



PONTIFICIA **UNIVERSIDAD CATÓLICA** DEL PERÚ

Esta obra ha sido publicada bajo la licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir bajo la misma licencia 2.5 Perú.

Para ver una copia de dicha licencia, visite
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/>





PONTIFICIA
**UNIVERSIDAD
CATÓLICA**
DEL PERÚ

FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD RASGO-ESTADO
EN ALUMNOS DE UN MBA DE LIMA METROPOLITANA

Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología con
mención en Psicología Clínica
que presenta el

Bachiller:

FELIPE PARDO PAJUELO

PATRICIA MARTÍNEZ URIBE
Asesora

Lima – Noviembre 2010

Agradezco...

A Patricia, por su confianza, por sus valiosas recomendaciones y por el tiempo que me dedicó.

A Yolanda, quien fue un ejemplo de bondad y dedicación en mi proceso de formación.

A Ricardo, quien me ayudo a encontrar la paz que me permitió desarrollar este proyecto.

Al Chato, quien me motivó a continuar cuando más me costó hacerlo.

Y finalmente, a mi familia, por su constante apoyo e incondicional amor. Son una fuente de inspiración y orgullo.

Bienestar Psicológico y Ansiedad Rasgo-Estado en alumnos de MBA de Lima Metropolitana

Resumen

En la presente investigación se exploran las relaciones de las seis dimensiones del Bienestar Psicológico con la Ansiedad-Rasgo y la Ansiedad-Estado en un grupo de 120 estudiantes entre 22 y 56 años de un programa de MBA de una escuela de negocios privada de Lima Metropolitana. Se empleó la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado. Se encontró que todas las dimensiones del Bienestar Psicológico obtuvieron correlaciones negativas con ambas escalas del Inventario de Ansiedad. De manera específica, la dimensión de Manejo del Ambiente es la que mantiene la mayor relación tanto con la Ansiedad-Rasgo como con la Ansiedad-Estado. Por otro lado, se encontró que las dimensiones que mantienen la menor relación fueron la dimensión de Sentido de Vida en el caso de la Ansiedad-Estado y la dimensión de Crecimiento Personal en el caso de la Ansiedad-Rasgo.

Palabras Clave: Bienestar Psicológico, Ansiedad y MBA.

Abstract

The present study explores the relationship between the six dimensions of the Psychological Well-being and the Trait-Anxiety and State-Anxiety in a group of 120 students between 22 and 56 years from an MBA program of a private business school in Lima Metropolitana. The Psychological Well-Being Scale and Stait-Trait Inventory were used to measure this constructs. Negative correlations were found between the six dimensions of the Psychological Well-Being and both scales of de Anxiety Inventory. On a more detail analysis, the dimension of Environmental Mastery was the one which maintains the strongest correlation with the scale of Trait-Anxiety as well as with the scale of State-Anxiety. On the other hand, the dimensions with the lowest correlations were the dimension of Purpose in Life in the case of the State-Anxiety scale, and dimension of Personal Growth in the case of the Trait-Anxiety scale.

Key Words: Psychological Well-Being, Anxiety and MBA.

Tabla de Contenidos

Introducción	i
Capítulo 1: Salud Mental y Psicología Positiva	1
Desarrollo de la salud mental y de la psicología positiva	1
El bienestar psicológico	5
Perspectivas de comprensión de la ansiedad	14
Planteamiento del Problema	19
Capítulo 2: Metodología	21
Participantes	21
Medición e Instrumentos	21
Procedimiento	26
Capítulo 3: Resultados	27
Capítulo 4: Discusión	33
Referencias Bibliográficas	41
Anexos	51
Anexo A: Instrumentos	51
Anexo A1: Consentimiento Informado	51
Anexo A2: Ficha de Datos	52
Anexo A3: Escala de Bienestar Psicológico	53
Anexo A4: Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado	57



Introducción

La salud y la enfermedad son dos estados inherentes a la condición humana y cuya comprensión ha sido foco de profundo interés a lo largo de la historia. Por mucho tiempo, la atención ha sido dirigida a la enfermedad y al malestar, buscando eliminarlos o reducirlos. Sin embargo, una nueva aproximación ha surgido a lo largo de los últimos 50 años la cual plantea una comprensión en la que la salud y la enfermedad dejan de ser dos polos de un mismo continuo y se vuelven dos continuos distintos, en el que una misma persona puede tener potenciales de enfermedad y de salud diferentes.

Comprender a la salud como algo más que la ausencia enfermedad ha sido un salto clave para poder ampliar la comprensión médica y psicológica del ser humano. Dentro del campo de la mente, la psicología positiva ha sido la pionera en buscar entender, así como promover, aquellos aspectos psicológicos asociados al funcionamiento óptimo de la persona. Un creciente interés por temas como el bienestar, la resiliencia, la creatividad, el optimismo y el flow ha sido reflejado en el aumento de investigaciones y de propuestas teóricas.

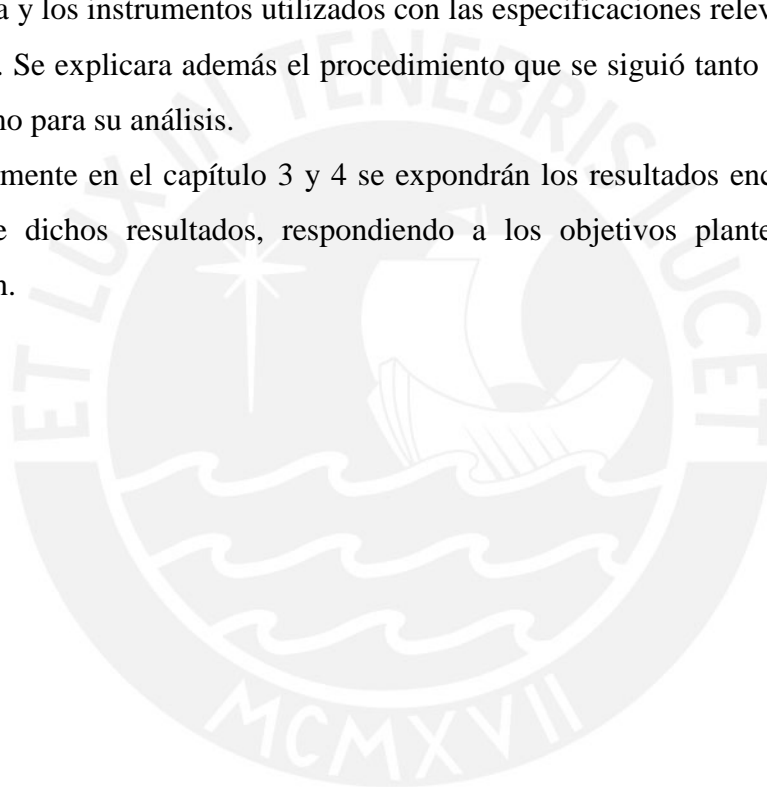
Uno de los conceptos más estudiados ha sido el del bienestar psicológico y sus seis dimensiones propuesto por Carol Ryff (1989). El presente estudio busca entender la relación que existe entre el bienestar y uno de las experiencias humanas que ha sido asociada ampliamente con el malestar y la patología, la ansiedad. Entender la salud no solo como la ausencia de malestar, sino además como la presencia de bienestar nos lleva a preguntar cómo es que estos dos continuos se relacionan y frente a la presencia de determinado tipo de malestar –como la ansiedad– que tipo de bienestar se ve afectado.

Aun existen muchos espacios vacíos e inconexos y las aportaciones teóricas y empíricas siguen siendo aun fragmentos de temas, que si bien guardan relación, no mantienen un orden sistemático y coherente. Falta una teoría unificadora que permita organizar el conocimiento respecto al bienestar psíquico y para eso es necesario converger y profundizar los aportes ya hechos en el campo de la psicología positiva. Esto es lo que busca el presente estudio. El ahondar en la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad permitirá dar un primer paso para comprender como es que estos dos factores son vividos por una persona.

En el primer capítulo se hará una revisión del desarrollo de la psicología positiva y de las bases que sustentan su formación y crecimiento. Así mismo se profundizará en el concepto de bienestar psicológico así como de sus seis dimensiones, describiendo su comportamiento en función del sexo, a lo largo de la vida y dependiendo del país en el que se evalúa. Por otro lado, se expondrá una variedad de perspectivas que buscan comprender la experiencia de la ansiedad así como su relevancia como fenómeno actual.

En el capítulo 2 se expondrá de manera detallada la metodología que se siguió para desarrollar la presente investigación, especificando el diseño, las características de la muestra y los instrumentos utilizados con las especificaciones relevantes de cada uno de ellos. Se explicará además el procedimiento que se siguió tanto para el recojo de datos como para su análisis.

Finalmente en el capítulo 3 y 4 se expondrán los resultados encontrados y la discusión de dichos resultados, respondiendo a los objetivos planteados para la investigación.



Capítulo 1

Salud Mental y Psicología Positiva

Desarrollo de la salud mental y de la psicología positiva

Desde sus orígenes, la reflexión en torno a la vida y la muerte ha sido una de las prioridades de la humanidad, así como la felicidad, el cuidado de la salud y el estudio de la enfermedad. En culturas primitivas, dichos tópicos –y sus interrogantes– eran usualmente relacionados con explicaciones mágicas o religiosas. Es recién con los griegos que dichas aproximaciones comienzan a tener un matiz de racionalidad. Pese a que ambas explicaciones han variado a lo largo del tiempo, no ha habido pleno consenso entre las posiciones que han surgido, tanto entre las explicaciones mágicas como racionales.

La escuela Cirenáica, que acogía la tradición hedonista, planteaba como bien supremo el bienestar físico y el placer, por momentáneos que sean. Por otro lado, la contrapartida eudaimónica de Aristóteles enfatizaba que la felicidad no puede provenir de los placeres, sino de la actividad orientada a la realización de las potencialidades que el hombre es capaz de encontrar en si mismo (Waterman, 1990).

Por otro lado, Hipócrates comienza a forjar el modelo médico, sistematizando el avance en dicho campo, ubicándolo como ciencia y separándolo de la religiosidad y las interpretaciones subjetivas. La tradición hipocrática enfatiza centrarse en la enfermedad mediante la observación metódica y profunda de los síntomas, para poder llegar a diagnosticar y curar los malestares del cuerpo (López, 2004). Se observa así que ya los griegos tenían una particular atención a la felicidad y al cuidado de la salud.

Sin lugar a dudas, el modelo médico, tradicionalmente enfocado en la enfermedad física, generó enormes avances en beneficio de la salud humana. Sin embargo, desde fines del siglo XIX y a lo largo del siglo XX, se plantea un viraje en dicho enfoque. La revolución industrial estuvo acompañada de un incremento de enfermedades transmisibles y de efectos nocivos para la calidad de vida (Gancedo, 2008).

El desarrollo médico, acompañado del tecnológico, permitió dar un salto significativo respecto al nivel de supervivencia en enfermedades antes consideradas como mortales, dando espacio para atender y curar el malestar psíquico y más adelante no solo combatir la enfermedad sino promover el bienestar en este campo (Schwartzmann, 2003).

Así mismo, la aproximación única de intervención comenzó a ser insuficiente, lo que dio lugar a una mayor investigación que permitiera anticipar el daño o el peligro en las personas, además de controlar sus causas para poder prevenirlas (Gancedo, 2008).

Es a mediados del siglo XX cuando se da un cambio significativo y oficial en la perspectiva de salud. La Organización Mundial de la Salud (1948) definió a la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de enfermedad o dolencia. Esta definición, que se mantiene hasta la actualidad, rompe con la concepción de salud, únicamente en función del concepto de enfermedad o, en otras palabras, la salud como la ausencia de la enfermedad.

Sin embargo, el concepto de salud mental ha resultado ser particularmente difícil de definir y principalmente difícil de comprender. Una de las formas más simples y socialmente difundidas de definir la salud mental es como la ausencia de un trastorno mental. Se hace necesario entonces poder definir el trastorno mental, lo cual tampoco ha resultado sencillo. La presencia de síntomas como conductas presentes por un periodo de tiempo o como rasgos de personalidad estables suelen estar basados a un sistema de clasificación relativamente estático además de mantener una lógica nomotética (Jahoda, 1958).

Por otro lado, la evaluación de las conductas como patológicas, normales o extraordinarias en el sentido positivo, suelen depender de las convenciones sociales aceptadas en determinado lugar y época. La normalidad estadística así como la base biológica como criterios de enfermedad son bastante útiles, sin embargo no siempre llegan a describir y entender de manera profunda el funcionamiento psicológico de los individuos (Jahoda, 1958).

Entender a la salud mental como el opuesto de trastorno mental se basa en la suposición de que enfermedad y salud son dos polos de un mismo continuo. Sin embargo, existe una perspectiva alternativa la cual implica entender que dos personas aparentemente igual de enfermas pueden tener potenciales de salud distintos, teniendo así dos continuos cualitativamente diferentes (Jahoda, 1958).

En el campo de la mente, distintos autores han contribuido con esta perspectiva, aduciendo la existencia de algo más que la enfermedad como eje para el tratamiento de las personas con trastornos mentales e incluso cuestionando las bases mismas de las definiciones de salud mental. Jahoda (1958) reflexiona sobre la utilidad del concepto salud mental y sobre el campo en el cual debería circunscribirse. Finalmente, describe 6 criterios para definir la salud mental positiva: 1) Actitudes hacia si mismo, 2) crecimiento, desarrollo y autoactualización, 3) integración, 4) autonomía, 5) percepción de la realidad y 6) dominio del entorno.

Por otro lado, dentro de la corriente humanista de la psicología, Rogers (1961) enfatiza la importancia de que el ser humano funcione íntegramente. Para esto, considera la opción que tiene la persona de *llegar a ser* toda su potencialidad, y asocia este proceso con un desarrollo óptimo y saludable. En la misma línea, Maslow (1968) critica la visión parcializada de la psicología que predominaba en el momento, la cual solo se centraba en la mitad patológica del ser humano. Es así que asocia a las personas sanas con la idea de autoactualización y plantea la relevancia de la misma para llegar a los estados más altos de bienestar.

Desde el ámbito de la sociología médica, a finales de los años 70 –y a lo largo de la década de los 80–, Aaron Antonovsky (1979) introduce en el mundo científico un marco de trabajo enfocado en aquellos recursos que representan una fortaleza en los individuos y facilitan el manejo adecuado de situaciones problemáticas o de tensión en sus vidas. Es dentro de esta perspectiva que Antonovsky llega a consolidar su teoría de la salutogénesis, que tiene como ejes centrales el concepto de sentido de coherencia y de recursos de resistencia generalizados.

