

Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios

Nancy Loera-Malvaez,* Patricia Balcázar-Nava,* Luis Trejo-González,** Gloria Margarita Gurrola-Peña,* Martha Patricia Bonilla-Muñoz*

* Universidad Autónoma del Estado de México.

** Universidad Iberoamericana.

RESUMEN

Introducción. El bienestar psicológico es un constructo que ha sido ampliamente estudiado en el campo de la psicología, confundido en muchas ocasiones con constructos como la calidad de vida o la salud mental; sin embargo, su estudio en las últimas décadas permite una definición: es la evaluación que la persona hace de su vida, en áreas específicas como la laboral, de familia, de pareja, etc. y una evaluación afectiva relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas; su investigación se ha incluido en numerosas investigaciones en el campo de la salud y en diferentes poblaciones.

Objetivo. Obtener una escala adaptada a las condiciones locales y a la población específica.

Material y métodos. En esta investigación, se adaptó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en adolescentes y se realizaron análisis descriptivos y comparativos. Se obtuvo una muestra de 208 estudiantes de la UAEMex entre 14 y 18 años, los cuales 50% fueron mujeres y el resto hombres.

Resultados. En cuanto a la escala se obtuvo un alfa total de 0.9191 para los cuatro factores que la integran, un porcentaje de varianza explicado de 41.791; el análisis por grupos indicó diferencias en algunos de sus factores al compararse por género y por intervalos de edad.

Conclusión. La Escala de Bienestar Psicológico resulta un indicador óptimo sobre la relación que el sujeto tiene consigo mismo (Autoaceptación) y con su medio (Relaciones interpersonales); sin embargo, es necesario adaptar el modelo para integrar otras áreas de intervención como lo es la psicología salutogénica o positiva.

Palabras clave: Bienestar psicológico, adolescencia.

Adaptation of the Ryff's scale of psychological well-being in pre-university adolescents

ABSTRACT

Introduction. Psychological well-being is a construct that has been widely studied in the field of psychology, often confused with constructs such as quality of life or mental health, but its study in recent decades allowed a definition: is the evaluation that the person makes of his living, in specific areas such as employment, family, couple, etc. and an affective evaluation related to the frequency and intensity of positive and negative emotions, their research has been included in numerous investigations into the health field and in different populations.

Objective. To obtain a scale adapted to local conditions and the specific population.

Material and methods. In this research, the scale was adapted from Ryff's Psychological Well-being Scale in adolescents and conducted descriptive and comparative analysis. We obtained a sample of 208 students from the UAEMex between 14 and 18 years, which 50% were female and the rest men.

Results. As for the scale, was obtain an alpha of 0.9191 for the four factors that comprise, a percentage of variance explained by 41.791, the analysis per groups indicated differences in some of the factors compared by gender and age ranges.

Conclusion. Psychological Well-Being Scale is an excellent indicator of the relationship that the subject has to itself (Self) and their environment (Interpersonal Relations), but it is necessary to adapt the model to integrate other areas of intervention such as positive psychology.

Key words: Psychological well-being, adolescence.

INTRODUCCIÓN

La idea del bienestar subjetivo, psicológico o felicidad ha intrigado a los pensadores a través de milenios; sin embargo, su investigación sistemática data sólo de unas tres décadas, afirmación que se sustenta en las investigaciones realizadas por diferentes autores.¹⁻⁷ y ha sido estudiada desde diversas concepciones como la filosofía y la religión por ejemplo.

El concepto de bienestar posee relevancia especial en las áreas de la salud, el bienestar social, la felicidad, las relaciones interpersonales y las relaciones de los seres humanos con el ambiente físico y social. La pregunta sobre qué es “sentirse bien” o “vivir bien”, se le puede rastrear a lo largo de la historia. Para los filósofos griegos “la buena vida” constituía una virtud. Aristóteles hablaba del “Sumo Bien” y de la “Felicidad Suma” como el objetivo o finalidad del transcurrir humano. Igualmente los discípulos del filósofo chino Confucio describían la buena calidad de vida en términos de una sociedad ordenada en donde cada ciudadano tiene roles y responsabilidades claramente delimitados y en el que se puedan ejercer correctamente los derechos.¹

