
- Kafka, G. J., y Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57, 171 – 190.
- Kahneman D, Diener E, Schwarz N, eds. (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found.
- Kammann, R., Farry, M. y Herbison, P. (1984). "The analysis and measurement of happiness as a sense of well being". *Social Indicators Research*, 15, 91-115.
- Kasser, T. y Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life inspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.

- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. En P. Schmuck y K. Sheldon (Eds.) *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116-131). Seattle: Hogrefe & Huber publishers.
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.
- Keyes, C.L.M.; Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 82, No. 6, 1007-1022.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- Kubovy, M. (1999). On the pleasures of the mind. En Kahneman D, Diener E, Schwarz N, eds. (1999) *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 134-54). Nueva York: Russell Sage Found.
- Land, K. C. (1975). Social indicators models: An overview. En K. C. Land & S. Spilerman (Eds.), *Social indicator models* (pp. 5-36). New York: Russell Sage Foundation.
- Larsen, R. & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132-140.
- Lindfors, P., Berntsson, L. y Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1213-1222.
- Little, B. R. (1993). Personal projects and the distributed self: Aspects of a conative psychology. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self: The self in social perspective* (pp. 157-185). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Loera-Malvaez, N., Balcazar-Nava, P., Trejo-González, L., Gurrola-Peña, G., & Bonilla-Muñoz, M. (2008). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41, 90-97.
- Lu, L. A. (1995). The relationship between subjective well-being and psychosocial variables in Taiwan. *Journal of Social Psychology*, 135, 351-357.

- Lu, L. A. y Argyle, M. (1991). Happiness and cooperation. *Personality and Individual Differences*, 12, 1019-1030.
- Lu, L. y Shih, J. B. (1997). Personality and happiness: is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22, 249-256.
- Lu, L., Shih, J. B., Lin, Y. y Ju, L. S. (1997). Personal and environmental correlates of happiness. *Personality and Individual Differences*, 23, 453-462.
- Lucas, R. E.; Diener, E. & Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lucrecio (2012). *De rerum natura. De la naturaleza*. Traducción, prólogo y notas Eduard Valentí Fiol. Barcelona: Editorial Acantilado.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than other? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness*. New York. The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Martínez, P. (1999) Elección vocacional y personalidad en Universitarios a través de Psicodiagnóstico de Rorschach. *Revista de Psicología de la PUCP. Vol XVII, 2*.
- Martínez Vicente, J. M. & Valls Fernández, F. (2006). La elección vocacional y la planificación de la carrera. Adaptación española del Self-Directed Search (SDS-R) de Holland. *Psicothema*. 18, 1, 117-122.
- Maslow, A. (1968) *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- Massimini, F. & Carli, M. (1986). La selezione psicologica umana tra biologia e cultura. En F. Massimini, & P. Inghilleri (Eds.), *L'esperienza quotidiana* (65 - 84). Milán: Franco Angeli.
- McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C. & Schindler, D. (2001) The relation between well-being, impostor feelings, and gender role orientation among Canadian university students. *Journal of Social Psychology* 141(2), 218-232.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T (1991). Adding liebe und arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, N° 74, pp. 494-512.

- Medina Calvillo, M. A. (2011) *Adaptación y estudio psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico de C. Ryff de 39 en población mexicana*. Tesis para obtener la Lic. en Psicología en la Universidad Michocana de San Nicolás de Hidalgo, México.
- Millon, T. (1994). *Millon Index of Personality Styles*. San Antonio: The Psychological Corporation. Traducción: (1997). *MIPS: Inventario Millon de Estilos de Personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- Molina Sena, C. J. & Meléndez Moral, J. C. (2006) Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriátrika*, 22(3), pp. 97-105.
- Navarro, E., Meléndez, J. C. y Tomás, J. M. (2008). Análisis del bienestar en la vejez según la edad. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, N° 43, pp. 90-95.
- Neugarten, B. L., Havighurst R. J., Tobin S. S. (1961) The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*. N° 16, pp. 134-143.
- Oliver, J. C. (2000). Multinivel regresion models: aplicaciones in School psychology. *Psicothema*, 3(12), 487-494.
- OMS (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Official Records of the World Health Organization, 2, 100.
- Ourique, L. R. & Teixeira, M. A. P. (2012). Autoeficácia e personalidade no planejamento de carreira de universitários. *Psico-USF*, 17(2), 311-321.
- Ortiz Arriagada J. B. y Castro Salas, M. (2009). Bienestar Psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 15 (1), 25-31.
- Pareja, H. L. G. (1998) *Viktor E. Frankl: Comunicación y resistencia*. México: Ediciones Coyocán.
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in Psychological Well-being among Filipino College Students Samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 13(2), 84-93.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Prudovska, T., Springer, K. W. y Hauser, R. M. (2005). Does Psychological Well-Being Change with Age? Ponencia presentada en el 2005 *Annual Meetings of the Gerontological Society of America*, Orlando, FL.
- Rehbein Felmer, L.; Martínez Pool, G.; Rose Fisher, I. & Gloria Fritz, C. (2009). Los estilos epistémicos y tipos de personalidad como factores asociados a la elección de carrera. *Revista de pedagogía Vol 30*, No 86.