En este contexto de inquietudes y nuevas propuestas, Martin Seligman (1999), a fines del siglo XX, cae en cuenta de que la psicología ha dejado de lado dos de las tres promesas realizadas después de la segunda guerra mundial: curar las enfermedades mentales, ayudar a todas las personas a llevar vidas más productivas y satisfactorias y finalmente, identificar y nutrir personas con grandes talentos. Con esta idea en mente, Seligman, en su cargo de presidente de la American Psychology Association (APA), inicia un cambio en el foco de la psicología, orientándolo hacia una psicología más positiva.

Este breve recuento de hechos históricos, concernientes a la salud mental y al surgimiento de la psicología positiva, sirve como marco de comprensión para poder profundizar y especificar los temas que esta nueva dirección de la psicología ofrece.

La psicología positiva es una rama de la ciencia que estudia el funcionamiento psíquico óptimo de las personas. Esta propuesta toma forma en diferentes niveles, comenzando por el meta-psicológico. En este nivel, se demanda un balance y una integración a la dirección de las investigaciones y prácticas psicológicas –más enfocadas en la patología– con aquellos elementos positivos de los que el ser humano también dispone y experimenta (Gancedo, 2008). En este sentido, tiene como objetivo incentivar un cambio en el foco de la psicología, desde la preocupación única de reparar los peores aspectos en la vida, hacia una preocupación que incluya además, la construcción de cualidades positivas en el ser humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Si bien esta visión tiene como principal campo de trabajo a la psicología, busca también influir en otras áreas de estudio como la economía, la antropología y la sociología, animando a que los enfoques científicos de investigación cubran la amplitud de experiencias humanas, desde la enfermedad, el sufrimiento y las pérdidas, hasta la salud, el bienestar y las relaciones interpersonales positivas. Una segunda faceta de este análisis meta-psicológico radica en la inclusión de un lenguaje compartido. En este sentido, la psicología positiva ha provisto un nuevo lente para observar las experiencias humanas. Ha logrado además legitimar un nuevo repertorio de conceptos, como bienestar, creatividad, optimismo, humor, resiliencia, etc., que permiten comunicar de manera más efectiva las ideas de los investigadores con sus colegas y con el mundo (Linley, Joseph, Harrington y Wood, 2006).

La propuesta de la psicología positiva carecería de sentido si no tuviera aplicaciones prácticas o campos donde –de manera concreta– pudiera ser vista y ejercida. Y en efecto, el segundo nivel bajo el cual la psicología positiva toma forma tiene un carácter pragmático. Linley et al. (2006) estructura un análisis de 4 campos para entender las características y el funcionamiento de este carácter pragmático.

En un primer campo, están los orígenes o las condiciones, que incluyen las bases genéticas del bienestar, así como las experiencias primarias en relación a un ambiente que permiten el desarrollo de fortalezas y virtudes. Este campo, a su vez, es el precursor y facilitador de los siguientes dos niveles de análisis, el proceso y el mecanismo. El proceso hace referencia a la búsqueda y comprensión de aquellos factores caracterológicos que facilitan el funcionamiento óptimo, así como los factores que lo obstaculizan. El mecanismo, en cambio, se ocupa de definir los factores ambientales que facilitan o impiden la búsqueda de la felicidad. Un ejemplo

de esto son los ambientes laborales, las relaciones con la comunidad, o de manera más amplia, los sistemas sociales, culturales y políticos. Finalmente, el campo de los resultados, definido por los estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan a una vida plena (Linley et al., 2006).

Se ha descrito la evolución de la psicología positiva y el énfasis en los factores positivos en distintas facetas inherentes a la experiencia humana. Es indudable el rápido avance y la profunda cabida que esta corriente ha logrado. Sin embargo, aún es una postura en crecimiento. Si bien se han expuesto una variedad de niveles, formas y factores en los que la psicología positiva se inscribe, estos permanecen siendo fragmentos o colecciones de temas que llegan a estar relacionados y hasta cierto punto ordenados. Aún falta una teoría unificadora y coherente, un sistema que integre las epistemologías subyacentes coexistentes, que permita guiar y organizar de manera significativa el conocimiento respecto al bienestar psíquico. Sin embargo, esta carencia no ha limitado las iniciativas de plantear modelos de intervenciones ni de continuar con las investigaciones (Gancedo, 2008).

Se espera que la psicología positiva llegue a un punto de desarrollo en el que no solo se consolide un sistema teórico unificado que la sustente, sino que este se funda con los demás enfoques existentes y así, ya no se hable de psicología positiva ni negativa, si no, simplemente de psicología (Linley et al., 2006).

El bienestar psicológico

Hasta el momento, se ha revisado el desarrollo de la psicología positiva y se ha presentado una visión más amplia del concepto de salud. Ambos temas –que guardan una profunda relación– han sido promotores y gestores de una variada gama de nuevos conceptos que permiten describir y profundizar dichos campos. El bienestar es uno de estos conceptos, acuñado por la psicología positiva e inscrito en la base misma de la definición de salud. Sin embargo, la especial atención que se le ha dado al bienestar no es reciente y han existido múltiples abordajes y definiciones de este concepto.

En cierta medida, aun se mantiene la tendencia de medir el bienestar psicológico en las personas como la ausencia de síntomas –ansiosos o depresivos– cuando se busca evaluar el impacto de determinados factores o situaciones (Campbell

et al., 1999; Braun, Mura, Peter-Wight, Hornung y Scholz, 2010). Si bien, estas aproximaciones pueden brindar información útil, se ha encontrado que las medidas de bienestar reflejan aspectos distintos a la ausencia de síntomas (Bech, Olsen, Kjoller y Rasmussen, 2003). Para entender a profundidad el bienestar y sus implicancias, es necesario retornar a sus bases filosóficas.

El concepto de bienestar se ha desarrollado desde diversas perspectivas y paradigmas que suelen encontrar sus bases en dos enfoques filosóficos relativamente distintos aunque no necesariamente opuestos. El primero de estos enfoques es llamado hedonismo, el cual considera que el bienestar consiste en el placer o la felicidad. El segundo enfoque ha sido llamado eudaimonismo, y a diferencia del hedonismo, presenta un concepto de bienestar que trasciende el estado de felicidad y se sustenta en vez, en la actualización de las potencialidades humanas (Deci y Ryan, 2006).

El enfoque hedonista suele identificar el bienestar con el placer. De manera más precisa, el bienestar desde esta perspectiva consistiría en un balance subjetivo entre experiencias placenteras y displacenteras (Haybron, 2008). En esta línea se desarrolla el concepto de bienestar subjetivo el cual busca evaluar la felicidad, la satisfacción con la vida, la presencia de estados afectivos positivos y la ausencia negativos (Diener, 1984).

Bajo el enfoque eudaimónico, Ryff (1989) elabora el concepto de bienestar psicológico y pretende hacer una clara distinción entre el estado hedonista de sentirse bien, frente al proceso eudaimónico de crecimiento y desarrollo por el cual, tanto la felicidad como el placer pueden ser experimentados.

El debate entre los teóricos hedónicos y los eudaimónicos es tanto antiguo como contemporáneo. Uno de los puntos sobre el cual se cuestiona al concepto de bienestar subjetivo es la falta de teoría de base para medirla. No incluir criterios externos para medir la salud mental, pasa por alto aspectos importantes del funcionamiento psicológico positivo (Kafka y Kozma, 2002). Para Ryff (1989), el bienestar no solo puede ser concebido como la composición de afectos positivos, negativos y satisfacción por la vida, si no también, como un constructo multifacético compuesto por actitudes.

Otra crítica que se le hace a la perspectiva hedonista del bienestar es respecto a la validez de los métodos utilizados para evaluar el bienestar en base a la definición antes mencionada. Esto se da principalmente por asociar el bienestar subjetivo con un alto nivel de emociones positivas y un bajo nivel de emociones negativas. Una

aproximación alternativa considera que no son variables inversamente correlacionadas y que la presencia de ambas, en cierta medida, forman parte importante de los estados de bienestar (Ryan y Deci, 2001). Respecto a esto, se ha encontrado que bajo ciertas circunstancias, la tendencia a reprimir y evitar experimentar emociones negativas puede ser perjudicial para el bienestar (DeNeve y Cooper, 1998).

Estos cuestionamientos terminan de tomar forma con una propuesta distinta respecto al bienestar con la cual, en gran medida, se deslinda de la postura hedonista. El enfoque eudaimónico sostiene que el bienestar consiste en algo más que solo sentirse bien o presentar un estado positivo de afectividad o satisfacción en un determinado momento ya que esto no implica necesariamente un estado de bienestar psicológico o social. Considera que el bienestar consiste en llevar una vida plena o en actualizar las potencialidades humanas. Desde este punto de vista, el bienestar no es un estado final o un resultado, si no, un proceso de realización con una inherente intención hacia la vida (Deci y Ryan, 2006).

Ambas posiciones, tanto la hedónica como la eudaimónica han generado investigaciones distintas y a la vez interconectadas. La evidencia de una variedad de estudios indica que el bienestar es probablemente mejor concebido como un fenómeno multidimensional que incluye aspectos tanto de la concepción hedónica como de la eudaimónica (Ryan y Deci, 2001).

En esta línea, Compton, Smith, Cornish y Qualls (1996) realizaron un estudio entre 18 indicadores de bienestar y salud mental, identificando dos factores, uno que parecía reflejar el bienestar subjetivo, y otro, el crecimiento personal. Resultados similares han sido encontrados por King y Napa (1998) quienes al preguntarles a personas sin experiencia en el tema sobre a las características para una buena vida, encontraron que tanto los afectos positivos asociados a la felicidad como el sentido de vida, eran importantes.

La relación entre el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo ha demostrado ser compleja y se ha encontrado que ambas sendas de investigaciones están conceptualmente relacionadas pero empíricamente son distintas, y que la combinación de estas, tiene relaciones diferentes con la personalidad y con factores sociodemográficos. El modelo que mejor funciona es uno que propone dos constructos latentes relacionados, el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo, en vez de dos factores ortogonales o un solo factor general. Esto indica que cada

constructo retiene su singularidad como una faceta distinta del bienestar (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002).

En un esfuerzo por integrar los distintos aportes dentro del enfoque eudaimónico de bienestar y de la psicología positiva respecto a la salud mental, Ryff (1989) elabora un modelo multidimensional del bienestar psicológico, compuesto por 6 dimensiones: 1) Autoaceptación, 2) Relación con Otros, 3) Autonomía, 4) Manejo del Ambiente, 5) Sentido de Vida y 6) Crecimiento Personal. Cada una de estas dimensiones representa aspectos de lo que es considerado como salud, bienestar y funcionamiento óptimo.

Respecto a la *Autoaceptación*, para los griegos, parte de la visión eudaimónica consistía en el conocerse a sí mismo, en esforzarse por percibir de manera acertada y precisa las propias acciones, motivaciones y emociones (Ryff y Singer, 2008). Para Jahoda (1958) esto era una característica central de la salud mental al igual que para Maslow (1968) respecto a la auto-actualización. Jung (1921, en Jacoby, 1990) señalaba la importancia que implicaba integrar la visión de uno mismo, lo que nos gusta y lo que no, y diferenciarla de la de los demás.

En la misma línea, Erikson (1963) subrayaba el logro en el desarrollo hacia el paso a la adultez que significaba integrar identificaciones pasadas, motivaciones presentes y los roles sociales vigentes para poder consolidar una identidad y aceptarse a uno mismo. Se observa así que el concepto de autoaceptación es más amplio y profundo que la visión estándar de autoestima. Es una autoevaluación a largo plazo que involucra conciencia y aceptación de las fortalezas y debilidades personales (Ryff y Singer, 2008).

Una alta autoaceptación estaría definida como el tener actitudes positivas hacia uno mismo, reconocer y aceptar múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo cualidades buenas y malas, y el sentirse afectos positivos respecto a la vida pasada. Por otro lado, una baja autoaceptación consistiría en una sensación de insatisfacción consigo mismo y de decepción respecto a vivencias pasadas. También implicaría el percibir como problemáticas ciertas cualidades personas y un deseo de ser diferente a quien él o ella es (Ryff y Keyes, 1995).

En la dimensión de *Relación con Otros*, se encuentra igualmente una variedad de aportes teóricos que hablan sobre la importancia del amor, la intimidad y las relaciones interpersonales. Jahoda (1958) consideraba que la capacidad para amar era también un componente fundamental para la salud mental. Maslow (1968) planteaba

que parte de la auto-actualización consistía en tener fuertes emociones de empatía y cariño hacia los seres humanos, así como la capacidad de amar, de tener amistades profundas y de una identificación cercana con los demás. Erikson (1963) desde su teoría del desarrollo psicosocial, señalaba que en la etapa de desarrollo adulto, una de las tareas claves era el lograr uniones cercanas con los demás, así como establecer y guiar a la siguiente generación.

El amor ha sido uno de los principales tópicos que Erich Fromm (1959) ha abordado. Él considera que el amor en sí, no puede ser dividido en un amor hacia los demás y un amor hacia uno mismo. En este sentido, la capacidad de amar a otros se relaciona con la capacidad de amarse a sí mismo. Subraya que en la capacidad de amar, se encuentra arraigada la felicidad y el crecimiento personal. Desde una perspectiva cultural, Ryff y Singer (1998) señalan que hay una aceptación universal de que el mundo de las relaciones humanas es un elemento fundamental para poder tener una vida plena.

Teniendo esto en cuenta, Ryff (1995) refiere que el mantener relaciones positivas con otros se traduce en lograr relacionarse de manera cálida y satisfactoria con los demás, mostrar una fuerte empatía e intimidad, permitiendo comprender lo que implica una interacción recíproca. Así mismo, se relaciona también con el interés por el bienestar y cuidado de las demás personas en general. En cambio, un bajo nivel de relaciones positivas hablaría de una persona con pocas relaciones cercanas, siéndole difícil entablar conexiones abiertas y cálidas con los demás. Sería una persona aislada y frustrada a nivel interpersonal, sin deseos de establecer compromisos significativos con otros.

En cuanto a la dimensión de *Autonomía*, Maslow (1951) explicaba que parte de la autoactualización, consistía en poder desprenderse de la cultura y de las leyes que la gobiernan, para encontrar en uno mismo un funcionamiento más autónomo, alejándose de la necesidad de agradar o encajar en lo familiar o tradicional, y resistiéndose a la “aculturización”. La idea de poder pensar de manera crítica respecto a las expectativas que la sociedad tiene de uno se vuelve fundamental para Maslow, en especial, cuando muchas de las expectativas sociales no llegan a ser saludables para la persona.