La felicidad, de acuerdo con Diener⁶ es una experiencia afectiva, bien positiva o negativa, considerada por algunos como un estado y por otros como un rasgo. Por otra parte, la satisfacción se considera como un concepto triárquico compuesto por afecto positivo, afecto negativo (aspectos emocionales) y por el componente negativo, siendo los aspectos emocionales más lábiles, momentáneos e independientes y en la noción de Bradbury⁶ tanto el afecto positivo como el negativo son independientes entre sí y proponía que la felicidad estaba compuesta de estos dos elementos; en este concepto se resalta la importancia de la evaluación constante que los individuos realizan sobre su situación personal, a nivel individual y social y que esta evaluación no es un mero referente interno y personal, sino que existen elementos ambientales que contribuyen a esta evaluación. Así, el componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar y es según Casullo y Castro-Solano⁵ el resultado del procesamiento de información que las personas realizan acerca de cómo les fue o les está yendo en su vida. Finalmente, el componente cognitivo de la satisfacción es denominado como bienestar subjetivo, tercer término relacionado con el bienestar psicológico y definido por Veenhoven⁶ como el grado en que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables; mientras que Andrew y Withey⁶ indican que el bienestar subjetivo incluye los aspectos cognitivos y afectivos (positivos y negativos). Campbell, Converse y Rogers⁶ aluden a la satisfacción vital como un compo-

nente cognitivo, resultante de la discrepancia entre las aspiraciones y los logros obtenidos, como el grado de gratificación con los proyectos realizados; a manera de síntesis, estos autores coinciden en la conceptualización de la satisfacción como un juicio positivo y la felicidad como experiencia afectiva positiva o negativa.

Para Diener⁸ existen tres características que definen el bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos y no ausencia de factores negativos, y una valoración global de la vida. Un alto bienestar depende de una apreciación positiva de la vida que perdura a lo largo del tiempo y, por su parte, el bajo bienestar depende del desajuste entre expectativas y logros. El componente cognitivo en la investigación científica aparece más relevante, dado que su principal característica es la estabilidad, es decir, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos. Mientras que el componente afectivo se presenta como mucho más lábil, momentáneo y cambiante. En general las investigaciones en el campo de la satisfacción se han interesado generalmente por los componentes que han demostrado ser más estables.

Según Díaz y Sánchez² puede definirse el bienestar psicológico como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, incluye una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas), que mediante una compleja interacción generan en el individuo percepciones que abarcan un espectro de vivencias que transita desde la agonía hasta el éxtasis. Para estos autores, la persona con un bienestar psicológico adecuado posee una satisfacción con su vida, frecuentes emociones positivas y sólo infrecuentemente emociones negativas. Si por el contrario, el individuo expresa insatisfacción con su vida y experimenta pocas emociones positivas y frecuentes negativas, su bienestar subjetivo se considera bajo.

Para finalizar la disertación sobre la definición de este constructo, la utilizada de base para este estudio es la indicada por Ryff y Keyes,⁹ quienes expresan que el bienestar psicológico se presenta como un constructo multidimensional, puesto que es un concepto complejo que ha sido empleado de un modo impreciso en relación con otros como el de calidad de vida. Estos autores diferencian al bienestar psicológico, definiéndolo como una percepción subjetiva, un estado o sentimiento; mientras que la calidad de vida es el grado en que la vida es percibida favorablemente. Asimismo, consideran que se le puede medir a través de algunos de sus componentes –afectos y cognición–, los cuales tienen que ser exa-

minados en diferentes contextos tales como la familia y el trabajo.

