

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



**Análisis teórico del bienestar psicológico formulado por Carol Ryff y
Martina Casullo**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

Maria Elena Del Carmen Chapoñan Palacios

ASESOR

Marilia Sibeles Cortez Vidal

<https://orcid.org/0000-0002-9360-9282>

Chiclayo, 2021

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Introducción.....	5
Métodos.....	7
Resultados y Discusión	8
Conclusiones	17
Recomendaciones	18
Referencias.....	19
Anexos	21

Resumen

El bienestar psicológico es la capacidad que tiene el individuo para percibir el grado de satisfacción, así como para integrarse positivamente con las experiencias que se construyen a través de su desarrollo. El objetivo de la investigación fue analizar las teorías del bienestar psicológico formulados por Ryff y Casullo, para ello, se describió la teoría de ambas autoras y se identificó la más apropiada para medir dicho constructo. En cuanto a los aspectos metodológicos, el estudio fue teórico – narrativo y, para recolectar los datos se hicieron uso de bases como Proquest, Scielo, Sciencedirect, así como repositorios de universidades. Para la organización de la información, se seleccionaron las definiciones, dimensiones y evaluación del bienestar psicológico, así como estudios descriptivos y, se utilizó el análisis de documentos y el fichaje. Respecto a los criterios éticos, se hizo uso de las normas APA 7ma edición y, se utilizó el programa Turnitin donde se obtuvo un porcentaje de similitud inferior al 30%. Los resultados mostraron que la propuesta de Ryff brinda una concepción global al abordaje del individuo al definir 6 factores. A su vez, Casullo conceptualiza su teoría basándose en el modelo de Ryff y realizó estudios en adolescentes bajo 4 factores. En síntesis, ambas autoras promueven la investigación e intervención buscando el óptimo desarrollo individual, no obstante, Casullo descarta la autonomía y el propósito de vida, por lo descrito, la teoría de Ryff es la más apropiada para abordar la variable.

Palabras Clave: Bienestar psicológico, Carol Ryff, Martina Casullo.

Abstract

Psychological well-being is the ability of the individual to perceive the degree of satisfaction, as well as to integrate positively with the experiences that are built through their development. The objective of the research was to analyze the theories of psychological well-being formulated by Ryff and Casullo, for this, the theory of both authors was described and the most appropriate one to measure said construct was identified. Regarding the methodological aspects, the study was theoretical - narrative and, to collect the data, databases such as Proquest, Scielo, Sciencedirect, as well as university repositories were used. For the organization of the information, the definitions, dimensions and evaluation of psychological well-being were selected, as well as descriptive studies, and document analysis and registration were used. Regarding the ethical criteria, the APA 7th edition standards were used and the Turnitin program was used, where a similarity percentage of less than 30% was obtained. The results showed that Ryff's proposal provides a global conception to the approach of the individual by defining 6 factors. In turn, Casullo conceptualized her theory based on the Ryff model and conducted studies in adolescents under 4 factors. In summary, both authors promote research and intervention seeking optimal individual development, however, Casullo discards autonomy and life purpose, therefore, Ryff's theory is the most appropriate to address the variable.

Keywords: Psychological well-being, Carol Ryff, Martina Casullo.

Introducción

Clásicamente la psicología se ha centrado en investigar los aspectos psicopatológicos mentales y del comportamiento en las personas, pues posterior a la segunda guerra mundial en 1946 y 1947 respectivamente se fundó la Veterans Administration y el National Institute of Mental Health a lo cual muchos psicólogos consideraron de gran importancia la investigación con la finalidad de tratar los problemas de salud mental, enfocándose únicamente en los déficits del ser humano (Perugini & Solano, 2010).

Sin embargo, la Psicología no debería ser únicamente el estudio del deterioro, sino también de las fortalezas y capacidades, por ello, el tratamiento no solo se enfoca a reparar lo que no está funcionando, sino además, potenciar lo mejor de nosotros (Seligman, 2003).

Es así, que surge la psicología positiva, entendida como el estudio de las vivencias y cualidades positivas individuales, así como las instituciones y programas que favorecen la calidad de vida, a la par que previene o disminuye la psicopatología (Seligman, 1999). Además, con su surgimiento da respuesta a la necesidad de indagar y evaluar ciertos aspectos descartados pues, se creía que no podían ser medibles, entre ellos, el bienestar (Rodríguez & Berrios, 2012).

En psicología positiva, el término de bienestar psicológico ha cobrado vital importancia en la sociedad, postulando que no se reduce únicamente a ausencia de enfermedad, si no como menciona Ryff (1989) se centra en desarrollar las capacidades de la persona, donde se evidencia indicadores de funcionamiento positivo, comprendiendo aspectos como la autonomía, dominio del entorno, relaciones positivas, autoaceptación, crecimiento personal y propósito en la vida.

Por su parte, Casullo (2002) definió al bienestar psicológico como la percepción que un individuo posee sobre sus logros alcanzados y el nivel de satisfacción personal, proponiendo así cuatro dimensiones como la aceptación de sí mismo, vínculos, control de situaciones y proyectos.

Ambos autores, plantean sus teorías sobre bienestar psicológico y, desarrollaron dos escalas para medir el constructo, sin embargo, se desconoce si existen diferencias entre ambas teorías y cuál sería la más apropiada a utilizar para evaluar el bienestar psicológico de una forma global.

Es por ello que, a partir de la realidad descrita se planteó la siguiente interrogante: ¿Existen diferencias entre las teorías formuladas por Carol Ryff y Martina Casullo sobre el bienestar psicológico?

Se planteó como objetivo general, Analizar las teorías del bienestar psicológico formuladas por Carol Ryff y Martina Casullo.

Respecto a los objetivos específicos se formularon, describir la teoría de Carol Ryff acerca del bienestar psicológico, describir la teoría de Martina Casullo sobre el bienestar psicológico e identificar la teoría más apropiada para medir el bienestar psicológico.

Cabe resaltar que, este trabajo contribuirá teóricamente con la comunidad lectora y con posteriores investigadores interesados en estudiar el bienestar psicológico como constructo. Asimismo, permitió analizar las diferencias entre ambas teorías, brindar soporte teórico y tomar decisiones en cuanto a la evaluación del constructo en la población generando así trabajos aplicativos.

Métodos

En cuanto al diseño fue teórico – narrativo (Ato et al., 2013), debido a que se realizó una revisión de las teorías propuestas por Carol Ryff y Martina Casullo acerca del bienestar psicológico.

Asimismo, en relación a la búsqueda de información se utilizaron las bases de datos: Proquest, Scielo, Sciencedirect y en repositorios de universidades en las que se hicieron uso de palabras clave como bienestar psicológico, bienestar subjetivo, Carol Ryff y Martina Casullo. Así también, descriptores en inglés como Psychological Well-Being y Subjective Well-Being.

Respecto a los criterios de inclusión, se emplearon artículos científicos y libros con teoría actualmente vigente, los cuáles fueron extraídos de las bases de datos y repositorios mencionados. En relación a los criterios de exclusión, no se tomó en consideración artículos científicos de resumen, blogs e investigaciones del constructo en las que figuren la teoría de otros autores que no estén especificados en esta investigación.

Para la organización de la información, se seleccionaron las definiciones, dimensiones y evaluación del bienestar psicológico propuestos por los autores Carol Ryff y Martina Casullo. Asimismo, se consideraron estudios descriptivos en población universitaria y en adolescentes. Además, se utilizó la técnica de análisis de documentos y del fichaje para el tratamiento de la información, a fin de identificar la teoría más apropiada para medir el constructo en la población.

Finalmente, en cuanto a los principios éticos que se tuvieron en cuenta para el desarrollo de la investigación, se hizo uso de las normas de especialidad de la Asociación Americana de Psicología (APA) 7ma edición, la cual prioriza el respeto por la propiedad intelectual del autor. Asimismo, el uso de la información sólo fue utilizado para fines de la investigación y, se utilizó el programa Turnitin donde se obtuvo un porcentaje de similitud inferior al 30% (Ver Anexo A).

Resultados y Discusión

Análisis teórico del bienestar psicológico desde la perspectiva de Carol Ryff y Martina Casullo

Conceptualización del bienestar psicológico

Antiguamente se tenía una visión muy reduccionista y patologizada del ser humano, sin embargo, debido al surgimiento de la Psicología Positiva se tiene como objetivo promover en el individuo su funcionamiento positivo, relaciones positivas, crecimiento personal, entre otros importantes. Dichos componentes, hoy en día integran el constructo global de Bienestar psicológico, que a través de los años ha tenido como máximos exponentes a Carol Ryff y Martina Casullo, caracterizando dicho constructo de manera particular.

Ryff inicia sus investigaciones en el bienestar psicológico porque mostró gran preocupación debido a la ausencia de una variable que considere a la eudaimonia, desarrollo personal, autorrealización y las capacidades humanas (Ryff & Singer, 2008). En efecto, la autora mantuvo una postura crítica hacia los estudios de aquella época pues, simplemente se consideraba al bienestar psicológico como ausencia de enfermedad, de trastornos mentales o de emociones desagradables. Siendo así, se daba a entender que el bienestar era únicamente una variable unidimensional. Sin embargo, Ryff lo cuestiona formulando una hipótesis multidimensional.

Para la autora, el bienestar psicológico hace referencia a la valoración que realiza el individuo en relación a su estilo de vida y, además, fundamenta que la felicidad es el resultado del progreso del potencial humano (Del Valle et al., 2015). Como se observa, bajo la propuesta de Ryff, este constructo comprende mucho más que la estabilidad de emociones agradables en un determinado tiempo o la ausencia de malestar en el individuo. Es así que, bajo el enfoque multidimensional del bienestar, una persona que posea un adecuado bienestar psicológico, ha debido de realizar previamente una autoevaluación respecto a varios factores como relaciones óptimas, crecimiento humano, propósito de vida, sentido de independencia, entre otros que claramente influirían en él.

Lo mencionado concuerda con Casullo (2002) pues refiere que el bienestar es un concepto que abarca más que la permanencia del afecto positivo con el paso del tiempo o como cotidianamente se conoce, felicidad, definiéndolo como, la percepción que un individuo posee sobre sus logros y el nivel de satisfacción personal. Esta percepción que cada ser humano tiene

sobre su bienestar no es fija debido a que, constantemente evalúan su situación individual como social. Además, no hace referencia a una situación exclusivamente subjetiva pues, existen factores ambientales que se interrelacionan con los personales.

En síntesis, el aporte que ambas autoras brindan al concepto de bienestar psicológico lo realizan desde una mirada salugénica, bajo la cual enfocan al ser humano como un agente capaz de generar experiencias positivas en las diversas áreas por las que se desenvuelve y, que le permitan tener su propio criterio y juicio respecto a su estilo de vida, lo que se conoce como percepción, rechazando así la visión patológica en la que antiguamente se centraba la Psicología quedando limitada a intervenir cuando ya existía alguna enfermedad o déficit, descartando así la promoción y prevención de la salud, conceptos claves que en la actualidad son cruciales para la salud mental.

Dimensiones del bienestar psicológico

Ryff (1989) formula seis dimensiones de bienestar psicológico como, autoaceptación, el cual hace referencia a la consideración positiva sobre uno mismo; dominio del entorno, permite seleccionar o generar entornos agradables que respondan a sus demandas así como adaptarse y tener control de las situaciones; relaciones positivas con otros, considera fundamental el conservar estables relaciones sociales y de confianza; propósito en la vida, fomenta la creación de objetivos que brinden a la vida un sentido; crecimiento personal, es la disposición a desarrollar capacidades y autonomía que, está asociado con la independencia, resistencia a la presión social y la regulación de la propia conducta.

Bajo esta propuesta, se destaca el enfoque multidimensional del bienestar, esto permite establecer una relación e interacción entre cada factor y el individuo. Siendo así, un nivel promedio o alto de autoaceptación será crucial al establecer o fortalecer conexiones humanas con los demás (relaciones positivas). Asimismo, un nivel óptimo de autonomía implicaría también que la persona pueda dominar su entorno, es decir, elegir, adaptarse y crear ambientes cálidos donde pueda continuar creciendo. Así también, niveles adecuados de crecimiento personal se verán influidos por un propósito de vida claro que permita al individuo continuar desarrollando aptitudes y capacidades para conseguir sus objetivos.

Asimismo, el enfoque multidimensional facilita la comprensión exhaustiva del ser humano bajo un enfoque global, desde el crecimiento y funcionamiento positivo, descartando como único el enfoque de salud - enfermedad propuesto por el modelo médico, donde el papel que cumple el

individuo es pasivo, el cual sólo recibe tratamiento farmacológico para abordar una problemática o malestar ya existente.

Además, cada una de las dimensiones expuestas evoluciona a un ritmo particular, así como también tienen distintos significados y relevancia para las personas, según la fase del ciclo vital en la que se encuentren. Asimismo, hacen uso de estrategias que han adquirido en cada área en la que se desenvuelven, permitiendo que el individuo continúe fortaleciéndose, sin centrarse en un estado disfuncional (Rodríguez & Berrios, 2012).

En contraste con el aporte de Ryff, Casullo propone un modelo abreviado de cuatro dimensiones que explicarían el bienestar psicológico, sin embargo, es preciso mencionar que existía un quinto factor conocido como autonomía, pero, no cumplió con los estándares psicométricos y fue eliminado.

Casullo y Castro (2000) diseñaron una teoría e instrumento que midiera el constructo en adolescentes, en el cual, se consideraron cuatro dimensiones, control de situaciones, que hace referencia a la búsqueda o creación de entornos que respondan a las necesidades del individuo. Respecto a vínculos psicosociales, se destaca el mostrar empatía, capacidad afectiva y confianza en los demás. En cuanto a proyectos, resaltan que el individuo reconozca que la vida tiene un sentido y por ello, se tiene la capacidad y disposición de elaborar metas e ir tras ellas. En relación a la aceptación de sí, comprende sentirnos a gusto con quienes somos, incluyendo aspectos positivos y negativos de nuestro ser.

Por lo descrito, se puede afirmar que, las personas que presenten un nivel bajo de bienestar psicológico tienen dificultades en la gestión de su vida, consideran que no cuentan con los recursos para adaptarse a un entorno que satisfaga a sus demandas, mantienen un escaso involucramiento afectivo con los demás, minusvalía y desilusión en relación a sí mismo, así como su vida actual y/o pasada.

Además, la autora enfatiza que si los adolescentes, población específica en la que desarrolló su teoría, presentan problemas de salud mental o psicosociales incidiría en la percepción de su bienestar y, claramente las dimensiones previamente expuestas se vulnerarían, trayendo como consecuencia, adolescentes con escasa capacidad de establecer sus metas a corto o largo plazo, dificultades en sus relaciones sociales o vínculos hostiles, bajo sentido de valoración personal, así como constante comparación con sus pares.

Frente a lo descrito, para ambas autoras, el enfoque que otorgan al bienestar psicológico es multidimensional, no obstante, Casullo al abreviar su teoría, descartaría aspectos claves a tomar en cuenta en el ser humano como la autonomía y el propósito de vida que, aunque podrían indirectamente guardar relación con control de situaciones y proyectos, si se quisiera evaluar ambas dimensiones, no lograría dicho propósito, siendo así una clara limitación. En cambio, Ryff al proponer seis dimensiones, brinda un panorama más amplio y da cabida a que, si podría evaluarse en qué nivel el individuo percibe dichas áreas en su vida y así poder brindar propuestas claras de intervención preventivo promocional, sin cabida a supuestos.

Para ello, resulta crucial que la Psicología priorice sus intervenciones en promoción de la salud, así como en la prevención de la enfermedad, más aún en nuestro Perú, rescatando los grandes aportes de Ryff y Casullo.

Evaluación del bienestar psicológico

Como se ha descrito, el bienestar como constructo a través de los años ha ido evolucionando, desechando concepciones reduccionistas para dar lugar a un enfoque global y multidimensional que comprenda y favorezca en su totalidad el desarrollo del potencial humano, por ello, Ryff y Casullo no se limitaron a conceptualizar sus teorías, sino además, desarrollaron instrumentos con la finalidad de medir psicométricamente la variable en población adolescente y adulta, descubriendo hallazgos importantes para el campo de la Psicología positiva.

Carol Ryff definió conceptualmente seis dimensiones que se conocen como, autonomía, autoaceptación, propósito en la vida, crecimiento personal, relaciones positivas con otros y dominio del entorno. En sus inicios, se contó con una escala conformada por 120 ítems, sin embargo, debido a su amplitud, se propusieron tres versiones cortas. Tal como refiere Diaz et al. (2006) la primera versión estuvo conformada por 14 ítems por escala, después, Ryff y Keyes en 1995 desarrollaron una versión de 3 reactivos por dimensión y en el 2002 ambos autores propusieron una versión de 9 ítems por escala.

Debido a las diversas versiones propuestas, Van Dierendonck llevó a cabo una investigación de tipo comparativa el cual tuvo como finalidad analizar las propiedades psicométricas de las versiones descritas, donde se encontró que, la versión de 14 ítems muestra adecuada consistencia interna, sin embargo, evidencia mal ajuste a la teoría; la versión de 9 ítems también obtuvo óptima consistencia interna pero un ajuste teórico no deseable y, la versión de 3

ítems si logró un óptimo ajuste teórico, no obstante, tuvo una consistencia interna baja (Ver Anexo B) (Díaz et al., 2006).

Como se observa, en un afán claro de construir una versión que pretenda medir el constructo de bienestar psicológico que no sea muy extenso para la población y que considere el enfoque multidimensional propuesto por Carol Ryff, las tres versiones propuestas no lograron su objetivo.

Por ello, para cubrir las limitaciones expuestas, Van Dierendonck en el 2004 propuso una escala de 39 ítems, donde se evidenció adecuada consistencia interna, con valores α que oscilaban entre 0,78 y 0,81 así como un ajuste al modelo teórico óptimo de 0,88 (Díaz et al., 2006).

Pese a lo mencionado, aún existía una gran desventaja para Latinoamérica pues, las versiones de las escalas propuestas no se encontraban adaptadas al castellano y, esto es crucial pues un mayor número de investigaciones en torno al constructo otorgaría un nuevo enfoque a la Psicología, una visión global del ser humano, así como posibles nuevos abordajes.

Díaz et al. (2006) se trazaron como objetivo responder a esta limitación, adaptando la revisión propuesta por Van Dierendonck debido a que fue la única que cumplió con la consistencia interna adecuada, así como el ajuste al modelo teórico.

El instrumento adaptado toma en consideración el modelo de Ryff pues, evalúa el nivel de bienestar en base a 6 dimensiones: dominio del entorno (6 ítems), autoaceptación (6 ítems), propósito en la vida (6 ítems), relaciones positivas (6 ítems), crecimiento personal (7 ítems) y autonomía (8 ítems). Esta versión consta de 39 ítems de los cuales 17 son inversos. Asimismo, posee un formato de respuesta que oscila entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). En cuanto a su interpretación, se considera que, a mayor puntuación, se otorgará un nivel alto en cada dimensión y por consiguiente al bienestar psicológico general y viceversa. Asimismo, el instrumento brinda niveles de elevado, alto, moderado y bajo para el constructo general, en caso de las dimensiones, alto, medio y bajo.

En cuanto a las propiedades psicométricas de la versión española, la escala muestra una adecuada consistencia interna en todas las dimensiones, dominio del entorno (α 0.71), autonomía (α 0.73), relaciones positivas (α 0.81), autoaceptación (α , 0.83), propósito en la vida (α 0.83) y crecimiento personal (α 0.68). En relación a la validez factorial se comprobó mediante el análisis factorial confirmatorio sobre seis modelos teóricos haciendo uso del programa AMOS 5.0 dando

como resultado que, el modelo contiene al constructo de bienestar psicológico propuesto por Van Dierendonck bajo la teoría de Carol Ryff.

Debido a los resultados obtenidos, la adaptación española ha sido tomada como base para las investigaciones en Latinoamérica, asimismo, ha facilitado baremaciones para una óptima medición del constructo teniendo en cuenta aspectos sociodemográficos de cada cultura que podrían incidir en un nivel alto de bienestar o en su defecto en un bajo nivel. Asimismo, dicho constructo propuesto por Ryff a lo largo de los años ha sido estudiado en la población adulta, así como en estudiantes de educación superior, pues es en esta etapa, en la que el bienestar psicológico tiene mayor importancia debido a que el individuo se encuentra en pleno fortalecimiento de competencias y habilidades durante su formación personal y profesional.

Por lo descrito, es de gran prioridad que las personas durante su formación desarrollen no sólo conocimientos técnicos sino también, deben contar con estrategias para fortalecer habilidades como inteligencia emocional, comunicación asertiva y resiliencia, lo cual les permitirá enfrentar los desafíos de la educación superior y la propia vida.

Cabe destacar que, los estudiantes que evidencien niveles elevados de bienestar psicológico en su vida diaria se muestran positivos, tienen menos enfermedades físicas pues su sistema inmunológico es saludable, cuentan con una gran red de apoyo social, sienten satisfacción con las actividades que desempeñan y logran altas calificaciones. Asimismo, en el trabajo se destacan por su eficiencia, participan de los trabajos en equipo y están al servicio de los demás. Así también, las organizaciones al contar con dichas personas se destacan por su productividad (Núñez, 2019).

Cómo se detalla, la identificación del bienestar en población adulta facilita una intervención oportuna, donde prime la incorporación de factores protectores que permitan al ser humano ejercer un mejor desempeño en la propia vida.

En adición a lo descrito, se ha pretendido asociar el bienestar psicológico con factores sociodemográficos, los cuales facilitarían un nivel alto o bajo en función a la presencia o ausencia de dichos factores.

Una investigación descriptiva realizada en Colombia tuvo la finalidad de analizar la relación entre el bienestar psicológico y las características sociodemográficas en 1631 universitarios durante el inicio del confinamiento debido a la Covid-19. Por lo cual, se empleó la

escala de bienestar psicológico de Ryff, la cual consta de 39 reactivos. Se concluyó que los niveles altos del constructo predominaron en el sexo femenino 81,7%, personas solteras 75% y a su condición socioeconómica alta 84.6%. Así también, gran mayoría de estudiantes evidenciaron niveles medios en el Crecimiento personal 85.7%, Autoaceptación 69.2% y Propósito de vida 51.1% (Araque et al., 2020).

Esto concuerda con lo obtenido por García (2013) quien llevó a cabo una investigación descriptiva en España con el objetivo de analizar las diferencias del bienestar psicológico en relación con la edad y el sexo realizado en 180 estudiantes de los cuales, el 76.7% lo conformaron mujeres y el 23% varones con edades que fluctuaron entre los 18 y 55 años. Para ello, se utilizó el instrumento de bienestar psicológico de Carol Ryff adaptado al español por Díaz y colaboradores. Se concluyó que, en función de la edad, los participantes entre 30 a 55 años obtuvieron puntajes más elevados que los de 18 a 29 años en crecimiento personal ($U = 1288$, $p = .013$), dominio del entorno ($U = 985$, $p = .000$), autoaceptación ($U = 1275$, $p = 0.012$) y propósito en la vida ($U = 1195$, $p = .004$). En cuanto al sexo, las mujeres presentaron un nivel mayor que los varones en crecimiento personal ($U = .2221$, $p = .021$).

Lo descrito difiere con lo encontrado por Tello (2018) quien realizó un estudio no experimental descriptivo en Lima – Perú y tuvo como finalidad determinar la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en estudiantes de Psicología. La muestra fue no probabilístico intencional compuesto por 260 participantes de ambos sexos del primer y quinto año de carrera. Se utilizó el instrumento de bienestar psicológico de Carol Ryff adaptado al español por Díaz y colaboradores. Se concluye que, el 83.5% de universitarios evidencia un nivel satisfactorio de bienestar psicológico. Además, no existen discrepancias significativas entre el bienestar y el sexo (>0.05), sin embargo, existen diferencias en relación al nivel de estudios (< 0.05).

Lo expuesto, es un claro ejemplo de, que a raíz de la adaptación del instrumento al castellano ha ocasionado gran interés en estudiar el constructo en población adulta, añadiéndose el indagar si un nivel alto o bajo de bienestar puede guardar relación con ciertos factores sociodemográficos como edad, sexo, estado civil, condición socioeconómica, entre otros. Esto ha permitido alcanzar uno de los más grandes objetivos que tuvo Carol Ryff al proponer su teoría, brindar una nueva concepción al abordaje del ser humano, así como a partir de lo obtenido por cada investigación proponer estrategias para fortalecer áreas del individuo.

Por consiguiente, se recomienda a los profesionales de salud mental que, en los centros de consejería, conozcan e incorporen, las seis dimensiones de bienestar psicológico en los procesos de ayuda puesto que, el modelo propuesto por Ryff puede ser beneficioso en el trabajo con estudiantes universitarios (Rodríguez & Berrios, 2012).

Por su parte, Casullo, tomó como base la teoría propuesta por Ryff para diseñar un instrumento que midiera el constructo en población adolescente, teniendo en cuenta aspectos salugénicos no considerados siglos atrás, logrando así desarrollar una escala válida y confiable para la evaluación de la autopercepción del bienestar psicológico, el cual consta de 20 ítems y cuatro dimensiones como, control de la situación, vínculos, proyectos y aceptación de sí mismo. Cabe mencionar, que se obtiene una puntuación general, así como por escala (Casullo & Castro, 2000).

Para constatar sus propiedades psicométricas, se realizó el análisis factorial y se procedió a descartar aquellos ítems que obtuvieran peso similar en más de un factor, dando como resultado cuatro factores, aceptación de sí, control de situaciones, proyectos y vínculos que explican más del 50% de la varianza en sus puntuaciones. Respecto a autonomía, no se verificó mediante dicho análisis y fue eliminado. Así también, la escala obtuvo una confiabilidad aceptable de 0.74, no obstante, esto desciende a 0.50 si se toma en cuenta los factores de forma independiente.

La autora señala que, para una adecuada interpretación de resultados, estos deben realizarse de manera cualitativa para cada una de las dimensiones expuestas, esto permitirá una adecuada comprensión, así como facilitará la intervención en aquella población que necesite aumentar o fortalecer sus niveles de bienestar según dimensión.

Asimismo, rescato el aporte de Casullo al realizar un análisis correlacional en la cual verificó que su escala mida realmente el constructo de bienestar psicológico y no otro como satisfacción, afecto positivo u otros. Para ello, hizo uso de otros instrumentos que evaluaban bienestar de forma clásica, así como sintomatología clínica como el Symptom Checklist - 90 R, de 90 reactivos autoadministrable en la que el individuo respondió si ha sentido malestar o preocupación por el síntoma durante la última semana. Los resultados obtenidos fueron que, a mayor grado de psicopatología en los jóvenes, existía un descenso en la percepción del bienestar psicológico. Asimismo, experimentaban desilusión, preocupación sobre sí mismos y anhelo de ser otras personas. Otra correlación que se hizo, fue con las puntuaciones de la escala de bienestar formulado por Diener, así como con la escala D-T de Andrews y Withey. El resultado del análisis demuestra que dependiendo del grado en el que las personas experimenten bienestar psicológico

tendrán más o menos satisfacción con su vida y las áreas vitales en las que se desenvuelven. Asimismo, la existencia de psicopatologías puede vulnerar las dimensiones de aceptación de sí y vínculos psicosociales (Casullo & Castro, 2000).

Algo relevante a considerar también, es que la autora analizó si existían diferencias entre el bienestar psicológico y el sexo, cultura y edad, donde se concluyó que el bienestar psicológico, considerando las cuatro dimensiones, no estuvieron afectados por el rango de edad. Asimismo, no se estableció relación entre sexo y edad, sexo y lugar de residencia, edad y lugar de residencia. Por ende, para Casullo, el bienestar no presenta discrepancias según el sexo, cultura y edad debido a que no interfieren en la percepción que el adolescente tenga de sí mismo sobre su bienestar psicológico.

La teoría de Casullo resulta muy importante a tener en cuenta, debido a que no sólo abrevia una teoría y desarrolla su instrumento, sino además, la correlaciona con otras investigaciones para constatar la veracidad del constructo e identificar posible asociación con factores sociodemográficos, sin embargo, el tipo de investigación que realizó fue intencional debido a que participaron del estudio instituciones que tenían un convenio con la Universidad de Buenos Aires, como se sabe, existen ciertas desventajas al hacer uso de este tipo estudio, una de las principales, es la imposibilidad de generalizar los resultados. A lo mencionado se le añade, el descarte psicométrico realizado en dimensiones como autonomía y el propósito de vida (no fue considerado por la autora) en adolescentes, estos factores son cruciales para identificar en que nivel se puede encontrar la población para así tomar acciones en pro de fortalecer sus capacidades y habilidades, más aún en adolescentes.

Por lo descrito, considero que la teoría más apropiada para evaluar el bienestar psicológico es la formulada por Carol Ryff, pionera en proponer una visión global y humana del individuo, descartando el enfoque únicamente patológico, que postula un modelo multidimensional en base a 6 factores que guardan relación e independencia entre sí como son, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas con otros, autoaceptación, propósito de vida y autonomía. La cual, a base de varias revisiones y adaptaciones al contexto español ha promovido la investigación e intervención buscando el óptimo desarrollo y crecimiento individual.

Conclusiones

En relación a lo postulado en la teoría de Carol Ryff, surge debido a una gran preocupación por el enfoque disfuncional y limitante que antiguamente se le otorgaba al ser humano, conceptualizando al constructo como aquella evaluación que realiza el individuo basándose en 6 factores, lo cual facilita la comprensión global del individuo desde una mirada salugénica, teniendo distinta importancia para las personas según el ciclo vital en el que se encuentren, lo cual implica más que la estabilidad de emociones positivas o ausencia de malestar.

Referente a lo formulado por Martina Casullo, considera al constructo como una percepción que un individuo tiene sobre sus logros y satisfacción personal, destacando que dicha percepción no es fija debido a que el ser humano constantemente se autoevalúa, además, propone 4 dimensiones, enfatizando que, si las personas poseen problemas de salud mental o psicosociales, afectaría su propia percepción y traería severas consecuencias en el desarrollo de sus vínculos, control de situaciones, proyectos y aceptación de sí.

Por lo descrito, es el enfoque propuesto por Carol Ryff el más apropiado para medir el bienestar psicológico, pues a lo largo de los años y a través de varias revisiones, adaptaciones y traducciones en población adulta, continúa midiendo adecuadamente el constructo teniendo en consideración cada cultura, proponiendo además, una relación con factores sociodemográficos como edad, sexo, estado civil, condición socioeconómica, entre otros, lo cual facilita un adecuado abordaje en el ser humano desde la prevención y promoción de la salud.

Recomendaciones

Se sugiere continuar favoreciendo el campo de la prevención y promoción de la salud mental en población adolescente y adulta bajo nuevas propuestas de ley, considerando el modelo teórico de Carol Ryff, brindando estrategias para desarrollar y fortalecer aspectos importantes en el ser humano como su aceptación, vínculos sociales, dominio del entorno, autonomía, crecimiento personal y propósito de vida, lo descrito permitirá continuar en la lucha por el descarte total de la visión patológica y de estigma que ha predominado a lo largo de los años en el individuo que evidencie alguna limitación o déficit.

Asu vez, es necesario que cada escuela, así como instituciones públicas o privadas evalúen constantemente al educando, con la finalidad de detectar algún posible factor o condición de vulnerabilidad que lo estaría afectando, y además, se desarrollen programas de prevención y promoción a favor de fortalecer en los estudiantes ciertos aspectos que pueden encontrarse en déficit previamente identificados. Para ello, será crucial, que cada institución cuente con un equipo de profesionales de salud mental óptimamente capacitados bajo el modelo de Carol Ryff.

Por otro lado, se recomienda continuar con la investigación del bienestar psicológico bajo el modelo teórico de Martina Casullo, teniendo en consideración las observaciones expuestas en esta revisión, en el que se proponga añadir los factores de autonomía y propósito de vida, pues sería crucial para la adecuada medición y abordaje en los adolescentes. Asimismo, promover trabajos aplicativos en distintos contextos socioculturales donde se pueda medir la relación entre el constructo y factores sociodemográficos debido a que en su concepción inicial se descartó la idea entre una posible asociación.

Referencias

- Araque, F., González, O., López, R., Nuván, I. & Medina, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por Sars-Cov-2 (Covid 19). *Revista Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39 (8), 998-1004. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4544052>
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29 (3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Casullo, M. & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18 (1), 37–68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Del Valle, M., Hormaechea, F. & Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista argentina de ciencias del comportamiento*, 7 (3), 6-13.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- García, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4 (1), 48-58. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2013.0001.00004>
- Núñez, L. (2019). *El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima - periodo 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio de tesis UIGV. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4179>
- Perugini, M. & Solano, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4 (1), 43-56.
- Rodríguez, Y. & Berrios, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5 (1), 7–17.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39.

- Seligman, M. (1999). The presidents address. *American Psychologist*, 54 (1), 559-562.
- Seligman, M. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *American Psychologist*, 126-127.
- Tello, J. (2018). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de lima metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de tesis UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2260>

Anexos

ANEXO A

Análisis Turnitin

Informe de Revisión Teórica

INFORME DE ORIGINALIDAD

5 %	5 %	1 %	2 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	recursosbiblio.url.edu.gt Fuente de Internet	1 %
2	www.researchgate.net Fuente de Internet	< 1 %
3	formacionasunivep.com Fuente de Internet	< 1 %
4	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	< 1 %
5	Submitted to Infile Trabajo del estudiante	< 1 %
6	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	< 1 %
7	medicina.uc.cl Fuente de Internet	< 1 %
8	revistaliberabit.com Fuente de Internet	< 1 %
9	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	

		<1 %
10	www.saberser.galeon.com Fuente de Internet	<1 %
11	hum.unne.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
12	www.timetoast.com Fuente de Internet	<1 %
13	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	www.odon.edu.uy Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Apagado
Excluir bibliografía Apagado

Excluir coincidencias Apagado

ANEXO B

Consistencia interna y ajuste de las escalas de bienestar psicológico al modelo teórico de seis factores de Carol Ryff

	Escala de 14 ítems	Escala de 9 ítems	Escala de 3 ítems
Autoaceptación	0.90	0.83	0.68
Relaciones positivas	0.80	0.77	0.52
Autonomía	0.83	0.78	0.64
Dominio del entorno	0.77	0.77	0.58
Propósito en la vida	0.84	0.73	0.17
Crecimiento personal	0.82	0.65	0.53
CFI	0.65	0.73	0.88

Nota. Tabla tomada del estudio de Diaz et al. (2006)