
Adaptación y Validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una Muestra de Adultos Puertorriqueños

Juan A. González Rivera¹, Noel Quintero-Jiménez, Jaime Veray-Alicea, Adam Rosario-Rodríguez
Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico

Resumen

El presente artículo analiza las propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de adultos puertorriqueños. El bienestar psicológico es un constructo que ha sido ampliamente estudiado en el campo de la psicología positiva. Un total de 328 puertorriqueños participaron en este estudio de carácter psicométrico. Los resultados sugieren que la escala no se ajusta al modelo de seis factores sugeridos por los autores originales y reflejaron una solución de cuatro factores como la más apropiada para explicar la variancia en las puntuaciones. Estos factores fueron identificados como dominio del entorno, propósito de vida, auto-aceptación y autonomía. Un total de 17 reactivos cumplieron con los criterios de discriminación y cargas factoriales apropiadas en uno de los cuatro factores. El índice de confiabilidad obtenido para la versión final de 17 reactivos fue .86.

Palabras clave: Bienestar Psicológico, Ryff, Propiedades Psicométricas, Validación

Abstract

This article examines the psychometric properties of the psychological well-being scale proposed by Ryff in Puerto Ricans adults. The psychological well-being has been broadly studied under the field of Positive Psychology. A total of 328 Puerto Ricans participated in this psychometric study. The results suggest that the scale is not adjusted to the model of six factors suggested by authors, and reflected a solution of four factors as the most appropriate one to explain the variance in the scorings. These factors were denominated Environmental Mastery, Purpose in Life, Self-Acceptance, and Autonomy. A total of 17 items complied with the criteria of discrimination and presented appropriate factor loadings in one of the four factors. The reliability index obtained for the version of 17 items of the scale was .86.

Keywords: Psychological well-being, Ryff, Psychometric properties, Validation

¹ Toda comunicación relacionada a este artículo debe dirigirse al autor al siguiente correo electrónico: prof.juangonzalez@hotmail.com.

Introducción

El interés por el estudio de la felicidad y el bien-estar ha existido a lo largo de la historia y tratado por un número significativo de filósofos, teólogos, pensadores y científicos (Ryff & Marshall, 1999). Sin embargo, en la actualidad, se ha formalizado en un tema de estudio con rigidez científica en manos de los principales exponentes de la psicología positiva (Ryff, 1989; Diener & Diener, 1995; Seligman & Peterson, 2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). De hecho, Seligman (2011), quien es considerado el padre de la psicología positiva, sostiene que el estudio de la felicidad y el funcionamiento óptimo del ser humano, constituyen el propósito general de este campo, superando el modelo médico tradicional centrado en la psicopatología.

Desde esta nueva perspectiva, los psicólogos positivos comenzaron a investigar los procesos que pueden generar un mayor bienestar en las personas y estudiar aquellos procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas para lograr una mejor calidad de vida (Arroyo, 2014). En este contexto, teóricos en el campo de la psicología positiva, desarrollaron distintos constructos (e.g., satisfacción con la vida, calidad de vida, bienestar subjetivo y bienestar psicológico) para operacionalizar el concepto felicidad y facilitar la medición del mismo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Diener, 1994; Ryff, 1989; Lehr, 2004; Medina, Gutiérrez & Padrós, 2013). Según Sancho y Vega (2004), para la década de los noventa del pasado siglo, ya existían más de diez mil referencias sobre el tema y para el 2006 existían más de cien mil revisiones bibliográficas sobre el particular. Por tal razón, el propósito de esta investigación fue adaptar y validar la escala de bienestar psicológico de Ryff en adultos puertorriqueños y ofrecer a la comunidad científica un instrumento breve que fomente

y dirija futuros trabajos de investigación en el área de la psicología positiva.

Concepto de Bienestar Psicológico

El bienestar, dentro de la psicología positiva, ha sido estudiado desde dos grandes tradiciones: la escuela hedónica y la escuela eudaemónica (Valenzuela, 2007). La primera tradición, la escuela hedónica, ha sido relacionada con el concepto felicidad y vinculada al estudio del bienestar subjetivo (Ryan & Deci, 2001). La perspectiva hedonista tiene su origen en el mundo griego antiguo y afirma que el propósito de la vida está en experimentar la mayor cantidad de placer y felicidad en la totalidad de los momentos hedónicos que experimentan las personas (Molina & Meléndez, 2006; Ryan & Deci, 2001). Esta perspectiva concibe el bienestar subjetivo como la evaluación que las personas hacen sobre la satisfacción que experimentan en sus vidas y el balance entre los afectos positivos y negativos (Lucas, Diener & Suh, 1996; Diener, 2000; Ryff, Keyes & Shmotkin, 2002).

En este contexto, para evaluar el bienestar subjetivo de los individuos, se debe tener en consideración dos aspectos principales: el componente cognitivo (satisfacción con la vida) y el componente afectivo (felicidad) (Veenhoven, 1991; Diener, 1994, 2000; Diener & Suh, 2000). Tomando como base estos componentes, se han desarrollado varios instrumentos para operacionalizar el bienestar desde la perspectiva hedónica: el Oxford Happiness Inventory (Argyle, Martin & Crossland, 1989); el Oxford Happiness Questionnaire (Hills & Argyle, 2002), el Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) y el Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark & Tellegen, 1988).

La segunda tradición, la escuela eudaemónica, ha sido relacionada con el desarrollo del potencial humano y vinculada

al estudio del bienestar psicológico (Valenzuela, 2007; Novoa, Vargas, Obispo, Pertuz & Rivera, 2010). Ryan y Deci (2001) y Waterman (1993), indican que, a diferencia del bienestar subjetivo, el bienestar psicológico está relacionado con la realización de actividades congruentes con los valores profundos del individuo, que le permitirán sentirse sentir vivo y auténtico. Es decir, en la medida que una persona realice actividades que fomenten su desarrollo y crecimiento personal, experimentará bienestar psicológico (Bilbao, 2008; Vélez-Burgos, 2012).

La perspectiva eudaemónica plantea que los conceptos de felicidad y bienestar refieren a un estado de plenitud y armonía, donde el bienestar psicológico es entendido como la percepción del compromiso con la existencia y cambios de la vida, siendo el crecimiento y desarrollo personal, los principales factores del funcionamiento óptimo del ser humano (Chitgian, Urzúa & Vera, 2013; Ryff, 1989; Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle & van Dierendonck, 2006; Keyes, Ryff & Shmotkin, 2002). Esta concepción de bienestar, principalmente humanista, contempla como variables fundamentales la actualización (Maslow, 1968), el funcionamiento pleno (Rogers, 1961), la madurez (Allport, 1961), la salud mental positiva (Jahoda, 1958) y las teorías del desarrollo psicosocial (Erikson, 1959).

En la actualidad existen varios instrumentos para evaluar el bienestar desde la perspectiva eudaemónica (Linley et al. 2009; Morgan & Farsides, 2009). Entre los más conocidos, se encuentran: el Questionnaire for Eudaimonic Well-Being (Waterman et al. 2010), la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Canovas (2007), la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo (Merino & Privado, 2015), y por último, el Scales of Psychological Well-Being (Ryff, 1995). La

Figura 1 muestra gráficamente las características fundamentales de las dos corrientes principales de investigación sobre el bienestar: hedónica y eudaemónica.

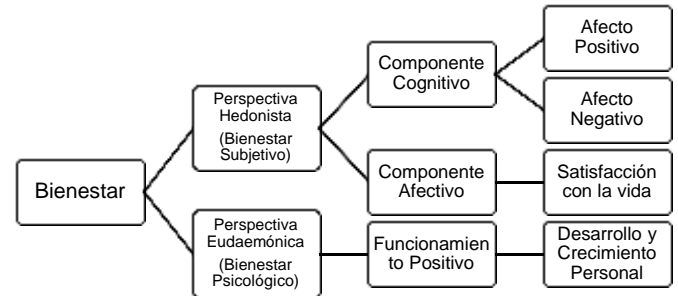


Figura 1. Corrientes principales de investigación sobre el bienestar

Dimensiones del Bienestar Psicológico

Ryff (1989) identificó la necesidad de desarrollar un modelo teórico e integrador que abarque todos los elementos propuestos por los psicólogos positivos de orientación eudaemónica. Esta autora entiende que el bienestar psicológico es el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido y como desea vivir (Ryff, 1989, González-Rivera, 2016). Por esto, entiende indispensable articular el bienestar psicológico desde las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital (Ryff, 1989, 1995).

Luego de sus investigaciones en la población norteamericana, Ryff identificó las siguientes seis dimensiones del bienestar psicológico: (1) Auto-aceptación; (2) Dominio del entorno; (3) Relaciones positivas; (4) Propósito de vida; (5) Crecimiento personal; y 6) Autonomía (Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 1989; Keyes, 2006). Desde este modelo, la auto-aceptación se interpreta como el tener actitudes positivas hacia sí mismo, conociendo y aceptando las cualidades buenas y malas, mientras se mantienen sentimientos positivos hacia la vida pasada

(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). La dimensión dominio del entorno, se refiere a la habilidad de elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades personales (Ryff & Keyes, 1995). Por otra parte, el modelo presenta que las personas tienen la necesidad de mantener relaciones sociales estables y amistades en las que pueda confiar (Ryff & Singer, 1998). Según Ryff (1989), este tipo de relaciones positivas es un indicador de funcionamiento positivo. Otra dimensión es el Propósito de vida, que refiere la necesidad de trazarse metas y definir una serie de objetivos que le permita a las personas dotar su vida de un cierto sentido (Ryff, 1989; Díaz et al., 2006). La dimensión crecimiento personal, evalúa el empeño que se requiere para desarrollar las fortalezas, seguir creciendo como personas y llevar al máximo las capacidades propias (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Por último, la autonomía alude a la capacidad para sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, asentarse en sus propias convicciones y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff, 1989; Díaz et al., 2006; Ryff & Singer, 2008). Según propone el modelo de Ryff, estas seis dimensiones son los indicadores de un funcionamiento psicológico óptimo (Ryff, 1989, 1995). Sin embargo, recientemente, otros autores (e.g., Castro-Solano, 2011; Aranguren & Irrazabal, 2015) han explicado que la perspectiva eudaemónica del bienestar integra otros conceptos adicionales a los contemplados por Ryff en su modelo teórico, como lo son: (a) la concepción de la selección psicológica o el flow (Csikszentmihalyi & Massimini, 1985); (b) el sentido de coherencia (Antonovsky, 1988); y (c) la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000).

Para evaluar estas seis dimensiones teóricas, Ryff desarrolló un instrumento conocido como Scales of Psychological Well-Being (Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995). Según

explican Cruz (2010) y van Dierendonck (2004), el punto más fuerte de esta escala es el procedimiento utilizado en su construcción. En primer lugar, se definió el marco teórico a utilizar y se conceptualizó el constructo en seis dimensiones o escalas. Posteriormente, tres investigadores expertos en el tema desarrollaron 80 reactivos por cada dimensión del modelo (480 reactivos en total). Luego, todos los reactivos fueron evaluados en función de su ambigüedad y su ajuste a la definición de la escala. De estos, se escogieron 32 reactivos por escala (16 positivos y 16 negativos). Este banco de reactivos se administró a una muestra de 321 adultos para su validación. El resultado final fue un instrumento con 20 reactivos por escala (120 reactivos en total).

Dada la extensión del instrumento, en los últimos años varios investigadores han propuesto versiones breves de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff & Keyes, 1995; van Dierendonck, 2004; Díaz et al., 2006). Tomando esto en consideración, este trabajo tuvo como propósito adaptar y validar una versión breve de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de adultos puertorriqueños. Con este fin, se analizaron los reactivos, se evaluó la confiabilidad y se examinó la validez de construcción lógica del instrumento a través de un análisis de factores exploratorio en una muestra de adultos/as puertorriqueños/as.

Método

Para lograr el objetivo de este trabajo investigativo, se utilizó un diseño exploratorio con técnicas cuantitativas. A continuación se presenta una descripción detallada del método implementado.

Participantes

El procedimiento para la selección de los/as participantes fue por disponibilidad, tipo no probabilístico. La muestra estuvo compuesta de 328 participantes. Todos/as los/as

participantes recibieron un anuncio mediante correo electrónico y/o a través de la redes sociales, quienes a su vez, estaban autorizados a compartir el correo electrónico con sus contactos (snowball sampling). La ventaja de este tipo de muestreo radica en que facilita el reclutamiento de sujetos y contribuye a ampliar el tamaño de la muestra (Creswell, 2002). Para participar de este estudio, se estableció que las personas debían cumplir ciertos criterios de inclusión: (1) ser mayor de 21 años de edad y menor de 65 años de edad, (2) debían tener la capacidad de leer en español, y (3) ser puertorriqueño/a. Todos los procedimientos de este estudio fueron aprobados por el Comité Institucional de Revisión (IRB por sus siglas en inglés) de la Universidad Carlos Albizu de San Juan, Puerto Rico (Protocolo Spring 16-05). En la tabla 1 se presentan los datos sociodemográficos de los/as participantes.

Tabla 1: Información sociodemográfica de los/as participantes

Variables	<i>f</i>	%
Género		
Femenino	200	61.0
Masculino	128	39.0
Grupo de edad		
21 a 30 años	130	39.6
31 a 40 años	87	26.5
41 a 50 años	67	20.4
51 a 60 años	27	8.2
60 a 65 años	17	5.2
Estado Civil		
Soltero/a	163	49.7
Casado/a	104	31.7
Divorciado/a	36	11.0
Viudo/a	2	0.6
Otros	23	7.0

Materiales e Instrumentos

Hoja de Consentimiento

Se creó una hoja de consentimiento en línea en donde con una firma electrónica los/as participantes podían aceptar los términos y las condiciones del estudio. En la Hoja de Consentimiento se les explicó a los/as participantes en lenguaje sencillo y no

técnico el propósito del estudio, en qué consistía su participación, sus derechos, aspectos de privacidad y confidencialidad del proceso investigativo.

Hoja de Datos Sociodemográficos

La Hoja de Datos Sociodemográficos se encontraba disponible en línea con el propósito de recopilar información relacionada a datos pertinentes de la muestra. El formulario estaba compuesto por preguntas que recopilan datos tales como edad, género, estado civil, nivel socioeconómico, entre otras variables que permitieron la descripción de la muestra del estudio.

Escala de Bienestar Psicológico (versión preliminar)

Este instrumento es una versión en español de las escalas desarrolladas por Ryff (1995) para evaluar el bienestar psicológico de los individuos (Scales of Psychological Well-Being). En este estudio, con autorización previa de la autora original, se validó y adaptó la versión española de 54 reactivos de las escalas (Cruz, 2010) con intención de desarrollar una versión breve de la misma para ser utilizada en futuras investigaciones con la población puertorriqueña. El instrumento es una escala tipo Likert que va de 1 a 6 (siendo 1 = *muy en desacuerdo*, 2 = *en desacuerdo*, 3 = *más bien en desacuerdo*, 4 = *más bien en acuerdo*, 5 = *de acuerdo*, y 6 = *muy de acuerdo*). Según aumenta la puntuación, mayor bienestar psicológico exhibe el sujeto.

Procedimientos Generales

Previo a la realización del estudio se contactó mediante correo electrónico a la Dra. Carol Ryff para obtener autorización para utilizar la versión en español del instrumento y evaluar sus propiedades psicométricas. Una vez el Comité de Ética Institucional para la Investigación de la

Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan, aprobó la propuesta para realizar el estudio y luego de obtener los permisos correspondientes, se procedió a comenzar la investigación.

Se administraron los instrumentos electrónicamente a través del internet de manera individual utilizando la plataforma PsychData. Este es un sitio web dirigido a crear instrumentos online para el campo de la psicología. Esta página web permitió que el instrumento fuera colocado en el internet con todas las especificaciones del IRB. Para completar los instrumentos a través de esta plataforma se distribuyó un enlace electrónico a través de las redes sociales (i.e. Facebook) y correos electrónicos para que las personas interesadas pudieran acceder a los instrumentos creados en la página web www.psychdata.com.

Análisis Estadísticos

Una vez completada la recolección de datos se analizaron los mismos utilizando el sistema para análisis estadísticos *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS por sus siglas en inglés, versión 23.0). Los análisis iniciales incluyeron un análisis de reactivos para conocer el índice de discriminación (rbis) de cada uno de los reactivos. Los índices que fueron mayores o iguales a .30 y menores o iguales a .70 se utilizaron como aceptables (Kline, 2000). Luego, para determinar la validez de construcción lógica del instrumento se llevó a cabo el método de extracción “*Principal Axis Factoring*” con rotación oblicua Oblimin para factores correlacionados. Como criterio de selección de reactivos se consideró todo aquel reactivo que obtuvo una carga factorial igual o mayor a .30 en un solo factor (Kline, 2000). Además, estos reactivos que cumplieron con el primer criterio fueron incluidos en los análisis de factores subsiguientes y se estableció como criterio de selección una carga factorial igual o mayor a

.30 en un solo factor. Por último, se evaluó la consistencia interna del instrumento utilizando el análisis de alfa de Cronbach. Se esperaba que el coeficiente alfa de Cronbach sea igual o mayor que .70 para considerar que el instrumento es confiable (DeVellis, 2003; Cronbach, 1951).

Resultados

Análisis de Discriminación de los Reactivos

La Escala de Bienestar Psicológico, en su composición inicial de 54 reactivos, obtuvo un coeficiente Alpha de Cronbach de 0.94. Sin embargo, al observar los valores obtenidos en el total de correlación por ítem se identificaron 10 reactivos (3, 8, 12, 17, 18, 20, 44, 46, 52 y 54) con índices por debajo del punto de corte (rbis <.30) sugerido en la literatura (Kline, 2000; Field, 2013). Por tal razón, estos reactivos fueron eliminados de los análisis posteriores, reduciendo así la Escala de Bienestar Psicológico a 44 reactivos en esta etapa.

Análisis de Factores con Rotación Direct Oblimin.

Se procedió a realizar un análisis de factores con los 44 reactivos de la escala que discriminaron adecuadamente (rbis > .30). Se esperaba que la carga factorial del reactivo fuese mayor o igual a .30 para pertenecer a un factor y que los factores tuviesen un valor Eigen igual o mayor a 1 para indicar que ese factor existe (Kline, 2000). Luego de haber realizado el análisis utilizando esta metodología en varias ocasiones y haber eliminado los reactivos que no cumplían con el criterio de inclusión de >.30 de carga factorial, los resultados arrojaron 4 factores que explicaban el 57% de la varianza, del cual 34% lo explica el factor 1, 10% lo explica el factor 2, 8% lo explica el factor 3 y el 6 % lo explica el factor 4. Al revisar las cargas factoriales de los reactivos restantes se observó que todos tenían una carga mayor a

.30 en un solo factor. Las pruebas de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO= .887) y la de Bartlett ($X^2 (136) = 1843.931, p<.000$) apoyaron nuevamente la adecuación de los datos de muestreo para el análisis. En la tabla 2 se presentan las cargas factoriales obtenidas por los 17 reactivos de la versión final de la Escala de Bienestar Psicológico cuya distribución por dimensión fue la siguiente: 5 reactivos en el primer factor, 4 en el segundo, 5 en el tercero y 3 en el cuarto factor.

Tabla 2: *Cargas Factoriales de Reactivos en los Cuatro Factores de la Escala de Bienestar*

Reactivo	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
35. Sé cómo organizar mi tiempo para llevar a cabo todo lo que hay que hacer.	.859			
32. Disfruto haciendo planes de futuro y trabajando para hacerlos realidad.	.711			
37. Soy una persona activa para llevar a cabo los planes que me trazo.	.702			
16. Soy bastante bueno/a manejando las muchas responsabilidades de mi vida cotidiana.	.684			
28. Generalmente sé cuidar muy bien de mis asuntos y mis finanzas.	.660			
25. Cuando lo pienso, realmente no veo que haya mejorado mucho como persona con el paso de los años.		.813		
30. En muchos sentidos, estoy decepcionado/a con lo que he conseguido en la vida.		.749		
29. Antes solía ponerme metas, pero ahora me parece una pérdida de tiempo.		.735		
26. No tengo claro lo que quiero conseguir en la vida.		.722		
27. He cometido algunos errores en el pasado, pero creo que al final todo ha sido para bien.			.775	
4. Cuando miro mi vida pasada, estoy contento/a de cómo me han ido las cosas.			.702	
48. Mi pasado tiene altibajos, pero en general no lo cambiaría.			.699	
22. Me gustan la mayoría de aspectos de mi manera de ser.			.552	
1. La mayoría de personas me ven como alguien cariñoso/a y afectuoso/a.			.523	
39. Me cuesta expresar mis propias opiniones cuando se trata de temas polémicos.				.791
24. Las personas con opiniones muy firmes suelen influir en mi manera de pensar.				.712
43. Cuando mis amigos o mi familia no están de acuerdo con las decisiones que tomo, a menudo las cambio.				.653

Al revisar detenidamente la agrupación de los reactivos por su carga factorial y contrastarlos con el modelo teórico propuesto por Ryff (1995), se determinó que los reactivos agrupados en el primer factor (35, 32, 37, 16 y 28) pertenecen a la dimensión de Dominio del Entorno. El segundo factor agrupó los reactivos 25, 30, 29, y 26; estos reactivos pertenecen a la dimensión de Propósito de Vida. Por su parte, el tercer factor conglomeró los reactivos 27, 4, 48, 22 y 1, quienes pertenecen a la dimensión de Auto-aceptación. Y por último, el cuarto factor agrupó los reactivos 39, 24 y 43; estos reactivos pertenecen a la dimensión de Autonomía.

Análisis de consistencia interna

La Escala de Bienestar Psicológico en su composición final obtuvo un coeficiente Alpha de Cronbach de 0.86. En la Tabla 3 se presenta el alfa de Cronbach para las cuatro sub escalas y la escala total. El primer factor, Dominio del Entorno, mostró un coeficiente Alfa de .829. El segundo factor, Propósito de Vida, reflejó un coeficiente Alpha de .806. El tercer factor, Auto-aceptación, mostró un coeficiente Alpha de .716. Y el cuarto factor, mostró un coeficiente Alfa de .580. Estos resultados muestran que los reactivos del instrumento discriminaron adecuadamente cuando son administrados en la escala total. Debido al coeficiente Alfa de .580 del factor 4, no se recomienda que las sub escalas de la prueba se administren de manera independiente. Por otro lado, al observar los valores obtenidos en el total de correlación por ítem de la Escala de Bienestar Psicológico en su versión final se observaron correlaciones que fluctuaban entre .33 a .68 manteniendo consistencia con el punto de corte sugerido en la literatura de .30 (Field, 2009).

Tabla 3: *Coefficiente de Correlación Alfa para Cada Sub Escala y Total de Bienestar Psicológico.*

Sub escalas versión	Cantidad de reactivos	Alfa
1. Dominio del Entorno	5	.829
2. Propósito de Vida	4	.806
3. Auto-aceptación	5	.716
4. Autonomía	3	.580
Total (Escala de Bienestar Psicológico)	17	.863

Descripción de los Niveles de Bienestar Psicológico de los/as Participantes

En base a la división de las puntuaciones totales obtenidas por los/as participantes del estudio se establecieron tres categorías para bienestar psicológico: nivel bajo (puntuaciones entre 17 a 76), nivel moderado (puntuaciones entre 77-90) y nivel alto (puntuaciones ente 91 a 102). Estas tres categorías se establecieron a base de las percentilas. En general, al analizar los resultados de los participantes que componen la muestra (n=328), estos poseen niveles de bienestar psicológico que se encuentran entre bajo, moderado y alto. La Tabla 4 muestra detalladamente la distribución de las puntuaciones de los participantes por categoría

Discusión

Este estudio tuvo como objetivo principal adaptar y validar una versión breve de la escala de bienestar psicológico de Ryff (1995) en una muestra de adultos puertorriqueños. Según el conocimiento de los autores, esta es la primera versión breve (17 reactivos) de las escalas de Ryff adaptada en Puerto Rico. Esta versión del instrumento facilitará futuras investigaciones sobre el constructo bienestar psicológico y sus posibles asociaciones con otras variables de interés científico.

Para el desarrollo de la versión breve de la Escala de Bienestar Psicológico, se utilizó como instrumento inicial la versión española de 54 reactivos de las escalas de

Ryff validada en Puerto Rico por Cruz (2010). El primer paso de la investigación fue llevar a cabo un análisis de reactivos para conocer la discriminación biserial (r_{bis}) de las premisas de la escala como parte del proceso de validación y adaptación de la misma. Es importante señalar la importancia de este procedimiento, ya que la primera vez que se validó este instrumento en Puerto Rico (Cruz, 2010) no se realizó un análisis de reactivos para conocer los índices de discriminación biserial (r_{bis}) de las premisas de la escala. Estos hallazgos aportan evidencia a la consistencia de los reactivos de la escala, el cual era un objetivo de la investigación.

La Escala de Bienestar Psicológico en su composición final obtuvo un coeficiente Alpha de Cronbach de 0.86. Kline (2000) establece que para pruebas de uso clínico lo recomendable es un índice de confiabilidad de .85 en adelante y para investigación lo recomendable es de .70 en adelante. Por tanto, se concluye que el instrumento cuenta con la confiabilidad necesaria para poder ser utilizado como instrumento de investigación, pero al mismo tiempo como herramienta clínica al momento de realizar cernimientos o proveer psicoterapia.

El modelo teórico de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989, 1995) expone seis dimensiones: Auto-aceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito en la Vida y Crecimiento Personal. Sin embargo, luego de evaluar las propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico en su versión en español, los resultados muestran que los reactivos de la escala final se agrupan claramente en cuatro factores principales: Dominio del entorno, Propósito de Vida, Auto-aceptación y Autonomía.

En la versión final de la escala, con la muestra de adultos puertorriqueños, no se manifiestan las dimensiones de Relaciones y Desarrollo Personal explicados en el marco teórico de Ryff (1989, 1995). Esto no es de

extrañar, ya que la literatura indica que las escalas de Ryff validadas en otras poblaciones no suelen comportarse de la misma manera (van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, & Moreno-Jiménez, 2008; Tomas, Meléndez, Oliver, Navarro, & Zaragoza, 2010). Análisis factoriales realizados en otros países han evidenciado modelos de cuatro, cinco, seis y hasta de ocho factores (Vélez-Burgos, 2012; Rodríguez-Carvajal et al., 2010). Por ejemplo, van Dierendonck (2004) defiende que el mejor modelo para las escalas de Ryff es el de 6 factores, pero realizando ajustes a la escala original y eliminando ciertos reactivos.

La revisión de literatura realizada en esta investigación confirma la dificultad que han tenido los investigadores en parrear las seis dimensiones propuestas por Ryff con los análisis factoriales de sus estudios (van Dierendonck et al., 2008). Vélez-Burgos (2012) explica que el problema principal de esta dificultad se encuentra relacionado con las elevadas correlaciones entre las dimensiones, que no favorecen la validez discriminante que los autores defienden de las escalas originales. Sin embargo, la controversia en cuanto a la estructura factorial de la escala no se limita únicamente a las altas correlaciones entre las dimensiones del modelo de Ryff (Vélez-Burgos, 2012), sino también a las distintas muestras utilizadas en los estudios (e.g. adolescentes, jóvenes adultos, adultos mayores), al uso de distintas versiones que varían en cantidad de reactivos y a la combinación de premisas positivas y negativas en las escalas (Tomas et al., 2010; Van Dierendonck et al., 2008; Vera, Urzúa, Silva, Pavez & Celis, 2013).

El comportamiento de la escala en la población de Puerto Rico mostró que el bienestar psicológico de los puertorriqueños, medido por la versión breve de la escala de Ryff, se compone principalmente por cuatro dimensiones. La primera dimensión del

bienestar psicológico, siendo la más fuerte, es el Dominio del Entorno. Esta dimensión evalúa la capacidad de la persona en gestionar con eficacia su propia vida y el mundo circundante, el uso competente de los recursos disponibles en el medio, y su capacidad de elegir o crear contextos que satisfagan sus necesidades y valores personales (Ryff & Keyes, 1995; García-Andaleta, 2013). La segunda dimensión, Propósito de vida, evalúa la capacidad de establecer metas vitales y sentido de autodirección, persistencia en el cumplimiento de objetivos vitalmente importantes, creencias de que la propia vida, tanto pasada como presente, es útil y tiene sentido (Ryff, 1989; Díaz et al., 2006; Vélez-Burgos, 2012).

Por su parte, la tercera dimensión, Auto-aceptación, evalúa si las personas se sienten bien consigo mismas, siendo conscientes de sus limitaciones (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Los investigadores teorizan que tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (García-Andaleta, 2013; Keyes et al., 2002). Por último, la cuarta dimensión predominante en el estudio fue Autonomía. Esta dimensión evalúa la capacidad de la persona en sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, asentarse en sus propias convicciones y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff, 1989; Díaz et al., 2006; Ryff & Singer, 2008; Vélez-Burgos, 2012; Ryff & Keyes, 1995).

Conclusión

Los resultados obtenidos de la Escala de Bienestar Psicológico demuestran índices de confiabilidad de consistencia interna y validez dentro de lo esperado. Esto fue evidenciado al observar la consistencia interna del instrumento final. De igual forma, la validez de construcción lógica del instrumento fue examinada a través de un

análisis de factores exploratorio. Las propiedades psicométricas de la escala final demuestran que el instrumento es apropiado, por lo cual se recomienda su uso en futuras investigaciones en Puerto Rico. La brevedad de este nuevo instrumento facilita su aplicación en diferentes escenarios, como, por ejemplo, ambientes organizacionales, comunitarios, investigativos, clínicos y en la práctica de la psicoterapia.

Es importante señalar que los resultados de esta investigación constituyen un marco de referencia únicamente para la población adulta de Puerto Rico; por lo cual se recomienda que este estudio sea replicado en otras poblaciones puertorriqueñas, como adolescentes y adultos mayores. A su vez, recomendamos administrar la escala final a otra muestra de participantes para realizar el proceso de validación cruzada. De igual forma, se debe llevar a cabo un análisis de factores confirmatorio con el propósito de examinar la estructura factorial identificada en este estudio. Por último, la literatura revisada indica que, en ciertas culturas, se encuentran diferencias significativas en el bienestar psicológico por edad y género (Vera, Urzúa, Silva, Pavez & Celis, 2013). Por tal razón, se recomienda realizar investigaciones en Puerto Rico que analicen estas diferencias en la cultura puertorriqueña.

Referencias

Antonovsky, A. (1988). *Unravelling the mystery of health*. San Francisco: Jossey Bass.

Aranguren, M., & Irrazabal, N. (2015). Estudio de las propiedades psicométricas de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de estudiantes argentinos. *Ciencias Psicológicas 2015*; 9 (1), 73-83.

Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In

J.P. Forgas & J.M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189-203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.

Arroyo-Carrión, K. (2014). *Validación y adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de adultos mayores* (Disertación doctoral inédita). Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico.

Bilbao, M. (2008). *Creencias sociales y bienestar: Valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico*. (Disertación doctoral inédita). Universidad Del País Vasco, Euskal Herriko Unibertsitatea, España.

Castro Solano, A. (2011). Las rutas de acceso al bienestar. Relaciones entre bienestar hedónico y eudaemónica. Un estudio en población argentina. *Revista Ibero- americana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 31(1), 37-57.

Chitgian, V., Urzúa, A. & Vera, P. (2013). Análisis preliminar de las Escalas de Bienestar Psicológico en población chilena. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22, 5-14.

Creswell, J. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Saddle River, NJ: Pearson Education.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 22(3), 297-334.

Cruz, A. (2010). *Validación y adaptación de una escala que mide bienestar subjetivo en una muestra de adultos puertorriqueños en ambos géneros* (Disertación doctoral inédita). San Juan, PR: Universidad Carlos Albizu.

Csikszentmihalyi, M., & Massimini, F. (1985). On the psychological selection of bio-cultural information. *New Ideas in Psychology*, 3, 115-138.

- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- DeVellis, R. F. (2003). *Scale Development Theory and Applications* (2nd ed.) Thousand Oaks: Sage.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 276-302.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross cultural correlates of life satisfaction and Self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-129.
- Diener, E., & Suh, E. (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. Recuperado de http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf
- Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18-164
- Field, A. P. (2013). *Discovering statistics using SPSS*. London, England : SAGE.
- García-Andaleta, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud y sociedad*, 4(1), 48-58.
- González-Rivera, J.A. (2016). *Relación entre la espiritualidad y el bienestar subjetivo en una muestra de adultos puertorriqueños de ambos géneros* (Disertación doctoral inédita). Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1071-1082.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Keyes, C. L. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10.
- Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kline, P. (2000). *The Handbook of psychometric testing*. New York: Routledge.
- Lehr, U. (2004). Calidad de vida, satisfacción con la vida, envejecimiento satisfactorio y bienestar subjetivo. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 39, 2-7.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47, 878-884.
- Lucas, R.E., Diener, E., y Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628. DOI: 10.1037//0022-3514.71.3.616

- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand.
- Medina, M.A., Gutiérrez, C.Y., & Padrós, F. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana. *Revista Educación Desarrollo*, 27, 25-30.
- Merino, M. & Privado, J. (2015). Positive Psychological Functioning. Evidence for a new construct and its measurement. *Anales de Psicología*, 31, 45-54. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16732936006>
- Molina, C., & Meléndez, J. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriatría*, 22(3), 97-105.
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 10, 197-214.
- Novoa, M., Vargas, R., Obispo, S., Pertuz, M. & Rivera, Y. (2010). Psychological well-being and quality of life in patients treated for thyroid cancer after surgery. *Terapia Psicológica*, 28, 69-84.
- Rodríguez-Carvajal, R., Díaz, D., Moreno-Jiménez, B., Blanco, A., & van Dierendonk, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22, 63-70.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R., & Deci, E. (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. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Ryff, C. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions In Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. & Marshall, V. (1999). *The Self and Society in Aging Processes*. New York: Springer Publishing Company.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. DOI: 10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- 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. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0^[11]_{SEP}
- Ryff, C., Keyes, C. & Shmotink, D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Sánchez-Cánovas, J. (2007). Manual Escala de Bienestar Psicológico (2a). Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Sancho, M., & Vega, J. (2004). Calidad de vida y satisfacción en la vejez. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 39 (Supl 3),1.
- Seligman, M. , & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

- Seligman, M.E.P. & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. En L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.). *A Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 305-317). Washington, D.C: American Psychological Association.
- Tomas, J. M., Meléndez, J. C., Oliver, A., Navarro, E., & Zaragoza, G. (2010). Efectos de método en las escalas de Ryff: un estudio en población de personas mayores. *Psicológica*, *31*, 383-400.
- Valenzuela, J. (2007). Bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Psicumex*, *5* (2), 4-19.
- Van Dierendonck, D. (2004) The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, *36* (3), 629-644.
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, *87*, 473-479.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, *24*, 1-34.
- Vélez-Burgos, A. (2012). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas: Individuo y Sociedad*, *11*(2), 143-163.
- Vera, P., Urzúa, A., Silva, J., Pavez, P., & Celis, K. (2013). Escala de bienestar de Ryff: análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicología: Reflexão e Crítica*, *26*(1), 106-112. Recuperada de <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722013000100012>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., et al. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *Journal of Positive Psychology* *5*(1), 41-61.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 678-691.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063-1070.

Apéndice 1

Escala de Bienestar Psicológico (Versión final)

1. La mayoría de personas me ven como alguien cariñoso/a y afectuoso/a.
2. Cuando miro mi vida pasada, estoy contento/a de cómo me han ido las cosas.
3. Soy bastante bueno/a manejando las muchas responsabilidades de mi vida cotidiana.
4. Me gustan la mayoría de aspectos de mi manera de ser.
5. *Las personas con opiniones muy firmes suelen influir en mi manera de pensar.*
6. *Cuando lo pienso, realmente no veo que haya mejorado mucho como persona con el paso de los años.*
7. *No tengo claro lo que quiero conseguir en la vida.*
8. He cometido algunos errores en el pasado, pero creo que al final todo ha sido para bien.
9. Generalmente sé cuidar muy bien de mis asuntos y mis finanzas.
10. *Antes solía ponerme metas, pero ahora me parece una pérdida de tiempo.*
11. *En muchos sentidos, estoy decepcionado/a con lo que he conseguido en la vida.*
12. Disfruto haciendo planes de futuro y trabajando para hacerlos realidad.
13. Sé cómo organizar mi tiempo para llevar a cabo todo lo que hay que hacer.
14. Soy una persona activa para llevar a cabo los planes que me trazo.
15. *Me cuesta expresar mis propias opiniones cuando se trata de temas polémicos.*
16. *Cuando mis amigos o mi familia no están de acuerdo con las decisiones que tomo, a menudo las cambio.*
17. Mi pasado tiene altibajos, pero en general no lo cambiaría.

*Los reactivos inversos se presentan en letra cursiva.