El estudio de bienestar psicológico resulta de gran interés ya que si se hace alusión al estado físico y mental de la persona, es vital saber que la evaluación que la persona hace acerca de su estatus, influirá en la toma de decisiones y en su conducta, siendo la adolescencia una población vulnerable, ya que la etapa por la que atraviesan es complicada por todos los cambios y adaptaciones que tienen que realizar los jóvenes y que suelen repercutir en su vida diaria. Cabe señalar que las pruebas que se han utilizado para el estudio de bienestar emocional se encuentran en inglés o han sido traducidas al español aunque están adaptadas a otros contextos, sobre todo de Europa y otras sólo han sido validadas para adultos, ya que en el estudio de la entidad mexiquense no se cuenta con una prueba que mida dicho constructo en poblaciones adolescentes y no cuentan con validez y confiabilidad en el contexto local, por lo que el objetivo de esta investigación es adaptar la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, elaborada por su autor y adaptada en muestras españolas pero de la que no hay estudios que reporten su validación y uso en el contexto mexicano, pudiendo contar como beneficio la aportación de una escala adecuada al contexto local y que podría utilizarse en investigaciones relacionadas con el tema en este tipo de muestras.

MATERIAL Y MÉTODOS

Participantes

Se trabajó con una muestra intencional de 208 estudiantes de la Escuela Preparatoria de la UAE-Mex, de entre 14 y 18 años de edad, mitad hombres y mitad mujeres que aceptaron participar en la investigación de forma voluntaria. Cabe señalar que el número de participantes se determinó de acuerdo con los criterios estadísticos para la elaboración o validación de instrumentos,^{10,11} que determinan el número de sujetos participantes y que marcan por lo menos cinco sujetos por reactivo, para poder hacer los arreglos estadísticos pertinentes y que se posean buenas cualidades relativas a la validez y la confiabilidad.

Instrumento

Para este estudio se empleó la Escala de Bienestar Psicológico, desarrollada por C. Ryff y adaptada al español por Van Dierendonck.³ Esta escala fue retomada de la versión compuesta por 39 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones

comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). En su versión original, la escala consta de seis dimensiones: Autoaceptación, Relaciones Positivas con otras Personas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito en la Vida y Crecimiento Personal. Además de contestar los 39 reactivos, se solicitó a los participantes que indicaran algunos datos generales de identificación.

Procedimiento

El instrumento fue aplicado en su versión preliminar a una muestra piloto de 15 adolescentes a quienes se les indicó que hicieran comentarios en cuanto a la redacción de los reactivos, las instrucciones, del formato de presentación de la prueba, complejidad y estructura del instrumento en general sin que reportaran sugerencia de modificaciones a la prueba. Se aplicó la prueba a los participantes de manera grupal, explicando el objetivo de la investigación y solicitando su colaboración; se explicaron las instrucciones y una vez contestadas las pruebas, fueron devueltas al investigador para su codificación en SPSS 12.0 para realizar el análisis estadístico correspondiente.

RESULTADOS

Una vez aplicadas y codificadas las pruebas, se realizó un análisis factorial de componentes principales, con rotación varimax y de tipo exploratorio, del cual se obtuvieron los factores en los que se conformó la escala, tomando como criterio de aceptación que los pesos factoriales de cada uno de los reactivos fuesen de 0.40 o más, que tuvieran una carga positiva, con valores Eigen de uno o más para cada factor y que los factores quedaran integrados al menos por tres reactivos. La consistencia interna (alfa de Cronbach) de la versión en español de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff puede observarse en el cuadro 1.

La totalidad de los factores, a excepción del cuarto (alfa de 0.64), muestran una consistencia interna buena, con valores comprendidos entre 0.91 y 0.72.

En el cuadro 2 se indican los valores Eigen y los porcentajes de varianza de los factores que integran la versión adaptada de la Escala de Bienestar

Cuadro 1. Consistencia interna de la versión en español, Escala de Bienestar Psicológico de Ryff de 34 ítems.

Subescalas	Valores alfa
1	0.9107
2	0.7542
3	0.7299
4	0.6382

Cuadro 2. Valores Eigen y varianzas explicadas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff de 34 ítems.

Factor	Valores Eigen	Porcentaje de varianza	Porcentaje de varianza acumulada
1	10.789	18.302	18.302
2	2.463	8.413	26.715
3	1.776	8.007	34.722
4	1.564	7.069	41.791

Psicológico de Ryff, observándose el porcentaje de varianza explicada que es de 41.791 para los cuatro factores finales.