De manera similar, para Rogers (1961), la persona que funciona íntegramente presenta un locus interno de evaluación, y es capaz de no basarse únicamente en la necesidad de aprobación de los demás, si no también de incluir una evaluación de si

mismo bajo sus propios estándares. Para el concepto de individuación de Jung (1954), el proceso de liberación de la convención es parte esencial en el desarrollo de la personalidad, en el cual, uno decide su propio camino en vez de pertenecer a las creencias, miedos, leyes y sistemas colectivos.

Desde un plano existencial, Sartre (1956) habla sobre la idea de vivir con “mala fe”, haciendo énfasis en la capacidad de ser libre y de elegir de manera intencional, así como en la importancia de la autodeterminación y de vivir de manera auténtica, en vez de seguir dogmas o imposiciones de otros. Finalmente, desde una perspectiva del ciclo vital, en la adultez tardía, se resalta la importancia de llegar a una mayor interioridad. La persona se vuelve hacia sí misma, lo que le permite un cierto sentido de libertad respecto a los roles a los que se encontraba habituado y pasa de un modo más activo a uno más pasivo de dominar su entorno (Neugarten, 1968).

Para Ryff (1995), la autonomía en una persona se expresaría como la capacidad para resistir a la presión social de pensar y actuar de cierta manera. Implicaría evaluarse a sí mismo bajo estándares personales, regulando el comportamiento desde sí mismo y actuando de manera independiente. Por el contrario, una persona con baja autonomía estaría preocupada por las expectativas y evaluaciones de los demás, basándose en las opiniones y juicios de otros para tomar decisiones importantes y comportándose de acuerdo a los dictámenes y presiones sociales.

La dimensión del *manejo del ambiente* tiene como antecedentes características de la salud mental propuestos por Jahoda (1958) como la habilidad individual para escoger o crear ambientes psíquicamente apropiados para uno mismo. Así mismo, las teorías del desarrollo enfatizan la importancia de ser capaz de manipular y controlar ambientes complejos mediante la actividad física y mental, particularmente en la adultez media (Ryff y Singer, 2008). Allport (1960, citado en Ewen, 2003) planteaba como uno de los criterios de madurez la capacidad de extender el self, en el sentido de ser capaz de participar en distintas esferas significativas de la vida que vayan más allá de uno mismo como el trabajo, la política, la familia, los amigos, etc.

Estas perspectivas sugieren que una participación activa así como el manejo del ambiente son elementos importantes de un funcionamiento positivo integrado. A pesar de que esta dimensión del bienestar puede tener paralelos con otros constructos psicológicos, como la autoeficacia, el énfasis dado en encontrar o crear un contexto

que sea adecuado a las necesidades y capacidades personales es única de la dimensión del manejo del ambiente (Ryff y Singer, 2008).

Teniendo estas bases, Ryff (1995) entiende que una persona capaz de manejar su ambiente logra controlar combinaciones complejas de actividades externas, usa de manera efectiva las oportunidades del ambiente que la rodea, logrando satisfacer sus necesidades y valores personales. En cambio, un pobre dominio del ambiente implicaría dificultades para manejar tareas cotidianas. La persona se sentiría incapaz de cambiar o mejorar el ambiente que la rodea, percibiendo una falta de control sobre el mundo externo.

Las bases que sustentan la dimensión del *sentido de vida* tienen una fuerte relación con la perspectiva existencial, en especial con la búsqueda del sentido de Viktor Frankl (1946). Su logoterapia planteaba el sentido de vida como un elemento fundamental para el bienestar, incluso en circunstancias adversas. Sartre (1956) por su parte hablaba sobre la importancia de tener un proyecto auténtico en la vida, el cual permite anteponerse a la angustia del *no ser*.

Si bien, estas perspectivas enfatizan el encontrar un sentido de vida frente a lo adverso o a la angustia, también existen distintos autores que enfocan esta dimensión desde un punto de vista más positivo. La definición de Jahoda (1958) de salud mental hace un énfasis explícito en el sistema de creencias que dan sentido y propósito a la vida. Para Allport (1961, citado en King, 2001) uno de los retos claves para la madurez es, mediante la intencionalidad, ser capaz de dotar diariamente de sentido a la vida, de encontrar o crear oportunidades para que la vida importe.

El sentido de vida se reflejaría entonces en una persona con metas en su vida así como con un sentido de dirección, encontrando sentido en el presente y construyendo de manera significativa la historia de su vida pasada (Ryff, 1995).

Finalmente, la última dimensión, el *crecimiento personal*, es la que tiene mayor cercanía con el significado aristotélico de eudaimonía ya que corresponde explícitamente con la auto realización del individuo. Involucra un funcionamiento dinámico y de proceso continuo de desarrollo de los propios potenciales (Ryff y Singer, 2008).

Rogers (1961) describe que la persona que funciona íntegramente estaría abierta a la experiencia, a través de la cual, estaría continuamente desarrollándose y “siendo”, en oposición a la idea de llegar a conseguir un estado fijo en el cual todos los problemas estén resueltos. Bajo la misma lógica, Erikson (1963) hace referencia a

metas o propósitos cambiantes que caracterizan cada etapa de la vida, como la productividad en la adultez media o el llegar a una integración emocional hasta la adultez tardía.

En este sentido, Ryff (1995) entiende el crecimiento personal como un sentimiento de constante desarrollo en el que la persona mantiene un sentido de crecimiento y expansión a través del tiempo. Uno puede observarse a sí mismo cambiando y mejorando en formas reflejadas en un mayor autoconocimiento y efectividad de sus conductas.

Las distintas teorías que sustentan las dimensiones del bienestar psicológico ofrecen poco detalle respecto al patrón o evolución que siguen las seis dimensiones a lo largo del ciclo vital. Una excepción estaría en las formulaciones de Erikson (1963) respecto a la etapa de integridad hacia el final de la vida, donde se sugeriría que se lograría un sentido de autoaceptación con mayor facilidad por adultos mayores que por personas más jóvenes. Sin embargo, también existe una extensa cantidad de investigaciones empíricas que relacionan el bienestar psicológico con distintos factores relevantes para la psicología.

Ryff (1995) encontró que las dimensiones de Manejo del Ambiente y Autonomía aumentan de acuerdo a la edad, particularmente de la adultez joven a la adultez media. Contrariamente, el Crecimiento Personal y el Sentido de Vida decrecen con la edad, especialmente de la adultez media a la adultez tardía. Por otro lado, la dimensión de Autoaceptación no presenta diferencias significativas en los tres periodos de la adultez. No ha habido consenso respecto a la dimensión de Relaciones con Otros, ya que esta los hallazgos reportan tanto la presencia como la ausencia de diferencias significativas al comparar diversos grupos de edad.

Cubas (2003) realizó un estudio con estudiantes universitarios de Lima entre las edades de 18 a 31 años, no encontrando diferencias significativas en relación a la edad. Resultados similares en nuestro medio fueron reportados al igual por Chávez (2008).

Al investigar las diferencias del bienestar psicológico en relación con el sexo de las persona, no se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres, excepto en la dimensión de Relaciones con Otros, donde múltiples estudios coinciden en que las mujeres son las que presentan un mayor puntaje en esta dimensión de manera consistente incluso en nuestro medio (Ryff, 1995; Ryff, Lee y Keyes, 1995; y Cubas, 2003). Con excepción de la asociación entre la dimensión de Relaciones con

Otros y el sexo antes mencionada, la consistencia de las variaciones de las dimensiones de acuerdo a la edad y el sexo no es absoluta ya que se han encontrado distintas variaciones en algunas dimensiones dependiendo de la raza y el país de origen (Ryff, Keyes y Hughes, 2004).

Respecto a la personalidad y el bienestar psicológico, existe varios estudios que buscan comprender su relación. La pregunta de si los factores de personalidad pueden estar consistentemente relacionados con el bienestar o si el bienestar puede ser pensado como una variable de personalidad ha sido abordada por distintos enfoques y autores.

Es sabido que la personalidad influye en la ocurrencia y el desarrollo de problemas de salud mental a lo largo de la vida, sin embargo, poco se ha investigado respecto a los efectos en el bienestar psicológico adulto. En esta línea, Abbott et al. (2008) encontraron que las diferencias individuales en rasgos de extraversión y neuroticismo en la adultez joven, influyen en los niveles de todas las dimensiones del bienestar psicológico en la adultez media. Para Keyes et al. (2002) las seis dimensiones del bienestar psicológico representan una predisposición hacia un funcionamiento óptimo. El bienestar psicológico refleja una evaluación subjetiva de uno mismo y de la propia vida, no las características de personalidad.

Schmutte y Ryff (1997) realizaron una investigación en la que relacionaron las dimensiones del NEO-FFI de Costa y McCrae (1992) con las seis dimensiones del bienestar psicológico. Los resultados mostraron que altos puntajes en las dimensiones de Extraversión, Conciencia y bajos puntajes en Neuroticismo estaban relacionados significativamente con altos puntajes en Autoaceptación, Manejo del Ambiente y Propósito de Vida. También encontraron que la dimensión de Apertura a la Experiencia se relacionaba positivamente con el Crecimiento Personal, la Amabilidad; la Extraversión con la dimensión de Relaciones con Otros; y que el Neuroticismo estaba inversamente relacionado con la Autonomía.

De manera similar, Siegler y Brummett (2000) encontraron que la faceta de ansiedad del factor de neuroticismo del NEO-PI-R, mantenía correlaciones negativas y medianas con las dimensiones de Autoaceptación ($r = -.43$), Sentido de Vida ($r = -.35$), y correlaciones negativas y pequeñas con las dimensiones de Relaciones con Otros ($r = -.15$) y Manejo del Ambiente ($r = -.14$). Las dos dimensiones restantes del bienestar psicológico no fueron evaluadas en dicho estudio.

Desde el ámbito psicopatológico, Ruini et al. (2003) encontraron que síntomas clínicos de ansiedad, entendidos como estados temporales y transitorios, tenían una relación negativa y alta con la dimensión de Autoaceptación ($r = -.54$) y correlaciones negativas y medianas con las dimensiones de Manejo del Ambiente ($r = -.45$) y Propósito de Vida ($r = -.40$). Además, los análisis realizados evidenciaron que las relaciones entre personalidad, bienestar y malestar varían entre poblaciones clínicas y no clínicas.

Ruini et al (2003) concluyen que las dimensiones del bienestar psicológico encajan en un punto intermedio entre elementos de rasgo y de estado, siendo dimensiones dinámicas pero que no llegan a mostrar altos niveles de fluctuación en el corto plazo. De manera más específica, sugiere que las dimensiones de Crecimiento Personal y Relaciones con Otros son más similares a constructos de rasgo, mientras que las otras dimensiones son más controversiales y tienden a mostrar diferentes patrones de acuerdo a la edad, etapa de vida y población.

Relaciones entre el bienestar y factores biológicos también han sido reportadas desde distintas investigaciones. En general, Ryff et al. (2006) encontró que un mayor bienestar psicológico y subjetivo se encuentra asociado a un menor riesgo a nivel biológico y que un mayor malestar psicológico se asocia a un mayor riesgo biológico.

De manera más específica, Ryff, Singer y Love (2004) refieren que puntajes altos en Autonomía se relacionan con niveles altos de noradrenalina. Por otro lado, también encontró que las dimensiones de Relaciones con Otros, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida se vinculaban con marcadores cardiovasculares saludables. Finalmente, los resultados de dicho estudio también revelaron que un alto Manejo del Ambiente se relacionaba con un mayor tiempo de duración del sueño al igual que un acceso más veloz al sueño REM.

Perspectivas de comprensión de la ansiedad

La ansiedad ha sido un fenómeno universal de la condición humana, abordado en distintas épocas y de diferentes maneras. A pesar de haber sido extensamente estudiada, siempre ha sido difícil de entender de manera exacta o de llegar a un consenso sobre sus orígenes y su sentido. Si bien el concepto ido cambiando a través

del tiempo, ha mantenido algunas características relativamente permanentes en su entendimiento.

Hasta la llegada de Freud y otros psicólogos enfocados en una comprensión psicológica profunda del ser humano, la ansiedad fue un tema acuñado por la filosofía. Los filósofos que se enfocaron de manera más explícita en la ansiedad y el miedo fueron aquellos cuya preocupación no fue la formación de un sistema intelectual abstracto. Más bien se centraron en el conflicto existencial o la crisis en los seres humanos (May, 1977).

Un ejemplo es Paul Tillich (1952), quien describe la ansiedad como la reacción ante la amenaza del *no ser*. Él plantea que siendo el hombre un ser conciente de que *es*, de manera ineludible también se ve empujado a ser conciente de que en cualquier momento puede dejar de *ser*. Este hecho, inherente a la experiencia de vivir, lleva al ser humano a decidir si se enfrenta a la incertidumbre asumiendo la ansiedad que acarrea, o huye y busca formas de construir un aparente sentido de seguridad alrededor de si mismo. Este último funcionamiento termina por volver víctima al ser humano de sus propios mecanismos de defensa, cayendo así en lo que se conoce como una ansiedad neurótica.

En paralelo, Kierkegaard (1981) describe la ansiedad como el miedo a la nada. A pesar de que la muerte física sea uno de los símbolos o formas más comunes de la ansiedad, el miedo a la nada o la amenaza de *no ser* recae también en los dominios psicológicos y espirituales, en la amenaza de una ausencia de sentido de la propia existencia. Kierkegaard además hace una distinción importante entre el miedo y la ansiedad que influyó las visiones posteriores respecto a este tema. Mientras el miedo hace referencia a un objeto específico, la ansiedad tiene a la nada como objeto lo que la hace inubicable externamente, recayendo finalmente en la experiencia individual de *ser*.

Estas referencias filosóficas sirven de base para la comprensión contemporánea de la ansiedad en dos aspectos. Uno de ellos está en función a su significado, con lo que se observa la vigente relación y diferenciación del miedo y la ansiedad. Si bien, distintos estudios evidencian que es más apropiado distinguir el miedo de la ansiedad, y que esta última, en el nivel de experiencia subjetiva, es mejor entendida como una combinación de emociones, el miedo sería la emoción clave de dicha experiencia (Izard, 1991).

