Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (EBP)

|  |  |
| --- | --- |
| Autoaceptación | Capacidad de una persona de sentirse bien consigo misma, aun siendo consciente de sus propias limitaciones. |
| Relaciones positivas | Percepción que se tiene del establecimiento de relaciones  sociales estables y de tener amigos en los que puede  confiar. |
| Autonomía | Capacidad de una persona para resistir en mayor medida la presión social y autorregular su comportamiento. |
| Dominio del  entorno | Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y las necesidades propias. |
| Crecimiento personal | Empeño por desarrollar las potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades. |
| Propósito en la vida | Capacidad de la persona de definir una serie de objetivos que le permiten dotar a su vida de cierto sentido. |
|  |  |

SE

|  |  |
| --- | --- |
| SSI (índice de puntaje estacional) |  |
| SAD | refleja un cuadro depresivo con un patrón estacional |
| Winter Blues | el cual es una forma más leve de TAE, un sub-síndrome (TAE-S) |
| Puntaje típico promedio | *no presenta ningún síndrome estacional* |

Resultados a destacar en el articulo

Por genero

Mayor Riff, propósito de vida en hombres que en mujeres

Las mujeres son las que mayor declaran hacer deporte (60% vs 51% de los hombres)

Por SE

1. Hay una gran porcentaje de la población con SAD y WB
2. La mayoría no declara que es un problema tener SE
3. Se aprecia una asociación entre la intensidad del deporte realizado y la sensibilidad estacional, en donde aquellos que realizan ejercicio de baja intensidad hay una mayor proporción de personas con SAD, mientras que la proporción entre los niveles de ss\_index se homogeniza a mayor intensidad. Quiere decir esto que una mayor intensidad durante el la realización de ejercicio podría vincularse a una menor sensibilidad estacional
4. En el patrón invierno y mixto muestras diferencia dentro de sus patrones de SE. Mientras que el patrón de invierno tiene un porcentaje homogéneo de SAD y Normal y un pequeño grupo Wintwer Blues, en el Patron mixto hay mayor SAD y un menor e igual porcentaje de Winter blues y normal
5. A mayor severidad percibida de la sensibilidad estacional existe una mayor proporción de casos con SAD
6. La Severidad vs SS index…que es significativo con qué?

Deporte

Severidad leve diferente Si hacen deporte (66%) vs no hacen deporte (34%)

(Grafico todos los grados de severidad vs deporte)

RYFF vs SII (normal / WB / SAD) (Grafica todos juntos)

Significancias

Autoaceptación:

Normal (31) vs SAD (27)

Winter Blues (29) vs SAD (27)

Autonomía:

Normal (41) vs WB (38) y SAD (37)

Dominio del entorno

Normal (26) vs SAD (24)

Crecimiento personal

WB (35) vs SAD (33.5)

Propósito de vida

WB (28) vs SAD (27)