Una vez obtenidos los factores integrantes de la escala en su versión validada, se asignaron nombres de acuerdo con los reactivos que integraban a cada subescala (Cuadro 3).

Resultado del análisis efectuado, se obtuvieron cuatro factores que integraron 34 de los 39 ítems de la escala original, de los cuales se presentan los pesos factoriales para cada reactivo y el alfa total de la escala (Cuadro 4).

Los reactivos que integraron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, validada en esta investiga-

Cuadro 3. Factores de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en la versión adaptada de 34 ítems.

Factor 1	Autoaceptación
Reactivos	1, 6, 7, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 28, 29 y 31
Factor 2	Relaciones interpersonales
Reactivos	2, 5, 8, 14, 20, 26, 32 y 37
Factor 3	Autonomía
Reactivos	4, 9, 13, 22, 25 y 33
Factor 4	Satisfacción con la vida
Reactivos	30, 35, 36, 38 y 39

ción, se enlistan en el factor al que pertenecen en el cuadro 5.

Cuadro 4. Pesos factoriales y valores alfas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff de 34 ítems.

Reactivo	Pesos factoriales de los reactivos de la Escala de Bienestar Psicológico			
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
12	0.716			
17	0.707			
23	0.680			
7	0.658			
19	0.655			
11	0.644			
31	0.638			
18	0.619			
21	0.619			
6	0.618			
1	0.683			
16	0.583			
28	0.553			
24	0.509			
29	0.498			
26		0.667		
8		0.587		
14		0.574		
20		0.520		
32		0.518		
2		0.465		
37		0.458		
5		0.411		
4			0.710	
9			0.600	
13			0.595	
33			0.552	
22			0.494	
25			0.457	
38				0.644
36				0.556
39				0.504
35				0.469
30				0.455

Cuadro 5. Reactivos de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff de 34 ítems.

Factor 1. Autoaceptación:

1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
16. En general, siento que soy responsable en la situación en la que vivo.
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
23. Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.

Factor 2. Relaciones interpersonales:

2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.

Factor 3. Autonomía:

4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho de mi vida.
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.

Factor 4. Satisfacción con la vida:

30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Con base en los hallazgos, se indica que aun cuando se ha estudiado e investigado ampliamente con la Escala de Bienestar Psicológico en otros contextos, su uso en la población adolescente del contexto requería del proceso de validación con la finalidad de obtener los datos de confiabilidad y validez que la sustenten teórica y estadísticamente para ser utilizada con toda confianza en posteriores investigaciones con muestras de adolescentes. En este sentido y con base en el objetivo de la investigación, que fue obtener una escala adaptada a las condiciones locales y a la población específica, se realizaron los análisis estadísticos correspondientes para poder responder a este objetivo

y que diera por resultado una Escala de Bienestar Psicológico con un estudio bien definido de su consistencia interna y de su validez factorial.

Al respecto de la teoría, cabe resaltar que contar con un instrumento utilizable en temáticas de este tipo asegura que la generación de investigación, de programas de intervención o de prevención con la población adolescente, se haga a partir de sus características y no de manera inversa.¹²⁻¹⁵ Así, la generación o la validación de instrumentos, como es el caso del utilizado en esta investigación, permiten el quehacer en la investigación básica o aplicada que promueva la salud o que sirvan para implementar acciones de puesta en marcha de políticas sanitarias.^{12,14}

De acuerdo con los hallazgos del análisis factorial, cabe resaltar que la escala agrupó 34 de los 39

reactivos originales y se dividió en cuatro áreas: Autoaceptación, Relaciones Interpersonales, Autonomía y Satisfacción con la Vida; a diferencia de la escala en su versión original, que contempla seis áreas: Autoaceptación, Relaciones Positivas con otras Personas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito en la Vida y Crecimiento Personal; así, como puede observarse la escala en esta versión conserva en su estructura muchas de las características de la versión original y cuenta con las propiedades psicométricas que la hacen un instrumento de evaluación útil en la investigación sobre el constructo de bienestar psicológico en muestras de adolescentes del contexto local, ya que la tradición centrada en el estudio del bienestar psicológico ha recibido atención por diversos investigadores, aunque no existía hasta el momento de la realización de esta investigación, ninguna traducción al español validada de ninguna de las versiones de las Escalas de Bienestar Psicológico.³