Así mismo, la diferenciación de un tipo de ansiedad patológica y un tipo de ansiedad sana, se encuentra también en la visión actual de entendimiento de este fenómeno, siendo la ansiedad sana una experiencia que nos permite protegernos y orientarnos hacia lo que deseamos (Ellis, 1998).

El otro aspecto hace referencia al momento histórico en el cual se inserta el problema de la ansiedad en nuestra sociedad y a las ideas dominantes que forman la atmósfera en la que este fenómeno creció y se desarrolló. La dicotomía entre mente y cuerpo, enunciada en su forma moderna por descartes, permitió poner en una nueva perspectiva el abordaje del problema de la ansiedad. Por otro lado, la tendencia cultural del siglo XIX y XX ha estado centrada en la valoración y preocupación por lo “racional”, así como por el suprimir la experiencia “irracional”, y como la ansiedad es en parte irracional, ha habido una tendencia de reprimir dicha experiencia (May, 1977).

Ya que el miedo es experimentado como definido y específico, se pueden presentar razones “lógicas” para estos, sin embargo la ansiedad es generalmente experimentada como un fenómeno profundamente irracional. La tendencia a suprimir la ansiedad por parecer irracional o de racionalizarla en términos de miedo, ha aparecido continuamente en el campo clínico desde los inicios del siglo XX (May, 1977).

Este fenómeno es evidenciado por el rápido avance del desarrollo teórico y de las investigaciones realizadas durante las últimas décadas, así como por el interés de desarrollar diversas técnicas para poder afrontarla, no solo por el sufrimiento generado a los individuos, si no también por el gasto social que supone (Luengo, 2003).

Desde el ámbito de la psicología, han existido múltiples y diversas propuestas de comprensión de la ansiedad en las cuales confluyen tanto aportes filosóficos e históricos –como algunos de los mencionados anteriormente– como hallazgos de carácter biológico. A continuación revisaremos algunos enfoques.

Freud (1936) fue uno de los pioneros en la elaboración de una explicación compleja de la ansiedad. En su teoría de la personalidad, la ansiedad cumple un rol central, apareciendo como un estado emocional caracterizado por un componente motor y por una sensación de malestar debido a la incapacidad del individuo para reprimir impulsos que le resultan inadmisibles. Posteriormente reformula su posición

y define a la ansiedad como una señal de peligro para el organismo (Freud, 1926/1984).

Desde un enfoque distinto, teóricos cognitivos como Lazarus y Averill (1972) y Epstein (1972) se centraron en la percepción de la realidad de la persona, planteando que la apreciación individual de la amenaza era la calve para entender la ansiedad. Para Lazarus y Averill, la ansiedad siempre implica una amenaza simbólica –probablemente para el self– de carácter anticipatorio y que ocurre en una condición de ambigüedad donde la evaluación individual se vuelve fundamental. Por otro lado, Epstein describió la expectativa como el parámetro básico para determinar el nivel de activación, definiendo la ansiedad como una activación aguda, difusa y displacentera frente a la percepción de una amenaza. En este sentido, la ansiedad es vista como un miedo no resuelto que conlleva a la difusión de la amenaza.

Un importante aporte a la comprensión de la ansiedad es la diferenciación entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Cattell y Scheier (1961) fueron uno de los primeros en hacer esta distinción, en la que la ansiedad estado es entendida como una condición emocional transitoria mientras que la ansiedad rasgo es una característica de personalidad estable asociada a una manifestación potencial de la ansiedad estado.

En la misma línea, Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970) define la ansiedad estado como una condición o estado emocional momentáneo del organismo humano, el cual se caracteriza por sentimientos de tensión y aprensión subjetivos que son percibidos conscientemente, así como por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Además, los estados de ansiedad pueden fluctuar a través del tiempo, así como variar en su intensidad.

La ansiedad rasgo por otro lado, hace referencia a las diferencias individuales, relativamente estables, a responder a situaciones percibidas como amenazantes con un aumento en la intensidad de la ansiedad estado. Puede ser entendida como una disposición que permanece latente hasta ser activada por las señales de una situación determinada.

Spielberger (1972) encontró que las personas con un alto grado de ansiedad rasgo experimentan una mayor activación de ansiedad estado que las personas con baja ansiedad rasgo. Sin embargo, frente a condiciones neutrales o no amenazantes, no se encuentran diferencias en la ansiedad estado entre personas con alta y baja

ansiedad rasgo. Esto implicaría que bajo condiciones neutrales, la ansiedad estado y la ansiedad rasgo son relativamente independientes entre sí.

Endler, Magnusson, Ekehammar y Okada (1976) evaluaron la propuesta de Spielberger y profundizaron en la multidimensionalidad de las escalas de ansiedad. Plantea que la ansiedad-estado está compuesta de una preocupación cognitiva y de una respuesta emocional-autonómica. Por otro lado, la ansiedad-rasgo se podría dividir en cuatro tipos: amenazas de tipo físico, amenazas asociadas a la evaluación social, amenaza asociada a la incertidumbre de lo novedoso y amenaza en relación a situaciones inocuas o rutinarias.

Teorías más contemporáneas recogen estos aportes y hallazgos para proponer un ordenamiento complejo y multidimensional de la ansiedad. Izaard (1991) refiere que las emociones son un fenómeno altamente complejo compuesto por aspectos fisiológicos, subjetivos y motores.

El nivel fisiológico de la emoción esta defendido principalmente en términos de patrones de actividad electroquímica en el sistema nervioso central. Los nervios cutáneos del rostro y los propioceptores en los músculos faciales también participan en la emoción en un nivel neurofisiológico. En este sentido, la emoción esta en función del sistema nervioso somático, que controla las acciones voluntarias, y que posteriormente activa el sistema nervioso autónomo, que controla las funciones involuntarias como la secreción hormonal o el ritmo cardiaco, y que puede amplificar o sostener la emoción en el tiempo Izaard (1991).

En el nivel expresivo o neuromuscular, la emoción está asociada a la actividad facial y a las respuestas corporales como la postura, los gestos y respuestas vocales. Finalmente en el nivel subjetivo, la emoción es vista como la experiencia motivadora o que mediatiza el significado y el sentido para la persona Izaard (1991).

Al examinar las bases genéticas de la ansiedad, Lau, Eley y Stevenson (2006) encontraron que la ansiedad estado es en gran medida influenciada por factores ambientales mientras que la ansiedad rasgo mostraba moderadas bases genéticas. Para los autores, la asociación entre la ansiedad-estado y la ansiedad-rasgo representa una vulnerabilidad genética que interactúa con los estresores ambientales.

Respecto a las diferencias entre hombres y mujeres, Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970) analizaron la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado en función del sexo, no encontrando diferencias significativas en ninguna de las dos variables.

Por otro lado, Arias (1990) obtuvo resultados similares en países latinoamericanos, sin embargo, únicamente en grupos de mujeres de alto mando ejecutivo encontró puntajes en ansiedad-rasgo significativamente mayores en comparación con los hombres. Esta diferencia según Forbes (1979) puede ser atribuida al esfuerzo extra que tienen que realizar las mujeres para cubrir puestos que se encontraban tradicionalmente reservados para hombres.

Los estándares de comportamiento habitualmente esperados por un gerente suelen estar asociado a características masculinas. Este hecho ha sido estudiado por Steinberg y Shapiro (1982) quienes no llegaron a encontrar diferencias de personalidad en alumnos de MBA al diferenciarlos por sexo. Sin embargo, Ottaway y Bhatnagar (1998) encontraron que tanto en EE.UU. como en la India, mujeres que cursaban un MBA mostraban una mayor tensión e inestabilidad emocional que los hombres.

En esta línea, Lakshmi (2009) refiere además que los alumnos que cursan una maestría de administración y negocios suelen encontrarse con una gran cantidad de presión debido a la alta carga académica a la que son sometidos, al mismo tiempo que muchos de estos se encuentran trabajando.

Planteamiento del problema

El rápido crecimiento de la psicología positiva en las últimas décadas ha generado gran cantidad de desarrollo teórico e investigaciones. Si bien los estudios han sido extensos, aun no se llega a consolidar un sistema teórico integrado que permita organizar significativamente el conocimiento acumulado hasta el momento (Gancedo, 2008).

Dentro de esta propuesta, Ryff (1989) desarrolla el concepto de bienestar psicológico el cual ha sido extensamente estudiado. Investigaciones que relacionan la personalidad con este constructo reportan que en general, el bienestar psicológico se relaciona de manera positiva con rasgos de extraversión y de manera negativa con rasgos de neuroticismo (Schmutte y Ryff, 1997).

Sin embargo, de manera más específica, las seis dimensiones del bienestar han mostrado no mantener siempre relaciones consistentes con dichos rasgos de personalidad, especialmente cuando las variables de edad, sexo y país entran a tallar

(Ryff, Keyes y Hughes, 2004). Así mismo, la presencia de afectos positivos o negativos ha demostrado alterar estas relaciones de manera significativa, indicando que el bienestar es un fenómeno complejo compuesto tanto por factores de la concepción eudaimónica como de la hedónica (Ryan y Deci, 2001).

En este sentido, el análisis de componentes asociados a rasgos de neuroticismo y de afectos negativos, como lo es la ansiedad, se vuelve relevante para continuar con la construcción de un sistema coherente e integrado de los aportes de la psicología positiva, a la vez enfocándolo en el ámbito local.

De manera específica, existen varios estudios que han sido realizados con alumnos de pregrado, sin embargo, poca es la información recogida con alumnos de postgrado (Cooke, Sims y Peyrefitte, 1995). Así mismo, las diferencias en base al sexo de los alumnos que cursan un MBA no ha sido consistente y el comportamiento de las variables de personalidad ha demostrado variar dependiendo del país en el que se evalúa.

Objetivo general:

Determinar la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y la ansiedad rasgo-estado entre las edades de 22 a 56 años de alumnos pertenecientes al programa de MBA de una escuela de negocios privada de Lima Metropolitana.

Objetivos específicos:

- Describir los niveles de las seis dimensiones del bienestar psicológico y de la ansiedad estado-rasgo.
- Comparar los niveles de las seis dimensiones de bienestar psicológico y ansiedad estado-rasgo de hombres y mujeres.
- Analizar los niveles de las seis dimensiones del bienestar psicológico y de la ansiedad estado-rasgo de acuerdo a la edad.

Capítulo 2

Metodología

El presente estudio se ubica en un enfoque cuantitativo y tiene un diseño no experimental de tipo transversal (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). Es además un estudio es de tipo correlacional, en el que se buscará conocer el grado en que la ansiedad estado y la ansiedad rasgo varía en relación al bienestar psicológico y a cada una de sus dimensiones (Vieytes, 2004).

Participantes

Los participantes fueron 120 alumnos del programa de Master in Business Administration (MBA) de una escuela de negocios privada de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 76 hombres y 44 mujeres entre los 22 y 56 años. Así mismo, 84 de los participantes eran solteros, 34 eran casados o convivientes y 2 estaban separados.

53 participantes cursaban el primer periodo de estudios, 28 el segundo, 10 el tercer y 29 el cuarto. 110 participantes pertenecían a la modalidad de tiempo parcial y 10 a la de tiempo completo. Los participantes provienen principalmente de niveles socioeconómicos medios-altos y altos. El tipo de muestreo fue no probabilístico accidental (Kerlinger y Lee, 2002).

Medición e Instrumentos

El bienestar psicológico se evaluó utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989 y Ryff y Keyes, 1995). La escala está compuesta por seis subescalas que representan las dimensiones de Autoaceptación, Relación con Otros, Autonomía, Manejo del Ambiente, Sentido de Vida y Crecimiento Personal. La escala cuenta con 84 ítemes, 14 por cada subescala, con respuestas de tipo Likert del 1 al 6

donde 1 es *totalmente en desacuerdo* y 6 es *totalmente de acuerdo*. Presenta además ítemes inversos.

Los análisis de confiabilidad realizados originalmente por la autora (Ryff, 1989) fueron en base a veinte ítemes por cada subescala, las cuales mostraron coeficientes de alpha de Cronbach entre .86 y .93. Posteriormente, se realizaron escalas mas cortas, de 14 y 3 ítemes por cada subescala, con resultados igualmente satisfactorios. Los coeficientes alpha de Cronbach de la versión de 14 ítemes por subescala fueron desde .82 hasta .90 (Ryff, Lee, Essex y Schmutte, 1994).

Respecto a la validez, Ryff (1989) encontró correlaciones positivas significativas entre las subescalas del bienestar psicológico y medidas de funcionamiento psicológico positivo como satisfacción con la vida, autoestima, locus de control interno y moral, con coeficientes desde .25 hasta .73. Así mismo, los análisis demostraron correlaciones negativas significativas con medidas de funcionamiento psicológico negativo como depresión y locus de control externo con coeficientes desde -.30 hasta -.60.

Respecto a la validez factorial, Ryff (1989), así como posteriores estudios (Cheng y Chang, 2005; Clark, Marshall, Ryff y Wheaton, 2001; Van Dierendonck, 2004) encontraron resultados satisfactorios para la validez factorial del modelo de seis dimensiones de la escala bienestar psicológico. Un reciente estudio realizado por Van Dierendonck, Diaz, Rodriguez-Carvajal, Blanco y Moreno-Jimenez (2008) confirmo que el mejor modelo es el de 6 dimensiones con un factor de segundo orden.

La escala de bienestar psicológico ha sido validada en nuestro medio con estudiantes de una universidad privada entre los 18 y 31 años de edad, pertenecientes a las escuelas de humanidades e ingeniería, que cursaban el quinto semestre o niveles superiores. Dicha investigación se basa la versión de 84 ítemes, con la cual se realizó una traducción y una validación semántica (Cubas, 2003).

Los análisis de confiabilidad realizados mostraron coeficientes alpha de Cronbach de .89 para toda la prueba y entre .78 y .87 para las subescalas. Adicionalmente se llevo a cabo un análisis de ítem-test cuya correlación fue superior a .50. La escala fue sometida a un análisis factorial de los componentes principales, el cual arrojó un solo factor que agrupaba las seis subescalas, lo que implica una estructura jerárquica a modo de piramidal que lograba explicar el 64.1% de la varianza. Los alcances de interpretación con los que la autora llega a trabajar son con puntajes estándar de tipo Z (Cubas, 2003).

Para el presente estudio se analizó la confiabilidad mediante el coeficiente alpha de Cronbach. Para la escala total se encontró un índice de confiabilidad de .910 y la correlación ítem-test de todos los ítemes fue adecuada. Sin embargo, la correlación ítem-test del ítem 65 fue de -.053, no encontrándose dentro de lo esperado. A pesar de esto, se optó por mantener el ítem ya que no representaba diferencias significativas para la subescala a la que corresponde.

El índice de confiabilidad de la subescala de Autoaceptación fue de .762 y la correlación ítem-test de todos los ítemes fue adecuada, con excepción del ítem 36 que obtuvo una correlación de .161. Se optó por mantener ítem ya que su eliminación no representaba diferencias significativas respecto a dicha subescala. Respecto a la subescala de Relaciones con Otros, los resultados arrojaron un índice de confiabilidad de .780 y la correlación ítem-test de todos los ítemes fue adecuada.

Por otro lado, se encontró un índice de confiabilidad de .730 para la subescala de Autonomía así como una correlación ítem-test de todos los ítemes adecuada. Únicamente el ítem 38 mantuvo una correlación ítem-test de .068, estando por debajo de lo esperado. Sin embargo, se decidió mantener el ítem ya que, de ser eliminado, no afectaría de manera significativa a dicha subescala. En el caso de la subescala de Manejo del Ambiente obtuvo un índice de confiabilidad de .780 y mantuvo una correlación ítem-test de todos los ítemes adecuada.

Respecto a la subescala de Sentido de Vida, se registro un índice de confiabilidad de .705 y los ítemes mantuvieron una correlación ítem-test adecuada. De manera específica, el ítem 65 mostro una correlación ítem-test de .024, estando por debajo de lo esperado. En este caso, se optó por mantener el ítem ya que su eliminación no representaba diferencias significativas respecto a dicha subescala

Finalmente, al analizar la confiabilidad de la subescala de Crecimiento Personal, los resultados arrojaron un índice de confiabilidad de .690 y las correlaciones ítem-test de todos los ítemes resultaron adecuadas. Si bien, los ítemes 34 y 82 mostraron una correlación de .184 y .125 respectivamente, se optó por mantenerlos en la subescala ya que su eliminación no representaba diferencias significativas.

Respecto a la normalidad, los resultados del análisis de Kolmogorov-Smirnov identificaron que las dimensiones de Autonomía y Manejo del Ambiente no mantenían una distribución normal. Sin embargo, al analizar en estos 2 casos el índice

de asimetría y kurtosis, se encontró que estos eran menores a 0.7 y a 1.9 respectivamente.

De acuerdo con Kline (2005), dichos resultados no representan valores extremos, es decir, el índice de asimetría es menor a 3 y la kurtosis es menor a 8, por lo que los puntajes de dichas pruebas podrían ser sometidos a análisis paramétricos. Así mismo, Glass y Stanley (1985) refieren que tanto los análisis de t – student como los análisis de varianza son estadísticos insensibles a la anormalidad de las distribuciones en casos no extremos.

La ***Ansiedad Rasgo-Estado*** se evaluó utilizando el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado de Spielberger (Spielberger, Gorsuch, y Lushene, 1970). Dicho inventario está conformado por dos escalas separadas de autoevaluación que se utilizan para medir dos dimensiones diferentes de la ansiedad: La Ansiedad-Rasgo y la Ansiedad-Estado. Cada escala cuenta con 20 ítemes con respuesta de tipo Likert. La escala de Ansiedad-Rasgo se puntúa del 1 al 4 donde 1 es *no en absoluto* y 4 es *mucho*, mientras que la escala de Ansiedad-Estado se puntúa del 1 al 4 donde 1 es *casi nunca* y 4 es *casi siempre*. Ambas escalas cuentan con ítemes inversos.

Los análisis de confiabilidad realizados originalmente por el autor (Spielberger, Gorsuch, y Lushene, 1970) en población normal, mostraron coeficientes de alpha de Cronbach entre .83 y .92. Adicionalmente se realizó un análisis de test-retest con diferentes intervalos de tiempo (1 hora, 20 días y 104 días) cuyos coeficientes de confiabilidad fueron desde .16 hasta .54 para la escala de Ansiedad-Estado, y desde .73 hasta .86 para la escala de Ansiedad-Rasgo.

En cuanto a la validez, Spielberger, Gorsuch, y Lushene (1970), realizaron un estudio de validez concurrente con grupos de universitarios y de pacientes neuropsiquiátricos. Encontraron correlaciones positivas con coeficientes desde .52 hasta .83 entre la escala de Ansiedad-Rasgo y otras escalas de ansiedad como la Escala de Ansiedad IPAT de Cattell (1957), la Escala de Ansiedad Manifiesta de Taylor (1953) y el Inventario de Adjetivos de Afectos de Zuckerman (1960). La validez de constructo fue evaluada para la escala de Ansiedad-Estado, analizando las diferencias entre los puntajes de alumnos universitarios frente a situaciones normales y frente a un escenario de un inminente examen. Se encontró diferencias significativas en la puntuación final, así como en todos los ítemes de la escala con excepción del ítem 8.

Respecto a la validez factorial, dicho estudio reporta análisis de tipo ortogonal y oblicuo, en grupos normales y clínicos, encontrando cuatro factores que explicaban entre el 61% y el 68% de la varianza. Estos resultados encuentran una bipartición de cada escala de la prueba, lo que refleja la presencia de dos tipos de elementos por cada escala, uno entendido como la presencia de síntomas ansiosos, y otro como la estabilidad emocional o la ausencia de síntomas ansiosos (Spielberger, Gorsuch, y Lushene, 1970).

Arias (1990) realizó un estudio de validación de la prueba en Argentina, Ecuador, México y Perú. Para la interpretación de los resultados, la autora ofrece una tabla de conversión de puntuaciones derivada de una muestra mexicana, presentando baremos utilizando una escala de centil ordinal, de 5 a 95.

En el caso de Perú, los análisis de confiabilidad arrojaron coeficientes de Cronbach de .87 para la escala de Ansiedad-Estado y .84 para la Ansiedad-Rasgo (Arias, 1990). Posteriormente, Anchante (1993) encuentra resultados similares en alumnos de pregrado de una universidad privada de Lima, obteniendo coeficientes de Cronbach de .92 para la escala de Ansiedad-Estado y de .87 para la escala de Ansiedad Rasgo.

Respecto a la validez, se encontraron correlaciones positivas entre la prueba y aspectos amenazantes de la vida cotidiana y correlaciones negativas con aspectos productores de satisfacción o bienestar (Arias, 1990).

En el presente estudio se analizó la confiabilidad mediante el coeficiente alpha de Cronbach. En la escala de Ansiedad-Estado se encontró un índice de confiabilidad de .806 y la correlación ítem-test de todos los ítems fue adecuada con excepción del ítem 8 cuya correlación ítem-test fue de .129, estando por debajo de lo esperado. Se optó por mantener el ítem ya que su eliminación no tenía una incidencia significativa en la escala.

Respecto a la escala de Ansiedad-Rasgo, los resultados arrojaron un índice de confiabilidad de .857 y la correlación ítem-test de todos los ítems fue adecuada. Únicamente en el caso del ítem 34 se encontró una correlación menor a la esperada, siendo esta de .132. Sin embargo el ítem se mantuvo ya que su eliminación no representaba diferencias significativas para dicha escala.

Al analizar la normalidad, los resultados del análisis de Kolmogorov-Smirnov indicaron que la escala de Ansiedad-Estado no mantenía una distribución normal. A pesar de esto, al analizar el índice de asimetría y kurtosis, se encontró que estos eran

menores a 1.3 y a 2.1 respectivamente. Como se menciono anteriormente, estos resultados se encuentran dentro de un rango adecuado para la utilización de análisis paramétricos (Kline, 2005).

Procedimiento

A los alumnos que participaron voluntariamente de este estudio se les explicó los objetivos de la investigación de manera general y se les brindo la opción de poder asistir a una entrevista de devolución de los resultados de manera individual. Se les entrego un consentimiento informado a cada uno para que confirmen su libre participación. Posteriormente, se le entrego a cada participante una ficha de datos, la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado. La duración promedio de la aplicación fue de 15 minutos. La aplicación a los cuatro salones se dio en un lapso de 3 semanas.

Una vez recogido los datos, se realizaron análisis estadísticos mediante el programa Statistical Package for the Social Sciences versión 17.0 (SPSS 17.0). De manera específica, se analizó la confiabilidad mediante el índice de confiabilidad alpha de Cronbach y la normalidad con análisis de Kolmogorov-Smirnov y de Shapiro-Wilk. Posteriormente se obtuvo los análisis descriptivos de todas las variables así como las comparaciones de medias y medianas utilizando los estadístico t – student. Finalmente se realizaron correlaciones de Pearson.

Capítulo 3

Resultados

En el presente capítulo, se muestran los resultados obtenidos de los análisis estadísticos. En primer lugar se analizó la confiabilidad de las pruebas aplicadas. La tabla 1 muestra los índices de confiabilidad obtenidos en ambas pruebas y en sus respectivas subescalas. Los índices de confiabilidad encontrados indican que en todos los casos se mantuvo una consistencia interna adecuada.

Tabla 1.

Índices de confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico y con el Inventario de Ansiedad: Estado-Rasgo

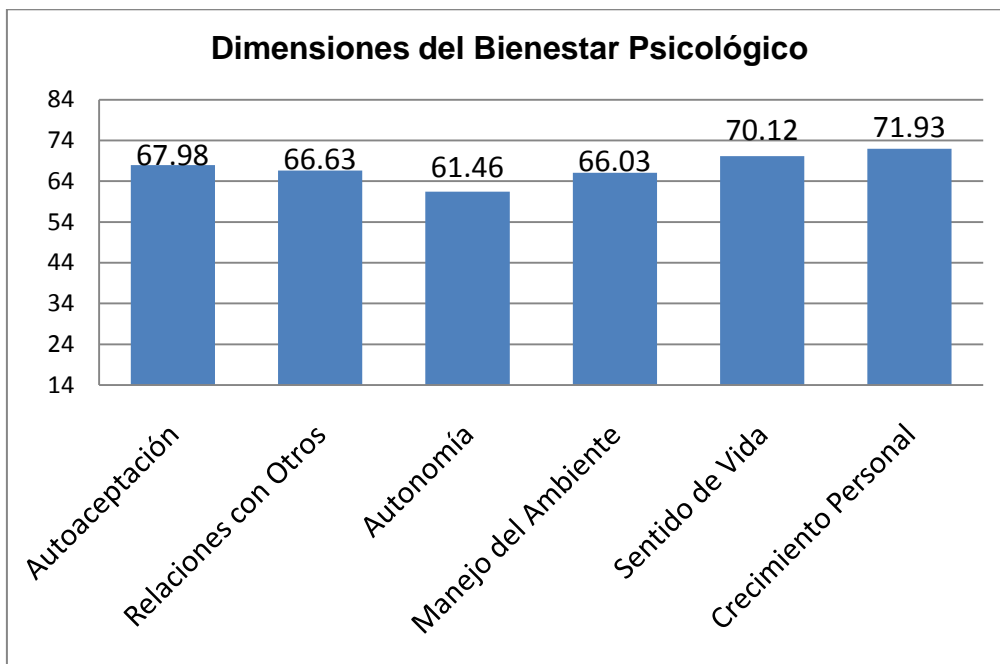
		N	Alpha de Cronbach
	Bienestar Psicológico Total	84	0.910
	Autoaceptación	14	0.762
Escala de Bienestar Psicológico	Relaciones con Otros	14	0.780
	Autonomía	14	0.730
	Manejo del Ambiente	14	0.780
	Sentido de Vida	14	0.705
	Crecimiento Personal	14	0.690
	Inventario de Ansiedad	Ansiedad-Estado	20
Ansiedad-Rasgo		20	0.857

Además, se obtuvieron las medias de los puntajes de las seis dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico, las cuales se muestran en el gráfico 1. Se encontró que la dimensión de Crecimiento Personal fue la que tuvo el mayor puntaje, mientras que la dimensión de Autonomía obtuvo el más bajo. Al comparar estos resultados con los obtenidos por Cubas (2003), se observó que los puntajes del presente estudio fueron mayores en todas sus dimensiones. Al analizar la secuencia que siguen las dimensiones al ordenarlas de acuerdo a las medias obtenidas, se encontró que la única similitud entre los resultados de este estudio y los de Cubas fue que en ambos casos, la dimensión con

la mayor media fue la de Crecimiento Personal. Las posteriores dimensiones mantuvieron un orden distinto.

Grafico 1.

Grafico de medias de las 6 dimensiones del Bienestar Psicológico



Así mismo, se obtuvieron las medias de los puntajes de las escalas de Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo. Los resultados arrojaron puntajes bastante similares, siendo de 35.00 para la Ansiedad-Estado y de 34.95 para la Ansiedad-Rasgo. Ambos resultados fueron menores a los obtenidos por Anchantes (1993) en una muestra de alumnos de pregrado.

Luego, se compararon las medias entre hombres y mujeres de los puntajes obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico y en el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado. No se encontró ninguna diferencia significativa en la escala de Bienestar Psicológico ni en ninguna de sus seis dimensiones. Sin embargo, si se encontraron diferencias significativas en la comparación con las escalas de Ansiedad-Estado y de Ansiedad-Rasgo.

La tabla 2 muestra los resultados de dicha comparación donde se puede observar que tanto en la escala de Ansiedad-Estado como en la escala de Ansiedad-Rasgo, las mujeres obtuvieron mayores puntajes que los hombres.

Tabla 2.

Comparación de medias entre hombres y mujeres de la Ansiedad-Estado y la Ansiedad-Rasgo

	Hombres N=76		Mujeres N=44		t
	M	D.E.	M	D.E.	
Ansiedad-Estado	33.95	8.37	36.84	9.37	-1.746**
Ansiedad-Rasgo	33.61	7.04	37.3	7.78	-2.661*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Posteriormente, se analizó las correlaciones entre la edad y los puntajes de ambos instrumentos utilizados en el presente estudio, las cuales se muestran en la tabla 3. En el caso de la Escala de Bienestar Psicológico, únicamente se encontró una correlación significativa con la dimensión de Autonomía, la cual fue positiva y pequeña según el criterio de Cohen (1988).

Tabla 3.

Correlaciones de la Edad con la Escala de Bienestar Psicológico y con el Inventario de Ansiedad: Estado-Rasgo

		Edad
Escala de Bienestar Psicológico	Bienestar Psicológico Total	.145
	Autoaceptación	.056
	Relaciones con otros	.022
	Autonomía	.244**
	Manejo del Ambiente	.155
	Sentido de Vida	.050
	Crecimiento Personal	.036
Inventario de Ansiedad	Ansiedad-Estado	-.091
	Ansiedad-Rasgo	-.197*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Al analizar la correlación con las escalas de ansiedad, solo se obtuvo una correlación significativa con la escala de Ansiedad-Rasgo, la cual fue negativa y pequeña. Al realizar los mismos análisis dividiendo la muestra en hombres y mujeres, en ninguno de los instrumentos se encontró correlaciones significativas.

En la tabla 4 se muestran los resultados obtenidos de las correlaciones entre los puntajes de la escalas de Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo con los puntajes de la escala completa de Bienestar Psicológico así como de sus seis dimensiones. En todos los casos, las correlaciones resultaron significativas y negativas. Así mismo, se encontró que el Bienestar Psicológico Total y todas sus dimensiones, con excepción de Crecimiento Personal, mantuvieron una correlación más alta con la Ansiedad-Rasgo que con la Ansiedad-Estado.

Tabla 4.

Correlaciones de la Ansiedad-Estado y la Ansiedad-Rasgo con el Bienestar Psicológico y sus seis dimensiones

	Ansiedad- Estado	Ansiedad- Rasgo
Bienestar Psicológico Total	-.457***	-.626***
Autoaceptación	-.329***	-.594***
Relaciones con otros	-.342***	-.394***
Autonomía	-.299***	-.437***
Manejo del Ambiente	-.427***	-.674***
Sentido de Vida	-.239**	-.322***
Crecimiento Personal	-.318***	-.212*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Respecto a la intensidad de las correlaciones, el Bienestar Psicológico Total mantuvo una correlación mediana con la Ansiedad-Estado y grande con la Ansiedad-Rasgo. Al analizar las correlaciones de la Ansiedad-Estado se encontró que cuatro dimensiones mantenían una correlación mediana, y dos, una correlación pequeña. El Manejo del ambiente fue la que obtuvo la mayor correlación, seguida por la dimensión de Autoaceptación. Las correlaciones más bajas correspondieron en primer lugar a la dimensión de Sentido de Vida seguida por la dimensión de Autonomía.

En el caso de las correlaciones de la Ansiedad-Rasgo, se encontró que dos de las dimensiones mantenían una correlación grande, tres de ellas una correlación mediana, y solo una dimensión mantenía una correlación pequeña. Al igual que con la Ansiedad-

Estado, la dimensión de Manejo del Ambiente obtuvo la correlación más alta de las seis dimensiones, seguida por la dimensión de Autoaceptación. La correlación más baja fue de la dimensión de Crecimiento Personal, seguida de la dimensión de Sentido de Vida.

De manera adicional, los resultados obtenidos no indican la existencia de diferencias significativas en ninguna de las dos pruebas al comparar los puntajes respecto al ciclo o periodo de estudios en que se encontraban los participantes. Sin embargo, al analizar los resultados en base al estado civil, se encontró que tanto en la dimensión de Relaciones con Otros como en la de Crecimiento Personal, se encontraron diferencias significativas. En la tabla 5 se muestran los resultados de dicha comparación.

Tabla 5.

Comparación de medias entre solteros y casados o convivientes de las dimensiones de Relaciones con Otros y Crecimiento Personal

	Soltero N=84		Casado o Conviviente N=34		t
	M	D.E.	M	D.E.	
Relaciones con Otros	67.65	7.78	64.56	7.97	1.943**
Crecimiento Personal	72.83	5.62	69.76	5.39	2.718*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Respecto a la dimensión de Relaciones con Otros, se encontró que el grupo de solteros mantuvieron un mayor puntaje en la dimensión de Relaciones con Otros en comparación con el grupo de casados o convivientes. Esta tendencia fue similar al analizar los puntajes de la dimensión de Crecimiento Personal en ambos grupos.



Capítulo 4

Discusión

Esta investigación ha sido diseñada para analizar la relación del Bienestar Psicológico y sus seis dimensiones con las escalas de Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo en una muestra de estudiantes de postgrado de MBA. El objetivo fue determinar el grado en que estos constructos se relacionan para aportar con una comprensión más detallada a la compleja interrelación entre el bienestar y el malestar psicológico. Datos sociodemográficos tales como sexo, edad y estado civil fueron incluidos en el análisis para obtener una visión más minuciosa de los resultados. Así mismo, la comparación con una muestra de referencia local fue pertinente para evaluar las diferencias o semejanzas que podrían estar asociadas a las características de los estudiantes de MBA.

Al analizar los resultados descriptivos de los puntajes de las seis dimensiones del Bienestar Psicológico, se encontró que en general, estos son mayores que los puntajes obtenidos en la muestra de universitarios de pregrado del estudio de validación realizado por Cubas (2003). Estos resultados coinciden con lo encontrado por Ryff y Singer (2008), los cuales concluyen que en general, el bienestar psicológico se relaciona de manera positiva con el nivel educativo, incluso al comparar niveles de pregrado y postgrado.

De manera específica, la dimensión de Manejo del Ambiente es la que guarda la diferencia más amplia respecto a los puntajes obtenidos en el presente estudio y los puntajes obtenidos por Cubas (2003). Por otro lado, los puntajes obtenidos en la dimensión de Autonomía, mantuvieron las menores diferencias en comparación con la muestra de Cubas, llegando a ser bastante similares.

La diferencia encontrada en la dimensión de Manejo del Ambiente, reflejan el alto nivel de exigencia así como las múltiples presiones por las que atraviesan los alumnos de un MBA al mismo tiempo que se mantienen laborando (Lakshmi, 2009). Por otro lado, los alumnos universitarios de pregrado, si bien mantienen exigencias significativas, posiblemente estas sean menores en comparación con la de los alumnos de MBA.

El ser capaz de realizar estas actividades se encuentra implicado en lo que Allport (1960, citado en Ewen, 2003) plantea respecto a los criterios de madurez y el ser capaz de participar de distintas esferas significativas de la vida. Así mismo, para Ryff (1995), un mayor Manejo del Ambiente permite controlar una combinación de actividades complejas así como usar de manera efectiva las oportunidades del ambiente, que es justamente lo que los alumnos de MBA se les exige hacer, al mantener tanto su trabajo como al permanecer dentro de la maestría por un periodo de dos años.

Por otro lado, de acuerdo a lo encontrado por Ryff (1995), la dimensión de Manejo del Ambiente es una de las que más aumenta conforme aumenta la edad. Al tener esto en cuenta, es probable que la diferencia entre lo encontrado por Cubas (2003) y lo encontrado en el presente estudio también se deba a las distintas edades que caracterizan ambas muestras, siendo mayores en esta investigación.

Respecto a los puntajes obtenidos por la dimensión de Autonomía, hay dos aspectos que llaman la atención y que se vuelven relevantes para el análisis. En primer lugar, tanto en el presente estudio como en el de Cubas (2003), la dimensión de Autonomía ha constituido una de las dimensiones con menor puntaje, ocupando el sexto y el quinto lugar respectivamente. Esto implica que el bienestar asociado a la capacidad para resistir a la presión social y evaluarse a si mismo bajo estándares personales y no en base a las opiniones de los demás, se encuentra particularmente menos desarrollada que el resto de dimensiones, al tomar como referencia dos muestras con estudios superiores de Lima Metropolitana.

Una posible explicación estaría asociada a características propias del funcionamiento social actual. Como Sahlberg (2006) refiere, la globalización no solo ha incrementado la competitividad en la economía mundial, si no también en los sistemas educativos y de evaluación. Existen políticas y estrategias orientadas a encontrar maneras más precisas y sofisticadas de evaluar, comparar y ordenar el desempeño de las personas. Al tener en cuenta esto, se podría entender cómo es que los participantes, los cuales se encuentran en un espacio académico competitivo y orientado a los negocios, puedan estar más pendientes de las expectativas y estándares externos, dándole una menor prioridad a evaluaciones internas propias de la dimensión de Autonomía.

El segundo aspecto hace referencia a la similitud en los puntajes de la dimensión de Autonomía entre los resultados del presente estudio y los de Cubas. Estos resultados son contrarios a la tendencia establecida por el resto de dimensiones en las cuales, los puntajes obtenidos en la muestra de postgrado, son mayores que los de la muestra de

pregrado. La excepción a la tendencia observada en esta comparación, ha sido también encontrada por Ryff y Singer (2008) quienes de manera específica observaron que la dimensión de Autonomía es la que menos varía en relación al nivel educativo, incluyendo los distintos niveles de estudios superiores.

En relaciones a las diferencias encontradas en los niveles de ansiedad en el presente estudio en comparación con la investigación de Anchantes (1993), estas podrían ser explicadas en base a las diferencias en el nivel socioeconómico de ambas muestras. Como lo refiere Adler y Snibbe (2003), conforme el nivel socioeconómico decrece, el estrés o el malestar psicológico aumentan. Si tomamos en cuenta que el nivel educativo es uno de los índices para la evaluación del nivel socioeconómico, podría decirse que esta característica explicaría la diferencia de los resultados.

Para analizar el objetivo original de este estudio, se obtuvieron las correlaciones entre la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado. Un primer análisis global refleja que la escala completa del Bienestar Psicológico, así como sus seis dimensiones, mantienen correlaciones significativas y negativas con las escalas de Ansiedad-Estado y de Ansiedad-Rasgo.

Estos resultados coinciden con múltiples investigaciones las cuales refieren que en general, el bienestar psicológico y sus seis dimensiones se correlacionan de manera negativa con rasgos de personalidad asociados a la ansiedad (Ruini et al., 2003; Ryff y Schmutte, 1997; Siegler y Brummett, 2000). Así mismo, Ryan y Deci (2001) sugieren que si bien, los estados emocionales o afectos negativos no implican necesariamente una disminución definitiva del Bienestar Psicológico, si existe una relación, lo cual es evidenciado en las correlaciones que se obtuvieron entre la Ansiedad-Estado y las seis dimensiones del Bienestar Psicológico.

Todas las dimensiones del Bienestar Psicológico, con excepción del Crecimiento Personal, mantuvieron una correlación más elevada con la Ansiedad-Rasgo que con la Ansiedad-Estado. Se entiende entonces que el incremento de estados momentáneos y transitorios de ansiedad no acompaña el decremento del bienestar psicológico en la magnitud que lo hacen los rasgos más estables de la ansiedad. Estos resultados mantendrían una coherencia con la naturaleza del constructo de Bienestar Psicológico, el cual encaja en un punto intermedio entre elementos de rasgo y de estado (Ruini et al., 2003). Esta visión sin embargo, es aun global, y los detalles de esta relación guardan particularidades que son relevantes para analizar.

Respecto a la relación de la Ansiedad-Estado con las dimensiones del Bienestar Psicológico, se encontró que en general, las correlaciones son negativas y medianas. De manera específica, la dimensión de Manejo del Ambiente es la que guarda la mayor correlación. Esto implicaría que la presencia de estados de tensión y preocupación se encuentran más asociados con una menor percepción de la capacidad para controlar combinaciones complejas de actividades que permitan satisfacer necesidades individuales. Existe cierta coincidencia con lo encontrado por Ruini et al. (2003) quien refiere que la dimensión de Manejo del Ambiente es una de las dimensiones más relacionadas de manera inversa con la presencia síntomas transitorios de ansiedad.

Esto resulta particularmente importante ya que los alumnos de MBA están frecuentemente enfrentados a múltiples presiones que podrían producir estados de ansiedad. La posibilidad de que estos estados de ansiedad estén asociados con bajos niveles de Manejo del Ambiente implicaría una dificultad significativa para los alumnos de poder manejar de manera eficiente las exigencias propias de una maestría.

Por otro lado, la dimensión menos relacionada con la Ansiedad-Estado fue el Sentido de Vida, cuyo nivel de correlación fue pequeño. Se puede deducir que la presencia de estados de ansiedad y el encontrar un propósito a la vida en el presente, así como construir de manera significativa la historia de vida pasada, serían características psicológicas que no están asociadas de manera lineal.

Este hallazgo es consistente con las perspectivas existenciales que fundamenta la dimensión de Sentido de Vida. Para Frankl (1946) el sentido de vida es un elemento fundamental del bienestar incluso en circunstancias adversas. En la misma línea, Sartre (1956) refiere que el tener un proyecto de vida permite anteponerse a la angustia del no ser.

Al revisar las correlaciones entre la Ansiedad-Rasgo y las seis dimensiones del Bienestar Psicológico se encontró nuevamente que la dimensión de Manejo del Ambiente es la que guarda la relación más elevada, incluso mayor que en el caso de la Ansiedad-Estado, ya que en este caso, la correlación llegó a un nivel alto.

Si bien, Schmutte y Ryff (1997) encontraron que rasgos de personalidad asociados a la ansiedad como lo es el neuroticismo mantienen una correlación inversa con la dimensión de Manejo del Ambiente, de manera más específica, Siegler y Brummett (2000) refiere que la correlación de la faceta de ansiedad del neuroticismo con dicha dimensión del bienestar es pequeña. Sin embargo, Scheier, Carver y Bridges

(1994) encontraron que un constructo similar a la dimensión de Manejo del Ambiente si mantenía una correlación alta con la Ansiedad-Rasgo.

La falta de coincidencia en cuanto a la magnitud de la relación que guarda la Ansiedad-Rasgo con el Manejo del Ambiente podría indicar que dicha relación estaría también asociada con características propias de la muestra, en este caso, propias de los estudiantes de un MBA. Es así que para la muestra del presente estudio, las personas que presenten una mayor tendencia a responder a distintas situaciones como amenazantes percibirían también una menor capacidad para manejar de manera eficiente las exigencias propias de la maestría.

También se encontró que la dimensión de Autoaceptación mantiene una relación inversa y alta con la Ansiedad-Rasgo. Este resultado si coincide de manera más consistente con las investigaciones realizadas por distintos autores (Schmutte y Ryff, 1997; Siegler y Brummett, 2000). Al tener esto en cuenta, es probable que dicha asociación sea más estable e independiente de propiedades particulares de la muestra sobre la cual se evalúa.

La tendencia a experimentar estados de ansiedad con mayor frecuencia estaría entonces asociada a una dificultad para aceptar múltiples aspectos de uno, incluyendo cualidades tanto buenas como malas y a mantener una insatisfacción con uno mismo. Esto mantendría una coherencia teórica con lo que May (1977) plantea respecto a la ansiedad, quien la entiende como una amenaza a algún valor que la persona considera como esencial para la existencia de su personalidad y con las bases teóricas de la misma dimensión de Autonomía como el énfasis que le da Jung (1921, en Jacoby, 1990) a la capacidad para integrar distintas visiones de uno mismo.

Por otro lado, se observa que la dimensión de Crecimiento Personal es la que mantiene la menor relación con la Ansiedad-Rasgo, siendo esta pequeña. Se entiende entonces que la tendencia a presentar estados de ansiedad o a percibir distintas situaciones como amenazantes no estaría asociada de manera lineal con un menor sentimiento de desarrollo o una percepción de estancamiento respecto en la efectividad en la modificación de conductas así como en el autoconocimiento. Este resultado es consistente con el enfoque de la psicología positiva, la cual entiende a la experiencia de la salud en dos facetas, una asociada al bienestar y otra al malestar, que si bien, estas interactúan, son cualitativamente distintas (Jahoda, 1958).

Es importante además señalar que la ansiedad también cumple una función adaptativa, tanto como para protegernos como para orientarnos hacia nuestros deseos

(Ellis, 1998). Al analizar los resultados encontrados en el presente estudio a la luz de esta visión de la ansiedad, podría entenderse que el umbral en el que la ansiedad permite funciones adaptativas en la persona podría ser distinto dependiendo del tipo de bienestar al que dicha función adaptativa este asociada.

Al comparar los puntajes de la escala de Bienestar Psicológico completa y de sus seis dimensiones entre hombres y mujeres, no se encontraron diferencias significativas en ningún caso. Estos resultados llaman la atención, ya que en distintas investigaciones (Ryff, 1995; Ryff, Lee y Keyes, 1995; Cubas, 2003) la dimensión de Relaciones con Otros ha resultado ser significativamente mayor en las mujeres que en los hombres siendo esta la única tendencia mantenida incluso en estudios en distintos países.

Una posible explicación puede estar relacionada con las características propias de la muestra. Es probable que, como el comportamiento esperado de un gerente suele estar asociado a características masculinas (Steinberg y Shapiro, 1982), además de que las mujeres tienen que realizar un esfuerzo extra para asumir cargos ejecutivos que tienen preferencia por los hombres (Forbes, 1979), la población femenina interesada en seguir una maestría en administración y negocios, haya tenido que invertir parte del bienestar asociado a las relaciones interpersonales.

Por otro lado, tanto en la escala de Ansiedad-Estado como en la escala de Ansiedad-Rasgo, las mujeres obtuvieron mayores puntajes que los hombres. Estos resultados difieren con lo encontrado por Anchante (1993) en una muestra de alumnos de pregrado, donde se encontró que no había una correlación significativa entre el sexo y ninguna de las escalas de ansiedad. Sin embargo, coinciden con lo encontrado por Arias (1990) cuya investigación concluyó que las mujeres con alto mando ejecutivo de la muestra tomada, mantenían puntajes mayores de Ansiedad-Rasgo en comparación con los hombres. Teniendo en cuenta que la Ansiedad-Rasgo puede ser considerada como una característica estable de la personalidad, es probable que la coincidencia sea atribuida al perfil vocacional implicado en puestos de alto mando ejecutivo y de estudiantes de una maestría en administración y negocios.

Respecto a la relación entre la edad y los distintos constructos medidos, se encontró que en general, no hay relaciones significativas. Una excepción se dio con la dimensión de Autonomía donde se encontró una correlación positiva y pequeña. Eso implicaría que en la muestra tomada, en la cual, las edades fluctúan entre 22 y 56 años, la Autonomía aumenta ligeramente conforme aumenta la edad.

Estos resultados coinciden parcialmente con lo encontrado por Ryff (1995), quien refiere que tanto el Autonomía como el Crecimiento Personal aumentan de acuerdo a la edad, particularmente en el grupo de edad tomada en la muestra de este estudio. Sin embargo, también es relevante considerar lo encontrado por Cubas (2003), quien, a pesar de trabajar con un grupo de edad de 18 a 31 años, no encontró diferencias significativas en ninguna de las seis dimensiones entre distintos grupos de edad.

Una posible interpretación a no encontrar una correlación positiva entre edad y la dimensión de Crecimiento Personal es que la muestra total se encuentra en un proceso de continuo de desarrollo académico e intelectual. El llevar una maestría implica la vivencia de nuevas experiencias de aprendizaje en el que las metas y los propósitos cambian constantemente conforme se incorporan nuevos conocimientos implicados en los estudios de postgrado. Este proceso implica en sí, una experiencia de crecimiento personal que posiblemente afecte al total de la muestra de manera similar.

En el caso de las escalas de Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo, las correlaciones con la edad resultaron no significativas y pequeñas respectivamente. No hay evidencia que planteen el incremento o el decremento de alguno de los dos constructos en relación a la edad por lo que los resultados son congruentes con investigaciones previas (Arias, 1990).

Finalmente, si se encontró que el grupo de solteros presentaba un mayor nivel de bienestar en las dimensiones de Relaciones con Otros y de Crecimiento Personal que las mujeres. Estos resultados son contrarios con lo encontrado por Ryff (1989) quien refiere que en general, las personas casadas mostraban un mayor bienestar psicológico, especialmente en las dimensiones de Autoaceptación y de Sentido de Vida. Sin embargo, existe también evidencia de que la relación entre bienestar psicológico y el estado civil es más compleja y factores como la calidad del matrimonio, el género o el tener hijos son aspectos que tienen que ser tomados en cuenta para poder entender dicha relación (Ryff, 1990; Marks, 1996).

Una posible explicación a este resultado estaría relacionada con los espacios que tiene que compartir una persona soltera en comparación con una persona casada o conviviente. Es probable que la cantidad de horas que un estudiante de MBA dedica al estudio y al trabajo, implique un tiempo bastante limitado que pueda dedicar a su pareja, afectando la calidad de su relación. Por otro lado, es más probable que la persona soltera pueda dedicarse con una mayor exclusividad a las exigencias de su maestría,

permitiendo experimentar con más facilidad las experiencias de aprendizaje y crecimiento académico.

Este estudio es un primer acercamiento a la compleja relación entre dos constructos que, como se ha evidenciado, guardan una compleja relación. Si bien, es probable que exista una relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico, esta dependerá del tipo de ansiedad y de bienestar con los que se trabaje. Así mismo, las funciones que puedan ser establecidas, no serían necesariamente lineales. Futuras investigaciones podrían considerar las correlaciones particulares encontradas en el presente estudio a la hora de realizar un análisis de regresión.

Así mismo, tanto las características propias de la muestra como la metodología utilizada para la selección de los participantes son factores que podrían ser mejorados. La ampliación a muestras más variadas, así como la aleatorización de la selección de participantes podrían ser consideraciones pertinentes para un próximo estudio. La inclusión de baremos locales permitiría además un análisis descriptivo más profundo.

En conclusión, el Bienestar Psicológico mantiene una correlación negativa con la Ansiedad-Estado y con la Ansiedad-Rasgo, siendo más fuerte con la última. De manera más específica, se encuentra que para los estudiantes de MBA, el bienestar asociado al Manejo del Ambiente es la dimensión que mantiene una relación inversa más elevada con ambas escalas de la ansiedad.

Sin embargo, existen dimensiones del bienestar psicológico, como el Sentido de Vida, cuya relación con los estados de ansiedad, si bien es inversa, es finalmente pequeña. En la misma línea, la Ansiedad-Rasgo muestra una relación inversa y pequeña con la dimensión de Crecimiento Personal.

Estos resultados evidencian que el grado en que la presencia de estados de ansiedad acompaña la disminución del bienestar va a depender del tipo de bienestar que se evalúe. De manera similar, el tener una tendencia a acceder con mayor frecuencia a estados de ansiedad, sería una característica de personalidad que se relacionaría de manera distinta con cada una de las dimensiones del bienestar.

Referencias bibliográficas:

- Abbott, R. A., Croudace, T. J., Ploubidis, G. B., Kuh, D., Richards, M. y Huppert, F. A. (2008). The relationship between early personality and midlife psychological well-being: evidence from a UK birth cohort study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 679-687.
- Adler, N. E. y Snibbe, A. C. (2003). The role of psychosocial processes in explaining the gradient between socioeconomic status and health. *Current Directions in Psychological Science*, 12(4), 119–123.
- Anchante, M. P. (1993). Ansiedad rasgo-estado y soporte social en un grupo de alumnos EE.GG.LL. de la P.U.C.P. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima-Perú.
- Antonovsky, A. (1979). Health, stress and coping. San Francisco, EE.UU.: Jossey-Bass
- Arias, F. (1990). Investigaciones sobre el IDARE en cuatro países latinoamericanos: Argentina, Ecuador, México y Perú. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 3, 49-85.
- Bech, P., Olsen, L. R., Kjoller, M. y Rasmussen, N. K. (2003). Measuring well-being rather than the absence of distress symptoms: A comparison of the SF-36 Mental Health subscale and the WHO-Five Well-Being Scale. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 85-91.
- Blanco, C. (2001). Sócrates y los Socráticos Menores. *Ensayos: revista de la Escuela Universitaria de Magisterio de Albacete*, 16, 11-32.
- Braun, M., Mura, K., Peter-Wight, M. Hornung, R. y Scholz, U. (2010). Toward a better understanding of psychological well-being in dementia caregivers: The link between marital communication and depression. *Family Process*, 49(2), 185-203.

- Campbell, R., Sefl, T., Barnes, H. E., Ahrens, C. E., Wasco, S. M. y Zaragoza-Diesfeld, Y. (1999). Community services for rape survivors: Enhancing psychological well-being or increasing trauma? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(6), 847-858.
- Cattell, R. B. (1957). Handbook for the IPAT anxiety scale. Champaign, IL., EE.UU.: Institute for Personality and Ability Testing.
- Cattell, R. B. y Scheier, I. H. (1961). The meaning and measurement of neuroticism and anxiety. New York, EE.UU.: Ronald Press.
- Chavez, S. (2008). Bienestar psicológico en practicantes de yoga. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima-Perú.
- Cheng, S.-T. y Chang, A. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1307-1316.
- Clark, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D. y Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian Study of Health and Aging. *International Psychogeriatrics*, 13(1), 79-90.
- Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Hillsdale, N.J., EE.UU.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A. y Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 406-413.
- Cooke, D. K., Sims, R. L. y Peyrefitte, J. (1995). The relationship between graduate students attitudes and attrition. *The Journal of Psychology*, 129(6), 677-688.
- Costa, P. T. y McCrae, R. R. (1992). Revised NEO personality inventory (NEO PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI). Odessa, FL., EE.UU.: Psychological Assessment Resources.

- Cubas, M. (2003). Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Tesis de Licenciatura. Universidad de Lima, Lima-Perú.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2006). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- DeNeve, K. M. y Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Diener, E. (1985). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575
- Ellis, A. (1998). How to control your anxiety before it controls you. New York, N.J., EE.UU.: Carol Publishing Group.
- Endler, N. S., Magnusson, D., Ekehammar, B. y Okada, M. (1976). The multidimensionality of state and trait anxiety. *Scandinavian journal of psychology*, 17(1), 81-96.
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 291-337). New York, N.Y., E.E.U.U.: Academic Press.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York, EE.UU.: W. W. Norton.
- Ewen, R. B. (2003). *An Introduction to Theories of Personality*. Mahwah, N.J., EE.UU.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Forbes, R. (1979). *Corporate Stress*. Nueva York, EE.UU.: Doubleday.
- Frankl, V. (1946). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona, España: Herder Editorial.
- Freud, S. (1936). *The Problem of Anxiety*. New York, EE.UU.: Norton & Company.

- Freud, S. (1926/1984). *Inhibición, Síntoma y Angustia*, en Obras Completas, Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- Fromm, E. (1959). El arte de amar. España: Paidós.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la psicología positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 11-38). Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- Gancedo, M. (2009). Psicología positiva: Posible futuro y derivaciones clínicas. *Psicodebate*, 9, 15-25.
- Glass, G. V. y Stanley, J. C. (1985). Métodos estadísticos aplicados a las ciencias sociales. Mexico: Prentice Hall.
- Haybron, D. M. (2008). Philosophy and the science of subjective well-being. En M. Eid y R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. Nueva York, NY, EE.UU.: The Guilford Press.
- Hernández R, Fernández C y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.
- Izard, C. E. (1991). The psychology of Emotions. New York, EE.UU.: Plenum.
- Jacoby, M. (1990). Individuation and Narcissism: The Psychology of Self in Jung and Kohut. London, England: Routledge.
- Jahoda, M. (1958). Current Concepts of Positive Mental Health. New York, EE.UU.: Basic Books.
- Jung, C. G. (1954). The Development of Personality. New York, EE.UU.: Princeton University Press.

- Kafka, G. 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(2), 171-190.
- Kerlinger, F. N. y Lee, H. B. (2002). *Investigación del Comportamiento: Métodos de Investigación en Ciencias Sociales*. México: McGraw-Hill.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022
- Kierkegaard, S. A. (1981). *The Concept of Anxiety*. Princeton, NJ, EE.UU.: University Press.
- King, L. A. (2001). The hard road to the good life: The happy, mature person. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 51-72.
- King, L. A. y Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 156-165.
- Kline, R. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, EE.UU.: Guilford Press.
- Lakshmi, N. V. (2009). Identifying stressors among university students. V. R. Raju (Ed.) *Health Psychology and Counselling*. Nueva Delhi, India: Discovery publishing house.
- Lazarus, R. y Averill, J. (1972). Emotion and Cognition. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 241-283). New York, N.Y., E.E.U.U.: Academic Press.
- Lau, J., Eley, T., y Stevenson, J. (2006). Examining a state-trait anxiety relationship: A behavioral genetic approach. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(1), 19-27.

- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. y Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- López, E. A. (2004). La culpa fue de Hipócrates. *Atención Primaria*, 34(9), 482-483.
- Marks, N. F. (1996). Flying Solo at Midlife: Gender, Marital Status, and Psychological Well-Being. *Journal of marriage and family*, 58(4), 917-932.
- Maslow, A. H. (1951). Resistance to acculturation. *Journal of Social Issues*, 7(4), 26-29.
- Maslow, A. H. (1968). Towards a psychology of being. Princeton, NJ, EE.UU.: Van Nostrand Reinhold
- May, R. (1977). The Meaning of Anxiety. Revisited Edition. New York, EE.UU.: Norton & Company.
- Neugarten, B. L. (1968). Middle age and aging. Chicago, EE.UU.: The University of Chicago Press.
- Organización Mundial de la Salud (1948). WHO Definition of Health. Recuperado el 16 de noviembre de 2010, de <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>
- Ottaway, R. N. y Bhatnagar, D. (1988). Personality and biographical differences between male and female managers in the United States and India. *Applied psychology: An international review*. 37(2), 201-212.
- Rogers, C. R. (1961). El proceso de convertirse en persona. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D. y Fava, G. A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72, 268-275.

- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. y Hughes, D. L. (2004). Psychological well-being in MIDUS: Profiles of ethnic/racial diversity and life-course uniformity. En O. G. Brim, C. D. Ryff y R. C. Kessler (Eds.), *How healthy are we? A national study of well-being at midlife* (pp. 398-424). Chicago, EE.UU.: The University of Chicago Press.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. y 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. y Keyes, C. L. M. (1995). Through The Lens of Culture: Psychological Well-Being at Midlife. Manuscrito no publicado, Madison, Universidad de Wisconsin en Madison, EE.UU.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., Davidson, R. J. y Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being. Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 85-95.

- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychology Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Ryff, C. D., Singer, B. H. y Love, G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359, 1383–1394
- Sahlberg, P. (2006). Education reform for raising economic competitiveness. *Journal of Educational Change*, 7(4), 259-287.
- Sartre, J. P. (1956). Being and Nothingness. New York, EE.UU.: Philosophical Library.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559–562.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. y Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Schutte, P. S. y Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (3), 549-559.
- Schwartzmann, L. (2003). Calidad de vida relacionada con la salud: Aspectos conceptuales. *Ciencia y Enfermería*, 9(2), 9-21.

- Sielger, I. C. y Brummett, B. H. (2000). Associations among NEO personality assessments and well-being at midlife: Facet-level analyses. *Psychology and Aging, 15*(4), 710-714.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. En C. D. Spielberger (Ed.) , *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 23-49). New York, N.Y., E.E.U.U.: Academic Press.
- Spielberger, C. D. y Díaz-Guerrero, R. (1975). IDARE. Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado. México: El Manual Moderno.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., y Lushene, R. E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, C.A., EE.UU.: Consulting Psychologists Press.
- Steinberg, R. y Shapiro, S. (1982). Sex differences and personality traits of female and male masters of business administration students. *Journal of applied psychology, 67*(3), 306-310.
- Taylor, J. A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 48*, 285-290.
- Tillich, P. (1952). The Courage to Be. Connecticut, EE.UU.: Yale University Press.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences, 36*(3), 629-643.
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A. y Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being: A Spanish exploration. *Social Indicators Research, 87*, 473-479.
- Vieytes, R. (2004). Metodología de la investigación en organizaciones, mercado y sociedad: epistemología y técnicas. Buenos Aires, Argentina: De las Ciencias.

Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical and Philosophical Psychology*, 10, 39-44.

Zuckerman, M. (1960). The development of an affect adjective check list for the measurement of anxiety. *Journal of Consulting Psychology*, 24(5), 457-462.



Anexo A1: Consentimiento Informado

El propósito de este consentimiento es proveer a los participantes de este estudio con una clara explicación de la naturaleza del mismo.

El proceso será conducido por Felipe Pardo Pajuelo. El objetivo es conocer algunas características personales que se relacionan con el bienestar.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una ficha de datos generales y un cuestionario. Esto tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo. La participación es voluntaria y la información que se recoja será confidencial.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. De igual manera, puede retirarse en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya se le agradece su participación.

Nombre del Participante
(En letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Ficha de Datos

Edad:

Sexo: Masculino Femenino

Estado Civil:

- Soltero
- Conviviente
- Casado
- Separado
- Viudo

Lugar de Nacimiento:

Especialidad de Pregrado:

Programa:

- MBA Tiempo Completo
- MBA Tiempo Parcial
- Otros (Especificar): _____

Ciclo o Periodo en el que se encuentra actualmente:

Actualmente se encuentra:

- Estudiando
- Estudiando y Trabajando (Especificar ocupación actual):

Anexo A3: Escala de Bienestar Psicológico

Para cada pregunta, por favor encierra en un círculo la opción que mejor describa tu parecer:						
TDes: Totalmente en Desacuerdo	Des: Desacuerdo	LDes: Ligeramente en Desacuerdo				
LAc: Ligeramente de Acuerdo	Ac: De Acuerdo	TAc: Totalmente de Acuerdo				
1. La mayoría de personas me ven como alguien afectuoso.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
2. A veces cambio la forma en que actúo o pienso para parecerme más a los que me rodean.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
3. En general, siento que estoy a cargo de mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
4. No estoy interesado/a en actividades que vayan a expandir mis horizontes.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
5. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
6. Cuando pienso en la historia de mi vida, me agrada cómo han resultado las cosas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
7. Mantener relaciones cercanas con otros ha sido algo difícil y frustrante para mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
8. No tengo miedo de dar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
9. Las exigencias de la vida diaria con frecuencia me desalientan.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
10. En general, siento que a medida que pasa el tiempo, continúo aprendiendo más sobre mi mismo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
11. Vivo la vida día a día y en realidad no pienso sobre el futuro.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
12. En general, me siento confiado/a y optimista sobre mí mismo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
13. Con frecuencia me siento solo/a porque tengo pocos amigos cercanos con los que puedo compartir mis preocupaciones.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
14. En mis decisiones no influyen lo que los demás están haciendo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
15. No encajo muy bien con la comunidad y las personas que me rodean.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
16. Soy el tipo de persona que le gusta probar cosas nuevas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
17. Tiendo a centrarme en el presente, porque el futuro casi siempre me trae problemas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
18. Siento que la mayoría de personas que conozco han obtenido más cosas de la vida que yo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
19. Disfruto las conversaciones con los miembros de mi familia y mis amigos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
20. Me preocupa lo que los otros piensen de mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
21. Soy bastante bueno/a en manejar las diversas responsabilidades de mi vida cotidiana.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
22. No quiero intentar nuevas maneras de hacer las cosas – mi vida está bien así.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
23. Tengo un sentido de dirección y propósito en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
24. Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas sobre mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
25. Es importante para mí el escuchar los problemas de mis amigos cercanos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc

TDes: Totalmente en Desacuerdo LAc: Ligeramente de Acuerdo	Des: Desacuerdo Ac: De Acuerdo	LDes: Ligeramente en Desacuerdo TAc: Totalmente de Acuerdo				
26. El sentirme contento conmigo mismo es más importante para mí que tener la aprobación de los demás.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
27. Con frecuencia me siento abrumado por mis responsabilidades.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
28. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen la manera como piensas sobre ti mismo y el mundo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
29. Mis actividades diarias frecuentemente me parecen triviales y poco importantes.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
30. Me gustan la mayoría de aspectos de mi personalidad.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
31. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
32. Tiendo a dejarme influir por personas con opiniones sólidas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
33. Si me sintiera infeliz con mi vida, tomaría los pasos necesarios para cambiarla.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
34. Cuando reflexiono, pienso que no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
35. No estoy seguro/a de lo que estoy tratando de conseguir en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
36. He cometido algunos errores en el pasado, pero siento que finalmente todo ello ha contribuido al mejor resultado.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
37. Siento que recibo mucho de mis amistades.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
38. Las personas pocas veces me piden hacer cosas que no quiero hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
39. Generalmente manejo bien mis finanzas y asuntos personales.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
40. Creo que la gente de cualquier edad puede continuar creciendo y desarrollándose.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
41. Antes yo me proponía una serie de metas, pero ahora eso me parece una pérdida de tiempo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
42. Me siento desilusionado, de muchas maneras, por los logros de mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
43. Me parece que la mayoría de las personas tienen más amigos que yo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
44. Es más importante para mí "encajar" en situaciones sociales, que el mantenerme solo/a en mis principios.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
45. Encuentro estresante el no poder estar al día con todas las cosas que tengo que hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
46. Con el tiempo, he ganado mucho de conocimiento sobre la vida, y eso me ha hecho más fuerte y capaz.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
47. Disfruto haciendo planes para el futuro y haciendo lo necesario para volverlos realidad.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
48. En gran parte, estoy orgulloso/a de quien soy y de la vida que llevo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
49. Se me podría describir como una persona generosa, que está dispuesta a compartir su tiempo con otros.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
50. Tengo confianza en mis opiniones, incluso cuando éstas son contrarias al consenso general.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc

TDes: Totalmente en Desacuerdo LAc: Ligeramente de Acuerdo	Des: Desacuerdo Ac: De Acuerdo	LDes: Ligeramente en Desacuerdo TAc: Totalmente de Acuerdo				
51. Soy bueno/a distribuyendo mi tiempo de tal manera que pueda hacer todo lo que se necesita hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
52. Siento que he desarrollado mucho como persona a lo largo del tiempo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
53. Soy una persona activa en llevar a cabo los planes que he establecido para mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
54. Envidia a muchas personas por la vida que llevan.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
55. No he experimentado muchas relaciones cálidas y confiables con otros.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
56. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos controversiales.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
57. Mi vida diaria es ocupada, pero me siento satisfecho/a de mantenerme al día con mis cosas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
58. No me agrada estar en situaciones nuevas que requieren cambiar mi forma usual de hacer las cosas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
59. Algunas personas van por la vida improvisadamente, pero yo no soy una de ellas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
60. La actitud que tengo sobre mí mismo no es tan buena como la que tienen los demás sobre sí mismos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
61. Cuando de amistades se trata, con frecuencia siento como si estuviera excluido/a.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
62. Con frecuencia cambio mis decisiones si mi familia o amigos están en desacuerdo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
63. Me frustro cuando trato de planear mis actividades diarias porque nunca cumplo con las cosas que me propuse hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
64. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, cambio y crecimiento.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
65. A veces siento que he hecho todo lo que hay que hacer en la vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
66. Muchas veces despierto sintiéndome desalentado/a respecto a como he vivido mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
67. Sé que puedo confiar en mis amigos y que ellos saben que pueden confiar en mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
68. No soy del tipo de persona que se rinde ante las presiones sociales para actuar o pensar de cierta manera.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
69. Mis esfuerzos para encontrar los tipos de actividades y relaciones que necesito, han sido muy exitosos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
70. Me gusta observar que mi manera de mirar las cosas ha cambiado y madurado a lo largo de los años.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
71. Mis objetivos en la vida han sido una fuente más de satisfacción que de frustración.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
72. El pasado ha tenido sus altas y bajas, pero en general, no me gustaría cambiarlo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
73. Encuentro realmente difícil abrirme cuando hablo con otras personas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
74. Me preocupa cómo otras personas evalúan las decisiones que he tomado en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
75. Tengo dificultades en organizar mi vida de manera que me resulte satisfactoria.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc



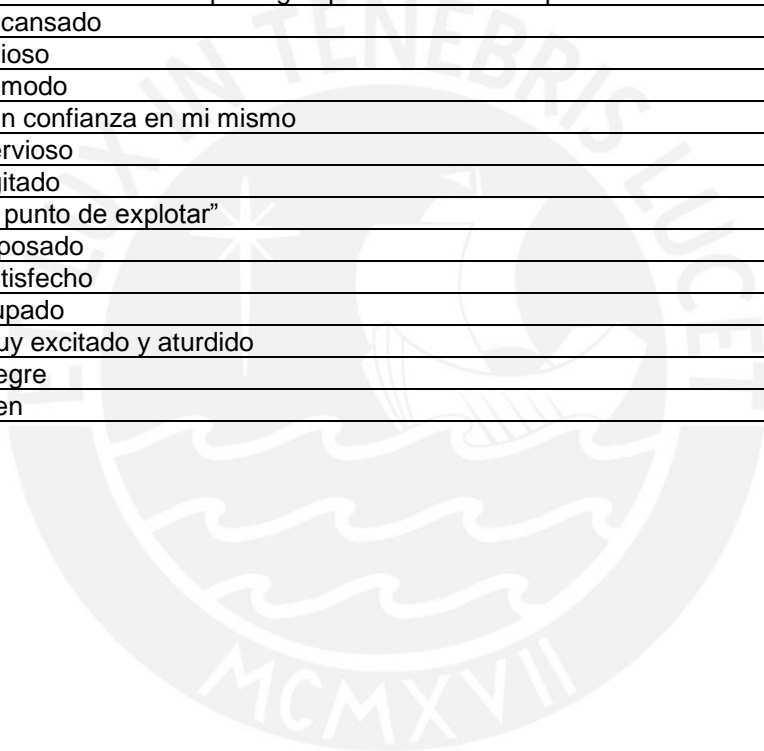
TDes: Totalmente en Desacuerdo LAc: Ligeramente de Acuerdo	Des: Desacuerdo Ac: De Acuerdo	LDes: Ligeramente en Desacuerdo TAc: Totalmente de Acuerdo					
		TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
76. Hace tiempo que me he rendido de intentar hacer mejoras o cambios en mi vida							
77. Encuentro satisfactorio pensar sobre lo que he logrado en mi vida.							
78. Cuando me comparo con mis amigos y conocidos, me siento bien acerca de quien soy.							
79. Mis amigos y yo nos comprendemos en nuestros problemas.							
80. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, y no por lo que otros valoran como importante.							
81. He sido capaz de construirme un espacio personal y un estilo de vida que van con mi forma de ser.							
82. El dicho: "No le puedes enseñar trucos nuevos a un perro viejo", es cierto.							
83. Haciendo un análisis final, no creo que mi vida aporte mucho.							
84. Todas las personas tienen sus debilidades, pero parece que yo tengo más de lo que me corresponde.							



Anexo A4: Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la casilla que indique como se **siente ahora mismo**, o sea, en **este momento**. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO EN ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado				
2. Me siento seguro				
3. Estoy tenso				
4. Estoy contrariado				
5. Estoy a gusto				
6. Me siento alterado				
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo				
8. Me siento descansado				
9. Me siento ansioso				
10. Me siento cómodo				
11. Me siento con confianza en mi mismo				
12. Me siento nervioso				
13. Me siento agitado				
14. Me siento "a punto de explotar"				
15. Me siento reposado				
16. Me siento satisfecho				
17. Estoy preocupado				
18. Me siento muy excitado y aturdido				
19. Me siento alegre				
20. Me siento bien				



Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase marque la casilla que indique como se **siente generalmente**. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa como se siente **generalmente**.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien				
22. Me canso rápidamente				
23. Siento ganas de llorar				
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente				
26. Me siento descansado				
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"				
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas				
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30. Soy feliz				
31. Tomo las cosas muy a pecho				
32. Me falta confianza en mi mismo				
33. Me siento seguro				
34. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades				
35. Me siento melancólico				
36. Me siento satisfecho				
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan				
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
39. Soy una persona estable				
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado				