- Reig Ferrer, A; Cabrero García, J.; Ferrer Cascales F. I. y Richart Martínez, M. (2003). *La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios*. Alicante: Editorial del Cardo.
- Reker, G. & Peacock, E. (1981). The Life Attitude Profile (LAP): A multidimensional instrument for assessing attitudes towards life. *Canadian Journal of Behavioral Science* 13, pp. 264–273.
- Rodríguez-Carvajal, R., Díaz, D., Moreno-Jiménez, B., Blanco, A., & van Dierendonk, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22, pp. 63-70.
- Rogers C. (1951). *Psicoterapia centrada en el cliente: Práctica, implicaciones y teoría*. México: Paidós.
- Rogers, C. (1961). *El proceso de Valoración*. México: Paidós.
- Roothman, B, Kirsten, D. K. & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212-218.
- Rovella, A. y Sans, M. (2005). Predictores de éxito académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Política*, 3(11).
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelly, C., Ryff, C., & Fava, G. A. (2003). La validazione italiana delle Psychological Well-Being Scales (PWBS). *Rivista di Psichiatria*, 83 (3).
- Russell, J. (1980). “A circumplex model of affect”. *Journal of Personality and Social Psychology*, N° 39, 1161-1178.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryan, R. M., Huta, V. & Deci, E. L. (2008) Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, N° 9, pp. 139-170.
- Ryan, R. M., Sheldon, K., Kasser, T. y Deci, E. L. (1996). “All goals are not created equal”. En P.M. Gollwitzer y J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford.
- Ryff, C. D. (1985). Adult personality development and the motivation for personal growth. In D. Kleiber & M. Maher (Eds.), *Advances in motivation and achievement: Motivation and adulthood*. Vol. 4, pp. 55–92.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.

- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. (1989c). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4, 195-210.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions In Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M., & Schmutte, P. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychology and Aging*, 9 (2), 195-205.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H. & Na, K. C. (1993). *Through the lens of culture: Psychological well-being at midlife*. Comunicación presentada en el encuentro de la *Gerontological Society of America*, New Orleans, LA.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C., & Singer, B. H. (2002). From social structure to biology. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (63-73). Londres: Oxford University Press.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. & Hughes, D. L. (2003) Status Inequalities, Perceived Discrimination, and Eudaimonic Well-Being: Do the Challenges of Minority Life Hone Purpose and Growth?. *Journal of Health and Social Behavior*, 44(3), 275-291.
- Ryff, C. D., Kwan, C. & Singer, B. H. (2001). Personality and Aging: Flourishing Agendas and Future Challenges. En J. E. Birren y K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the Psychology of Aging* (477-499). New York, NY: Academic Press.
- Sagiv, L. & Schwartz, S. (2000). Value priorities and subjective well-being: direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30, 177-198.
- Salanova Soria, M.; Martínez Martínez, I. M; Bresó Esteve, E.; Llorens Gumbau, S. & Grau Gumbau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*. 21 (1).

- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Tesis para optar el Grado de Lic. en Psicología, Universidad de Belgrano, Buenos Aires.
- San Agustín de Hipona (1979). *Confesiones*. México: Editorial Porrúa.
- San Agustín de Hipona (1990). *Soliloquios acerca de la vida feliz*. Buenos Aires: Editorial Lumen.
- Santo Tomas de Aquino (1988). *Suma de teología*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos.
- Sebastian Ramos, A. (coord.)(2003). *Orientación profesional, un proceso a lo largo de la vida*. Madrid: Dykinson.
- Seligman, M. (2003). *Authentic Happiness*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- September, A., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, Ch., & Schindler, D. (2001). The relation between well-being, impostor feelings, and gender role orientation among Canadian university students. *The Journal of Social Psychology, 141, 218-232*.
- Serodino, O. S. (2014). *Relaciones entre las características de personalidad y el bienestar psicológico en estudiantes de Psicología*. Tesis para obtener la Licenciatura en Psicología en la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology, 76, 482-497*.
- Shokri, O., Kadivar, P., Farzad, V., Daneshvapour, Z., Datjerdi, R., & Paezi, M. (2008). A study of factor structure of 3, 9 and 14 item Persian versions of Ryff's scales Psychological Well-being in university students. *Iranian Journal of Psychiatri and Clinical Psychology, 14 (2), 152-161*.
- Springer, K. W. & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research, 35, 1080-1102*.
- Sternberg, R. J., Wagner, R. K., Williams, W. M., & Horvath, J. A. (1995). Testing common sense. *American Psychologist, 50, 912-927*.
- Strümpfer, D. J. W. (1995). The origins of health and strength: from 'salutogenesis' to 'fortigenesis'. *South African Journal of Psychology, 25, 81-89*.
- Tomas, J. M., Meléndez, J. C., Oliver, A., Navarro, A., & Zaragoza, G. (2010). Efectos de método en las escalas de Ryff: Un estudio en población de personas mayores. *Psicológica, N° 31, pp. 383-400*.
- Triadó, C. (2003). *Envejecer en entornos rurales*. Madrid: IMSERSO, Estudios I+D+I, n°19.

- Triadó, C., Villar, F., Solé, C. & Celdrán, M. (2007). Construct validity of Ryff's scale of psychological well-being in Spanish older adults. *Psychological Reports*, 100, 1151-64.
- Urbano, C. A. & Yuni, J. A. (2005). *Psicología del Desarrollo. Enfoques y perspectivas del Curso Vital*. Córdoba: Brujas.
- Van Dierendonck, D. (2005) The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36 (3), 629-644.
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87, 473-479.
- Vázquez, C. (2009). El bienestar de las naciones. En C. Vázquez & Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Vázquez, C., Hervás. G. & Ho S. M. (2006). Intervenciones clínicas basadas en psicología positivo: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14 (3) 401-432.
- Vázquez, C., Hervás. G., Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28.
- 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.
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araqui, R. & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 11(2), 139-152.
- Vélez van Meerbeke, A. & Roa González, C. (2005). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Educación Médica*, 8(2), 74-82.
- Véliz Burgos, A. (2012). Propiedades psicométricas de la escala de Bienestar Psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas*, 11, (2) pp. 143-163.
- Véliz-Burgos, A. y Apodaca, P. (2012). Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco. *Salud & Sociedad*, 3(2), 131-150.
- Vielma Rangel, J. (2010). El bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios: la evaluación sistemática del flujo en la vida cotidiana. Tesis para obtener el Doctorado en Psicología en la Universidad Nacional de los Andes, Venezuela.

- Villaseñor Ponce, M. (2010). Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes que ingresan a la universidad. *Revista Mexicana de Psicología Educativa (RMPE)*, 1(1), 41-48.
- Visani, D., Albieri, E., Offidani, E., Ottolini, F., Tomba, E. & Ruini, C. (2011). Gender differences in psychological well-being and distress during adolescence. En I. Brdar (Ed.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (pp. 65-70). New York, NY: Springer.
- Vivaldi, F. y Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia Psicológica*, 30(2), 23-29.
- Vleioras, G. y Bosma, H. (2005). Are identity styles important for psychological wellbeing? *Journal of Adolescence*, 28, 397-409.
- Wallace, B. A. & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between buddhism and western psychology. *American Psychologist*, 61, 690-701.
- Ward, C. (2000). Models and measurements of psychological androgyny: A cross-cultural extension of theory and research. *Sex Roles*, 43, 529-552.
- Waterman, A. S. (1984). *The psychology of individualism*. New York: Praeger.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Watson, J. (1895). *Hedonistic theories. From Aristippus to Spencer*. Londres y Nueva York: Macmillan & Co.
- White, R. W. (1995). Motivation reconsidered. The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Wissing, M. P. y Van Eeden, C. (1997). Psychological well-being: A fortigenic conceptualization and empirical clarification. Comunicación presentada en el *Third Annual Congress of the Psychological Society of South Africa*, Durban, South Africa.
- Wright, L. (1971). Components of positive mental health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 2, pp. 277-280.
- Yañez, S. & Cárdenas, M. (2010). Estrategias de aculturación, indicadores de salud mental y bienestar psicológico en un grupo de inmigrantes sudamericanos en Chile. *Revista Salud y Sociedad*, 1 (1), 51-70.
- Zahnjun, X. & Liqing, H. (2004). Study of applying to Citizen in China on Ryff's Scales. *Personal Evaluation & Social Survey Research*. Ji'nan 250021, P.R. China.