Al igual que como lo reportado por algunos otros autores,^{8,14,16} el nivel de bienestar psicológico elevado se integra considerando que exista una predominancia mayor de los afectos positivos sobre los afectos negativos que provocan una experiencia inmediata;³ además de la experiencia de evaluación de satisfacción con la vida, lo que se refleja en las cuatro subescalas que conforman el instrumento y que hacen referencia a estados emocionales positivos; además, se considera que el bienestar psicológico es un constructo multidimensional que comprende diferentes elementos de orden emocional y cognitivo,¹⁷ lo que se corrobora con las cuatro dimensiones obtenidas en esta versión de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, validada en estos adolescentes de nivel medio superior. Se puntualiza aquí que frente a las diferentes versiones propuestas y documentadas en el trabajo reportado por Díaz y cols.³ la Escala de Bienestar Psicológico en español adaptada en este estudio, posee una buena consistencia interna y rescata en su estructura dimensiones similares a las propuestas en el modelo original de Ryff y Keyes.⁹

En relación con los contenidos que agruparon cada uno de los cuatro factores que integra la escala, hallazgos que concuerdan con los estudios de Ryff en sus inicios,¹⁸ quien indica que estas cuatro áreas reflejan una concepción de salud mental positiva y señala como elementos fundamentales las metas en la vida, las relaciones interpersonal y como complementarias la autoaceptación y el dominio; al respecto de los factores o dimensiones que evalúa esta versión reportada aquí, el primer factor, denominado Autoaceptación, agrupa 15 reactivos con pesos factoriales para cada reactivo entre 0.716 y 0.481 y que hacen referencia a características perso-

nales con las cuales el adolescente está de acuerdo, que valora y acepta de sí mismo como son la satisfacción que experimenta la persona con la forma como hasta ahora ha hecho las cosas, disfrutar con los planes a futuro y trabajar para hacerlos realidad, la sensación de seguridad consigo mismo, confianza con sus propias opiniones, una dirección y objetivos claros en su vida y un manejo bueno de las responsabilidades diarias en su vida. La literatura existente sobre el bienestar psicológico indica que uno de los factores que lo integran es la autoaceptación, como una de las fuentes primarias de tipo emocional¹⁷ y habría de considerar que uno de los componentes de apreciación positiva de sí mismo son el reconocimiento y aceptación de uno, siendo en esta versión de la escala la autoaceptación en factor que más reactivos agrupa y que aparece como la primera dimensión que integra el constructo de bienestar psicológico, denominado también por Ryff³ como uno de los criterios centrales del bienestar, ya que las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Las consideraciones anteriores tienen su base en las concepciones filosóficas clásicas del bienestar como una virtud, en el sentido de búsqueda constante de la excelencia personal y que coincide con una concepción normativa que define lo que es bueno, deseable y aceptable y no la vivencia solamente de sentimientos de alegría.¹⁸ Las relaciones entre el bienestar general y el bienestar psicológico o salud mental positiva¹⁸ indican que no puede comprenderse este bienestar sin que uno se remita al concepto del sí mismo y su papel regulador de la personalidad, que refleja un conocimiento de sí mismo mediatizado por el proceso de interacción social en las diversas áreas de relaciones; este conocimiento de uno permite interpretar experiencias, manejar emociones, iniciar comportamientos y experimentar un sentido de continuidad, posibilita un análisis de las experiencias personales en una perspectiva temporal y comparativa, que se mantiene durante toda la vida, tanto ante condiciones adversas como en las diferentes etapas del ciclo vital. Así, tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo, este sistema autorregulador funciona como moderador del bienestar psicológico, primera dimensión que integra esta escala y que se complementa con el siguiente factor, el de Relaciones Interpersonales, considerando que la relación con uno es un paso previo a la relación que se establece con el medio y que se discutirá a continuación.

El segundo factor de la escala es el denominado Relaciones Interpersonales, que agrupó ocho reactivos, con pesos factoriales entre 0.667 y 0.411 y que evalúan la experiencia de sentirse solo por tener po-

cos amigos con quienes compartir sus preocupaciones, experimentar la sensación de que no hay muchas personas que quieran escuchar cuando la persona desea hablar, sentir que otros tienen más amigos que uno o no haber experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza; por otra parte, la sensación de que se tienen compañías y que éstas son satisfactorias para la persona, la sensación de que las amistades aportan muchas cosas a la persona o la certeza de que puede confiarse en los amigos y ellos saben que pueden confiar en la persona; lo anterior, denominado por algunos autores como Chico-Librán¹⁶ como la dimensión de extraversión, que es según este autor, una de las características de la personalidad y uno de los aspectos evaluados en el constructo de bienestar de la persona. Esto es, la posibilidad de poder contactar con los otros y de establecer relaciones de cercanía e intimidad asegura una sensación de bienestar y de satisfacción consigo mismo y que fue explorado y documentado desde los inicios de la investigación sobre bienestar psicológico que comandó Ryff,¹⁸ quien hacía referencia a las relaciones positivas con los otros o relaciones interpersonales positivas como una de las estructuras integrantes de su modelo sobre el bienestar psicológico, como la alta calidad percibida de los vínculos personales.¹⁸ En este mismo sentido se indica la capacidad para mantener relaciones positivas con otras personas,³ la persona necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar, sumado a la capacidad de amar como factor fundamental y componente del bienestar y de la salud mental.³ Para finalizar al respecto de este segundo factor, las relaciones positivas con otras personas implican que la gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar, esto es, el aislamiento social, la soledad y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionados con el riesgo de padecer una sensación subjetiva de infelicidad³ y, por lo tanto, un descenso en la autopercepción y en la experimentación de la pérdida del bienestar personal.

El factor Autonomía, tercero en la escala, integra seis ítems que hacen alusión a cómo otras personas pueden evaluar las elecciones que la persona hace de su vida, a la preocupación sobre lo que otra gente piensa de uno, a la insatisfacción con los logros en la vida; los pesos factoriales para los reactivos de esta dimensión van desde 0.710 hasta 0.457 e integran el grado de independencia que la persona percibe sobre su vida y sus condiciones vitales a través de reactivos como la preocupación o no de cómo otra gente evalúe las elecciones que el adolescente ha hecho de su vida, la tendencia a preocuparse sobre lo que otra gente piense de la persona, a que si la persona tuviera la oportunidad hay muchas cosas de sí

misma que cambiaría o al grado de decepción que la persona experimenta en muchos aspectos por los logros en su vida. Esta dimensión de Autonomía es considerada por Ryff y Keyes³ como que para poder sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, la persona necesita asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación) y mantener la independencia y autoridad personal; si la autonomía es alta, se asegura que la persona puede resistir en mayor medida la presión social y puede autorregular mejor su comportamiento.

El cuarto factor, denominado Satisfacción con la Vida, contiene cinco reactivos que interrogan acerca de la importancia de tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo, a la noción de que con el paso de los años ha mejorado mucho como persona, a que la vida es un proceso continuo de estudio y de crecimiento y a que si en algún momento no se siente feliz con su situación haría cosas para cambiarla, con pesos factoriales entre 0.644 y 0.455 y se ve reflejado en el concepto de bienestar subjetivo como la capacidad para controlar y dominar sus condiciones y el medio. (García-Viniegras y González-Benítez, 2000).

Respondiendo a los objetivos propuestos al inicio de esta investigación, puede concluirse que el bienestar psicológico constituye un indicador positivo de la relación que el sujeto tiene consigo mismo (Autoaceptación) y con su medio (Relaciones Interpersonales), que incluye aspectos valorativos y afectivos, tanto positivos como negativos que se integran en el proyecto y en la Satisfacción con la Vida del sujeto, quien percibe un grado de Autonomía y dominio de su situación. Esta noción de Bienestar Psicológico incluye un sentido que el sujeto le otorga a su vida, traducido este sentido en proporcionar una razón, orden o coherencia a la existencia de la persona y que está relacionado con la intención, cumplimiento o logro de alguna función u objetivo y que puede ser un indicador positivo de una adecuada salud mental. Como puede apreciarse, desde la revisión teórica al respecto y la integración de las dimensiones de la escala, puede apreciarse que el concepto de bienestar psicológico forma parte de un universo conceptual más amplio, el de la calidad de vida, estrechamente ligado a la evaluación que la persona hace de su estado actual y de su vida a futuro, considerando aspectos positivos y negativos e incluyendo una carga afectiva y cognitiva en esta evaluación, que lleva implícita una vivencia subjetiva.¹⁸ En este estudio cabe resaltar que la Escala de Bienestar Psicológico se conformó por cuatro áreas o factores, que en mucho conservan y reproducen el modelo original planteado por el autor de la escala y que posee buenas cualidades de estabilidad y consistencia ya reportadas antes.

Para finalizar, se sugiere continuar los estudios sobre el tema, pensando en la integración del modelo sobre bienestar psicológico, con algunos otros constructos como la calidad de vida, la salud mental, la autoestima, el proyecto de vida, entre otros, con la finalidad de integrar nuevas áreas de intervención e investigación centrados ya no en la tradición de la psicopatología, sino en términos de psicología salutogénica o positiva, a lo que muchos investigadores denominan como el nuevo paradigma.

REFERENCIAS

1. Diener E, Suh E, Lucas R, Smith H. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* 1999; 125(2): 276-302.
2. Díaz G, Sánchez M. El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectiva. *Revista Cubana de Medicina General Integral* 2002; 17(6): 572-9.
3. Díaz D, Rodríguez-Carvajal R, Blanco A, Moreno-Jiménez B, Gallardo I, Valle C, Van Dierendonck D. Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema* 2006; 18(3): 572-7.
4. Casullo MM. Evaluación del bienestar psicológico en iberoamérica. Buenos Aires, Argentina: Paidós; 2002.
5. Casullo MM, Castro-Solano A. Evaluación del Bienestar Psicológico. *Revista de Psicología* 2000; 18(2): 37-68.
6. Benatuil D. El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate, Psicología, Cultura y Sociedad* 2003; 3: 43-58.
7. Cornejo M, Lucero MC. Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionadas con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidad* 2005; 6: 35-41.
8. Diener E. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research* 1994; 31: 103-57.
9. Ryff C, Keyes C. The structure of psychological well-being revised. *Journal of Personality and Social Psychology* 1995; 69(4): 719-27.
10. Anastasi A. Capacitación, avance de las pruebas y capacidades desarrolladas. México: Trillas; 1981.
11. Pick S, López AL. ¿Cómo investigar en Ciencias Sociales? México: Trillas; 1984.
12. Goldberg M. La epidemiología sin esfuerzo. España: Díaz de Santos; 1994.
13. Casullo MM. Las técnicas psicométricas y el diagnóstico psicopatológico. Argentina: Lugar Editorial; 1990.
14. Casullo MM. Adolescentes en riesgo. Identificación y orientación psicológica. México: Paidós; 1998.
15. Calderón-Narváez G. Salud mental comunitaria, un nuevo enfoque de la psiquiatría. México: Trillas; 1988.
16. Chico-Librán E. Estabilidad emocional como dimensión del bienestar. *Infocoponline-Revista de psicología* 2006. Disponible en: http://www.infocoponline.es/view_article.asp?id=800 Consultado el 23 de junio, 2008.
17. Chico-Librán E. Personality dimension and subjective well being. *The Spanish Journal of Psychology* 2006; 9(1): 38-44.
18. Oramas-Viera S, Santana-López S, Vergara-Barrenechea A. El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo* 2007; 7(1-2): 34-9.

Recibido: Agosto 21, 2008.

Aceptado: Enero 23, 2009.