

Escala de Bienestar Psicológico

482882

Descripción

La escala de bienestar psicológico de Ryff, es una escala de 6 dimensiones que cumple con criterios de validez y confiabilidad (Ryff and Keyes 1995, Ryff and Singer (2006)). Las dimensiones corresponden a ítems que abordan la autoaceptación, autonomía, relaciones positivas con otros, propósito en la vida, dominio del entorno y crecimiento personal. Se sugiere que se consideren los puntajes de cada dimensión y también el puntaje total, ya que algunas correlacionan con factores demográficos como edad y sexo y variables psicológicas como espiritualidad, mientras que la totalidad de la prueba se ha visto que correlaciona con medidas de autoestima y rasgos de personalidad (Ryff and Singer 2006). A pesar de que la prueba ha demostrado en varias ocasiones su validez, su consistencia interna va de baja a media ($\alpha = .33$ - $\alpha = .56$). La versión española es la que fue implementada, la cual mostró buenos niveles de consistencia interna ($\alpha = .68$ - $\alpha = .83$), pero el nivel de ajuste al modelo factorial que comprende 6 dimensiones mostró ser insatisfactorio, a pesar de ser el modelo con mejor ajuste (Díaz et al. 2006). Para evaluar si ocurría una mejora, se testeó también una versión corta en español de 29 ítems en lugar de 39, el cual mostró mejor ajuste.

Protocolo de administración y puntajes

La escala de bienestar psicológico es una escala de autorreporte que tiene 39 ítems en total que se responden en una escala Likert de 1 (“totalmente en desacuerdo”) a 6 (“totalmente de acuerdo”) (Díaz et al. 2006). los ítems correspondientes a cada dimensión son los siguientes: “autoaceptación” (1, 7, 13, 19, 25, y 31), “relaciones positivas” (2, 8, 14, 20, 26, y 32), “autonomía” (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33), “dominio del entorno” (5, 11, 16, 22, 28, y 39), “crecimiento personal” (24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38), “propósito en la vida” (6, 12, 17, 18, 23 y 29). A mayor puntaje en cada dimensión, mayor bienestar psicológico, pero se deben considerar los siguientes ítems invertidos: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34, 36. Por otra parte, la versión de 29 ítems es una selección de la prueba completa que corresponde a los ítems: 1-9, 11, 12, 14-19, 21-24, 26, 27, 31, 32, 36-39. Es necesario invertir los ítems correspondientes en esta versión al igual que en la versión completa.

Script: puntajes totales y confiabilidad

Instrumento

Para cada enunciado responda en una escala del 1 (totalmente desacuerdo) al 6 (totalmente de acuerdo)

Escalas 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