- Zubieta, E. & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones (online)* 17, 277-283. Disponible en: <[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-16862010000100027&lng=-es&nrm=iso](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862010000100027&lng=-es&nrm=iso)>.
- Zubieta, E. M., Fernández, O. D. y Sosa, F. (2012). Bienestar, valores y variables asociadas. *Boletín de Psicología*, 106, 7-27.
- Zubieta, E. M., Muratori, M. y Fernández, O. D. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud & Sociedad*, 3(1), 66-76.
- Zung, W. (1965) A self-rating depression scale. *Archsgen. Psychiat* 12, pp. 63-70.

**ANEXOS:**

*Escalas de Bienestar Psicológico (Scales of Psychological Well-Being - SPWB):*

Adaptación española (castellana) (Díaz, et al., 2006) basada en la escala reducida propuesta por Van Dierendonck (2005) de 29 ítems.

Se incluye consentimiento informado e ítems correspondientes a cada escala.

Tabla 28

*Ítems correspondientes a cada una de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff, en la Adaptación española (castellana) (Díaz, et al., 2006) basada en la escala reducida propuesta por Van Dierendonck (2005) de 29 ítems.*

Escala	Ítems que la conforman
Auto-aceptación	1,7, 17, 24
Relaciones Positivas	2, 8, 12, 22, 25
Autonomía	3, 4, 9, 13, 18, 23
Dominio del Entorno	5, 10, 14, 19, 29
Crecimiento Personal	21, 26, 27, 28
Propósito en la Vida	6, 11, 15, 16, 20

**NOMBRE Y APELLIDO ..... DNI.....**

**FACULTAD..... CARRERA..... AÑO INGRESO UNMP.....**

La participación en este estudio es voluntaria y confidencial y no incidirá de forma alguna con las calificaciones o el concepto académico. El objetivo es el de explorar características psicológicas de los estudiantes universitarios. Esta investigación se realiza en función de un convenio suscripto entre el Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación de la Facultad de Psicología de la UNMdP y el Servicio Universitario de Salud –SUS- de la UNMP. Es dirigida por el Doctor Sebastián Urquijo, docente e investigador de la UNMdP y el CONICET. Se mantendrá el anonimato de los participantes y los datos serán utilizados única y exclusivamente con fines de investigación. Agradecemos su colaboración.

*Considero que he sido claramente informado y he recibido información suficiente sobre el estudio que será llevado a cabo, expresando así mi consentimiento para que los datos puedan ser utilizados de la forma descrita anteriormente.*

.....  
firma

<b>ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO</b>					
<i>Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con una cruz el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado.</i>					
Por ejemplo: <b>7. Me siento seguro y positivo conmigo mismo:</b>					
1	2	3	4	5	6
<b><i>Totalmente</i></b>	<b><i>Bastante</i></b>	<b><i>Algo</i></b>	<b><i>Algo</i></b>	<b><i>Bastante</i></b>	<b><i>Totalmente</i></b>
<b><i>en desacuerdo</i></b>			<b><i>de acuerdo</i></b>		

	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---

1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mí mismo						
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
13. Tiendo a estar influenciado por gente con fuertes convicciones						
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración						
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
23. Es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos polémicos						
24. Me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
26. Con los años no he mejorado mucho como persona						
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
29. Si me sintiera infeliz con mi vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla						