

# Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff

Darío Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo,  
Carmen Valle y Dirk van Dierendonck\*

Universidad Autónoma de Madrid y \* Erasmus University Rotterdam

En el presente artículo de investigación se ha adaptado al español la versión de D. van Dierendonck de las escalas de bienestar psicológico propuesta por Carol Ryff, y se ha estudiado su fiabilidad y validez factorial. Las escalas mostraron una buena consistencia interna con valores  $\alpha$  de Cronbach comprendidos entre 0,83 (Autoaceptación) y 0,68 (Crecimiento personal). Sin embargo, los análisis factoriales confirmatorios no mostraron un nivel de ajuste satisfactorio al modelo teórico propuesto de seis dimensiones (Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, Crecimiento personal) y un factor de segundo orden denominado *Bienestar Psicológico*. Para mejorar las propiedades psicométricas de las escalas, se desarrolló una nueva versión reducida que además facilitará su aplicación. Con esta nueva versión, los niveles de consistencia obtenidos se mantienen e incluso mejoran ( $\alpha$  de Cronbach 0,84 a 0,70). Además, las escalas mostraron un nivel de ajuste excelente al modelo teórico propuesto por D. van Dierendonck.

*Spanish adaptation of the Psychological Well-Being Scales (PWBS).* The aim of this paper is to adapt to Spanish the D. van Dierendonck version of Carol Ryff's Psychological Well-Being Scales, and to analyse its consistency and factorial validity. All the scales exhibited good internal reliabilities, with Cronbach alpha's ranging from 0,83 (Self-acceptance) to 0,68 (Personal growth). However, confirmatory factor analyses didn't corroborate the six-factor model (Self-acceptance, Positive relations, Autonomy, Environmental mastery, Purpose in life, and Personal growth) with a second order factor called *Psychological Well-Being*. To improve the psychometric properties, a new reduced version was proposed that indeed will facilitate the application. The scales of the new version maintain and raise its internal consistency (Cronbach alpha's 0,84 to 0,70). Furthermore, the scales shown an excellent fit to the theoretical model proposed by D. van Dierendonck.

Durante la última década se han desarrollado numerosas investigaciones sobre el bienestar (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999; Díaz y Sánchez, 2002) que han ampliado considerablemente el mapa conceptual sobre este constructo. Ryan y Deci (2001) han propuesto una organización de los diferentes estudios en dos grandes tradiciones: una relacionada fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico). Algunos autores (e.g., Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002) han extendido los límites de esta clasificación y han utilizado el constructo bienestar subjetivo (Subjective Well-being, SWB) como principal representante de la tradición hedónica, y el constructo bienestar psicológico (Psychological Well-being, PWB) como representante de la tradición eudaimónica.

La tradición hedónica concibió originalmente el bienestar como un indicador de la calidad de vida basado en la relación entre las características del ambiente y el nivel de satisfacción experimentado por las personas (Campbell, Converse, y Rodgers, 1976).

Varios autores pasaron posteriormente a definirlo en términos de satisfacción con la vida: juicio global que las personas hacen de su vida (Diener, 1994; Veenhoven, 1994; Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita, 2000; Cabañero et al., 2004), o en términos de felicidad: balance global de los afectos positivos y los afectos negativos que han marcado nuestra vida, tal y como lo concibió Bradburn (1969) primero, y Argyle después (1992). Estas dos concepciones se corresponden con diferentes marcos temporales del bienestar subjetivo: la satisfacción es un juicio, una medida a largo plazo de la vida de una persona, mientras que la felicidad es un balance de los afectos positivos y negativos que provoca una experiencia inmediata. Como señalan autores como Lucas, Diener y Suh (1996), esta estructura del bienestar compuesta por tres factores (satisfacción con la vida, afecto positivo, y afecto negativo) ha sido repetidamente confirmada a lo largo de numerosos estudios.

Mientras la tradición del bienestar subjetivo ha mostrado especial interés en el estudio de los afectos y la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo. Sus primeras concepciones se articularon en torno a conceptos como la auto-actualización (Maslow, 1968), el funcionamiento pleno (Rogers, 1961) o la madurez (Allport, 1961). A pesar de su relevancia teórica, ninguna de ellas llegó a tener un impacto significativo en

---

Fecha recepción: 20-7-05 • Fecha aceptación: 15-11-05

Correspondencia: Darío Díaz  
Facultad de Psicología  
Universidad Autónoma de Madrid  
28049 Madrid (Spain)  
E-mail: dario.diaz@uam.es

el estudio del bienestar, debido, fundamentalmente, a la ausencia de fiabilidad y validez en los procedimientos de medida. Buscando los puntos de convergencia entre todas estas formulaciones, Ryff (1989a, 1989b) sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

La *auto-aceptación* es uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al., 2002). Lo es también la capacidad de mantener *relaciones positivas con otras personas* (Erikson, 1996; Ryff y Singer, 1998). La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar (Allardt, 1996) y consiguientemente de la salud mental (Ryff, 1989b). De hecho, numerosas investigaciones realizadas en las dos últimas décadas (Berkman, 1995; Davis, Morris, y Kraus, 1998; House, Landis, y Umberson, 1988) señalan que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida. Otra dimensión esencial es la *autonomía*. Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff y Keyes, 1995). Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002). El *dominio del entorno*, es decir, la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, es otra de las características del funcionamiento positivo. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea. Finalmente, las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido. Necesitan, por tanto, tener un *propósito en la vida*. El funcionamiento positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas; necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades (Keyes et al, 2002). Es la dimensión denominada *crecimiento personal*.

Para medir estas dimensiones teóricas Ryff desarrolló un instrumento conocido como «Escala de Bienestar Psicológico» (Scales of Psychological Well-Being, SPWB). El procedimiento empleado para su construcción es sin duda uno de sus puntos fuertes (van Dierendonck, 2004). Una vez definidas teóricamente las seis dimensiones o escalas, tres investigadores generaron 80 ítems por dimensión. Posteriormente, todos los ítems fueron evaluados en función de su ambigüedad y su ajuste a la definición de la escala. De ellos se seleccionaron 32 por escala (16 positivos y 16 negativos). El banco de ítems resultante se aplicó en un estudio piloto a una muestra de 321 adultos. Tras este estudio se eliminaron los doce ítems de cada escala que mostraban, según los análisis psicométricos, peores indicadores de ajuste. El instrumento, finalmente contó con 20 ítems por escala.

Dada la longitud de dicho instrumento (120 ítems en total), en los últimos años se han venido proponiendo varias versiones cortas de las Escalas de Bienestar Psicológico. Ryff, Lee, Essex y

Schumutte (1994) desarrollaron una versión de 14 ítems por escala, seleccionados en función de sus altas correlaciones ítem-total y su ajuste al modelo teórico propuesto. Las correlaciones de estas escalas con las escalas de 20 ítems variaron entre 0,97 y 0,98. Posteriormente, Ryff y Keyes (1995) desarrollaron una versión de 3 ítems por escala, seleccionando aquéllos que mejor ajustaban con el modelo teórico propuesto de seis factores. Estas escalas correlacionaron con las escalas de 20 ítems con valores comprendidos entre 0,70 y 0,89. Finalmente Ryff y Keyes (2002) desarrollaron una versión de 9 ítems por escala.

Para analizar las propiedades psicométricas de las diferentes versiones cortas, van Dierendonck (2004) llevó a cabo un estudio comparativo empleando una muestra relativamente amplia. En la tabla 1 se pueden observar los valores de fiabilidad de cada una de las escalas de las tres versiones cortas obtenidos en dicho estudio, así como un indicador de ajuste (CFI) de cada versión al modelo teórico de seis factores, y un factor de segundo orden denominado «bienestar». Como regla general, se puede señalar que valores de este indicador cercanos a 0,90 o superiores señalan un ajuste de los datos al modelo relativamente bueno. Las escalas de la versión de 14 ítems poseen, en general, una muy buena consistencia interna, pero, sin embargo, muestran un mal ajuste al modelo teórico propuesto. Las escalas de la versión de 9 ítems muestran una consistencia interna buena, pero los indicadores de ajuste, aún mejorando los de la versión de 14 ítems, siguen ofreciendo valores más bajos de lo deseable. Finalmente, la versión de 3 ítems muestra unos indicadores de ajuste aceptables, pero sus escalas muestran una consistencia interna baja, debido probablemente no sólo a su longitud sino también a que la selección de los ítems de esta última versión se realizó para maximizar el ajuste al modelo teórico propuesto (Keyes et al., 2002).

Para intentar mejorar la consistencia interna de las Escalas de Bienestar Psicológico, manteniendo al mismo tiempo un ajuste relativamente aceptable de los datos al modelo teórico de seis dimensiones, van Dierendonck (2004) propuso una versión compuesta por 39 ítems (entre 6 y 8 ítems por escala). Las escalas de esta versión muestran una buena consistencia interna (con valores  $\alpha$  comprendidos entre 0,78 y 0,81) y un ajuste relativamente aceptable (CFI= 0,88).

A pesar de que la tradición centrada en el estudio del bienestar *eudaimónico* ha recibido numerosa atención por parte de los investigadores (e.g., Ryff, 1989a y b; Ryff y Keyes, 1995; Keyes et al, 2002; Ryan y Deci, 2001; Blanco y Díaz, 2004; Blanco y Díaz, 2005), no existe en la actualidad, que conozcamos, ninguna tra-

Tabla 1  
Consistencia interna y ajuste de las escalas de bienestar psicológico al modelo teórico de seis factores y un solo factor de segundo orden (D. van Dierendonck, 2004)

	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

ducción al castellano validada de ninguna de las versiones de las Escalas de Bienestar Psicológico (SPWB). Puesto que la investigación previa señala que la versión propuesta por van Dierendonck (2004) es la que muestra mejores propiedades psicométricas, el propósito de este artículo es, en primer lugar, adaptar al castellano esta versión, estudiar su consistencia interna y validez factorial. En segundo lugar, y si fuera necesario debido a los resultados, se propondría una nueva versión que mejorase la consistencia interna y el ajuste al modelo teórico propuesto.

### Método

#### Participantes y procedimiento

En este estudio participaron voluntariamente 467 personas con edades comprendidas entre 18 y 72 años. La muestra estuvo compuesta por 258 hombres y 209 mujeres. La edad media de los participantes fue de 33 años ( $DT=14$ ). Respecto a su nivel educativo, un 6,7% de los participantes tenían estudios básicos, un 43,4% estudios de bachillerato, un 24,1% eran diplomados, un 17,9% licenciados, y un 1,2% habían realizado estudios de postgrado. El estudio fue presentado como una investigación sobre la importancia de diversos rasgos de personalidad, creencias y actitudes a la hora de evaluar globalmente la salud. Los participantes completaron un cuadernillo que contenía las Escalas de Bienestar Psicológico.

#### Medidas

*Escalas de Bienestar Psicológico.* Dos traductores bilingües tradujeron la totalidad de los ítems de las Escalas de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989a) de la versión propuesta por van Dierendonck (2004). Posteriormente, otro traductor bilingüe retrotradujo la versión en castellano de las escalas y el autor de esta última versión (van Dierendonck) la comparó con el original. Las diferencias encontradas fueron resueltas mediante discusión, llegando todos los traductores y el autor a una versión final consensuada. El instrumento cuenta con un total de seis escalas y 39 ítems a los que los participantes respondieron utilizando un formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo).

### Resultados

Los estadísticos descriptivos de las diferentes Escalas de Bienestar Psicológico se muestran en la tabla 2.

a) *Consistencia interna.* La consistencia interna ( $\alpha$  de Cronbach) de la versión española de las Escalas de Bienestar

Psicológico puede observarse en la tabla 3. La totalidad de las escalas, a excepción de la de Crecimiento Personal cuya consistencia es solo aceptable ( $\alpha=0,68$ ), muestran una consistencia interna buena, con valores comprendidos entre 0,71 y 0,83. A excepción de esta última escala, estos valores son similares a los obtenidos en la versión original de la escala de 39 ítems propuesta por van Dierendonck (2004).

b) *Validez factorial.* La validez factorial de las Escalas de Bienestar Psicológico se comprobó mediante análisis factorial confirmatorio (método de estimación: máxima verosimilitud) empleando el programa AMOS 5.0. Se plantearon seis modelos teóricos diferentes.

Los modelos 1 y 2 se proponen como hipótesis nulas. El modelo 1 postula que existe un único factor, llamado bienestar psicológico, en el que saturarían todos los ítems. El modelo 2 defiende una estructura bifactorial donde todos los ítems positivos saturarían en un factor y los ítems negativos en el otro.

Los modelos 3 y 4 representan comprobaciones sobre modelos teóricos sin factores de segundo orden. El modelo 3 propone una estructura de cinco factores donde los ítems de las escalas de auto-aceptación y dominio del entorno saturan en un único factor, tal y como sugieren Kafka y Kozma (2002), debido a la elevada correlación existente entre ambas dimensiones. El modelo 4 postula la estructura teórica original de seis dimensiones propuesta por Ryff (1989 a y b).

Finalmente, los modelos 5 y 6 proponen comprobaciones sobre modelos teóricos con un factor de segundo orden denominado bienestar psicológico. Así, el modelo 5 propone una estructura de cinco factores donde los ítems de las escalas de auto-aceptación y dominio del entorno saturan en un único factor y un factor de segundo orden denominado bienestar psicológico. El modelo 6 recoge la estructura de bienestar psicológico propuesta por van Dierendonck (2004), que añade a la estructura original de seis dimensiones de Ryff un factor de segundo orden denominado bienestar psicológico.

Como muestra la tabla 4, la bondad de ajuste de los diferentes modelos teóricos se midió empleando tanto índices absolutos como relativos, como recomiendan autores como Hu y Bentler (1999). Concretamente se utilizaron los siguientes indicadores: Chi cuadrado ( $\chi^2$ ), Akaike Information Criterion (AIC, Akaike 1987), Comparative Fit Index (CFI), Non-Normed Fit Index (NNFI), Standardized Root-Mean-Square Residual (SRMR) y RMSEA. Cuanto menores son los valores del  $\chi^2$ , AIC, NNFI y RMSEA, y mayores los del CFI y NNFI, mejor es el ajuste del modelo a los datos.

Tabla 2  
Estadísticos descriptivos de las escalas de bienestar psicológico

Escalas	Media	DT	Mín.	Máx.
Autoaceptación	4,31	0,86	1,67	6,00
Relaciones positivas	4,58	0,85	1,83	6,00
Autonomía	4,24	0,73	2,25	6,00
Dominio del entorno	4,31	0,72	2,00	5,83
Propósito en la vida	4,47	0,83	1,17	6,00
Crecimiento personal	4,57	0,64	2,57	6,00

Tabla 3  
Consistencia interna de la versión española. Escala de 39 ítems de Ryff

Escalas	$\alpha$
Autoaceptación	0,83
Relaciones positivas	0,81
Autonomía	0,73
Dominio del entorno	0,71
Propósito en la vida	0,83
Crecimiento personal	0,68



los teóricos. La versión de 3 ítems propuesta por Keyes es un excelente ejemplo. El propio autor señala que dada la necesidad de acortar el instrumento, «los ítems fueron seleccionados para maximizar la validez de contenido y no su consistencia interna» (Keyes et al., 2002, p. 1001). De hecho, como algunos estudios han comprobado después, la mayor parte de los ítems seleccionados para esta versión son los que muestran una menor correlación con el total de su escala. Ciertamente, la escala de tres ítems muestra mejores indicadores de ajuste, aunque como ya hemos comentado anteriormente, varias de sus escalas poseen una consistencia escasa. De hecho, si bien la selección de ítems basada en argumentos teóricos es, por supuesto, legítima, las bajas fiabilidades, como las encontradas en algunas de las escalas de esta versión de tres ítems, pueden limitar el grado en que estas escalas correlacionan con otras variables, y por tanto su uso en investigaciones que empleen una metodología correlacional puede ser cuestionable. Frente a las diferentes versiones propuestas, la versión de las Escalas de Bienestar Psicológico en español que se propone posee una buena consistencia interna, similar a la versión de nueve ítems por escala propuesta por Ryff y Keyes, y muestra además unos indicadores de ajuste a los datos mejores que los de las escalas de 9 y 14 ítems.

A pesar de los resultados obtenidos, existen una serie de consideraciones que deben tenerse en cuenta. En primer lugar, la escala de crecimiento personal muestra una fiabilidad sólo aceptable ( $\alpha = 0,68$ ). En segundo lugar, dada la gran cantidad de parámetros a estimar en el análisis factorial confirmatorio debido a la extensión y complejidad de varios de los modelos teóricos propuestos, hubiera sido deseable haber empleado un tamaño muestral aún mayor, dado que los indicadores de ajuste disminuyen a medida que aumenta el número de parámetros a estimar. De hecho, si bien inicialmente el modelo teórico propuesto por van Dierendonck (2004) es el que mejor se ajusta a los datos, el nivel de ajuste obtenido resulta insatisfactorio en la adaptación española, mientras que en su versión original muestra indicadores relativamente aceptables (CFI= 0,88; NNFI= 0,87; SRMR= 0,08). Aunque las diferencias en el ajuste podrían ser debidas a que las muestras poseen distintas características, por ejemplo, los participantes tienen diferente nivel educativo (un 39% de la muestra holandesa-alemana

posee al menos un título de grado frente al 19,1% de la muestra española), futuras investigaciones deberían estudiar si también podrían deberse a diferencias culturales.

Para intentar superar las limitaciones anteriores se ha desarrollado una nueva versión de las escalas de bienestar psicológico en castellano que contuviera menos ítems que la propuesta por van Dierendonck, reduciendo de esta forma el tamaño del instrumento para facilitar su aplicación. Esta nueva versión obtuvo una importante mejora en el nivel de ajuste del modelo teórico propuesto de seis factores y un sólo factor de segundo orden. De hecho, la versión mostró un nivel de ajuste excelente. Además, mejoró la consistencia de la escala de crecimiento personal. Con ello, la totalidad de las escalas presentaron una buena consistencia interna, con valores del  $\alpha$  de Cronbach mayores o iguales que 0,70. Asimismo, dadas las altas correlaciones halladas entre las escalas de ambas versiones (Autoaceptación:  $r_{29-39\text{ítems}} = 0,94$ ; Relaciones positivas:  $r_{29-39\text{ítems}} = 0,98$ ; Autonomía:  $r_{29-39\text{ítems}} = 0,96$ ; Dominio del entorno:  $r_{29-39\text{ítems}} = 0,98$ ; Crecimiento personal:  $r_{29-39\text{ítems}} = 0,92$ ; Propósito en la vida:  $r_{29-39\text{ítems}} = 0,98$ ), podemos señalar que esta nueva versión representa bien los elementos teóricos esenciales de cada una de las dimensiones.

Por tanto, esta nueva versión abreviada, primera desarrollada en castellano, se presenta como una buena herramienta para el estudio del bienestar psicológico en el campo de la psicología positiva desde el enfoque paradigmático de la felicidad *eudaimónica* desarrollado entre otros autores por Carol Ryff (1989a, 1989b; Ryff y Singer, 1998). El nuevo instrumento reduce la longitud de las escalas originales, facilitando su aplicación en diferentes ámbitos como las organizaciones, la intervención social, la promoción de la salud, la gerontología o la psicoterapia, y, a su vez, mejora las propiedades psicométricas de la mayor parte de versiones existentes en inglés.

#### Agradecimientos

Al profesor Francisco García-Rosado por su contribución al estudio del bienestar y el crecimiento personal. Los autores agradecen especialmente las contribuciones y aportaciones realizadas por tres revisores anónimos.

#### Referencias

- Akaike, H. (1987). Factor analysis and AIC. *Psychometrika*, 52, 317-332.
- Allardt, E. (1996). Tener, amar, ser: una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.), *La calidad de vida* (pp. 126-134). México: F.C.E.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston, Inc.
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 314-319.
- Argyle, M. (1992). *La Psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza.
- Berkman, L. F. (1995). The role of social relations in health promotion. *Psychosomatic Medicine*, 57, 245-254.
- Blanco, A., y Díaz, D. (2004). Bienestar social y trauma psicosocial: una visión alternativa al trastorno de estrés postraumático. *Clínica y Salud*, 15, 227-252.
- Blanco, A., y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17, 580-587.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: Wiley.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Cabañero, M<sup>a</sup> J., Richard, M., Cabrero, J., Orts, M<sup>a</sup> I., Reig, A., y Tosal, B. (2004). Fiabilidad y validez de una Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, 16, 448-455.
- Campbell, A., Converse, P. E., y Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: perceptions, evaluations and satisfactions*. Russel Sage Foundation, New York: Wiley.
- Davis, M. H., Morris, M. M., y Kraus, L. A. (1998). Relationship-specific and global perception of social support: Associations with well-being and attachments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 468-481.
- Díaz, J., y Sánchez, M<sup>a</sup> P. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14, 100-105.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Erikson, R. (1996). Descripciones de la desigualdad: el enfoque sueco de la investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.), *La calidad de vida* (pp. 101-120). México: F.C.E.
- Ferguson, E., y Cox, T. (1993). Exploratory factor analysis A users guide. *International Journal of Selection and Assessment*, 1, 84 - 94.
- House, J. S., Landis, K. R., y Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545.
- Hu, L., y Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Kafka, G. J., y Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57, 171 - 190.
- 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.
- Lucas, R. E., Diener, E., y Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaemonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C., y Singer, B. (1998). The contours of positive health. *Psychological Inquiry*, 9(11), 1-28.
- Ryff, C., y Singer, B. (2002). From social structure to biology. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Londres: Oxford University Press.
- Ryff, C., Lee, Y. H., Essex, M. J., y Schmutte, P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychology and Aging*, 9 (2), 195-205.
- 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.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.

## Apéndice 1

## Escala de bienestar psicológico

1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas
2. *A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones*
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente
4. *Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida*
5. *Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga*
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo
8. *No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar*
9. *Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí*
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo
13. *Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría*
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas
15. *Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones*
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
20. *Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo*
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general
22. *Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen*
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo
25. *En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida*
26. *No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza*
27. *Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos*
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria
29. *No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida*
30. *Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida*
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí
33. *A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo*
34. *No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está*
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo
36. *Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona*
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla

Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva.

Los ítems seleccionados para la versión de 29 ítems se presentan resaltados en negrita.