

Del Valle, Macarena Verónica^{*,a}, Hormaechea, Florencia^a y Urquijo, Sebastián^a

Artículo Original

Resumen

El objetivo del estudio fue analizar las diferencias según el sexo en el Bienestar Psicológico de estudiantes universitarios. Adicionalmente, se planteó evaluar la diferencia entre estudiantes universitarios y población general. Se entiende al *Bienestar Psicológico* como el resultado de una evaluación valorativa que realiza el sujeto respecto a su propia vida. Se trabajó con una muestra de 654 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, a quienes se les aplicó la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, realizada por Díaz et al. (2006) y para los análisis de las diferencias se llevaron a cabo pruebas *t* de comparación de medias y pruebas *U* de Mann-Whitney. Los resultados mostraron que las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres en las escalas de Propósito en la Vida, Relacionamento Positivo y Crecimiento Personal; y los hombres puntuaron significativamente más alto en Autonomía con respecto a las mujeres. Sin embargo los tamaños del efecto de las diferencias fueron pequeños. Respecto al nivel educativo, se observó una diferencia marcada entre estudiantes universitarios y población normotípica.

Palabras claves:

Bienestar Psicológico; Sexo; Estudiantes universitarios; Nivel educativo

Abstract

Psychological well-being: Gender differences in College Students and differences with General Population. The aim of this study was to analyze sex differences in Psychological Well-being among college students. Additionally, it was proposed to evaluate the difference between college students and general population. Psychological Well-being is the result of an evaluative assessment by the subject with respect to its own life. This study worked with a sample of 654 students (457 women and 197 men) of the National University of Mar del Plata. It was applied the Spanish adaptation (Díaz et al., 2006) of Ryff's Psychological Well-being Scale. For the analyses of sex differences *t* student test and Mann-Whitney's *U* test were carried out. The results showed that women scored significantly higher than men in the scales of Purpose in Life, Positive Relations with others and Personal Growth; and men scored significantly higher in Autonomy with regard to women. However the effect sizes of the differences were small. Regarding educational level, a difference between college students and general population was observed.

Key Words:

Psychological well-being; Sex differences; College students; Educational level

Tabla de
Contenido

Introducción	6
Método	8
Participantes	8
Instrumentos	9
Procedimiento y análisis	9
Resultados	9
Discusión	10
Referencias	11

Recibido el 30 de Enero de 2015; Recibida la revisión el 20 de Abril de 2015; Aceptado el 22 de Abril de 2015

1. Introducción

El bienestar psicológico es un concepto difícil de delimitar conceptualmente, por la complejidad inherente al término, la variabilidad de su uso y la extensión de las investigaciones dedicadas a su estudio. El término posee una naturaleza plurideterminada y en él intervienen tanto factores objetivos como subjetivos (García-Viniegras &

González Benitez, 2000). Sin embargo, su estudio reviste notable interés científico, pues permite determinar por qué algunas personas se sienten muy satisfechas con la vida, mientras que otras no (Strack, Argyle & Schwartz, 1991).

El concepto de bienestar aparece en forma tardía en el campo de la Psicología, debido a la orientación

^aUniversidad Nacional de Mar del Plata – Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación – Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnológica –IPSIBAT

^{*}Enviar correspondencia a: Del Valle, M. V. – Urquijo, S. E-mail: mdelvalle@mdp.edu.ar - urquijo@mdp.edu.ar

Citar este artículo como: Del Valle, M. V.; Hormaechea, F.; y 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

inicial de la ciencia, vinculada a los avatares del Modelo Médico, el cual ha privilegiado el desarrollo teórico de otros fenómenos relacionados con el malestar o los estados psicopatológicos del ser humano (Veenhoven, 1988, 1991). No es hasta alrededor de los años '60 que comienza a vislumbrarse un cambio con respecto del modelo de salud vigente, proponiéndose un nuevo énfasis en la promoción de la salud y habrá que esperar hasta la década de los '80 para que tome forma más contundente el Enfoque Salugénico (Seligman & Peterson, 2007) como respuesta a aspectos no abarcados por el Modelo Médico (Cuadra & Florenzano, 2003; Gancedo, 2008; Prada, 2005).

Respecto al bienestar psicológico, entonces, podemos encontrar en la bibliografía actual diversos estudios (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999) que pueden agruparse en dos grandes tradiciones teóricas: una relacionada a la felicidad, es decir, al bienestar hedónico, y otra ligada al desarrollo del potencial humano, o al bienestar eudaimónico (Ryan & Deci, 2001). La primera tradición abarca el estudio de los afectos y la satisfacción con la vida, mientras que la segunda contempla el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal.

Como forma de unión entre ambas, Ryff (1995), entiende que el *Bienestar Psicológico* es el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido. Para una mayor comprensión del concepto, ofrece una articulación de las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Sostiene, a diferencia de otros autores, que el bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo. Además, Ryff planteó un modelo multidimensional del bienestar psicológico, en el cual los niveles de bienestar de una persona se relacionarían con su desempeño y apreciación general en la vida (Schumutte & Ryff, 1997).

Adicionalmente, es importante resaltar que el término Bienestar Psicológico conlleva una autoevaluación subjetiva que cada persona realiza sobre su propia vida (Molina Sena & Meléndez Moral, 2006). Esta autoevaluación resulta favorable en la medida en que exista un equilibrio entre expectativas vitales y metas alcanzadas o posibles. El bienestar, entonces, se expresa en términos de satisfacción personal y adaptación.

Ryff determinó la existencia de seis dimensiones dentro del constructo de Bienestar Psicológico (Ryff & Keyes, 1995): auto-aceptación, relacionamiento positivo, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y satisfacción vital.

En principio, la *auto-aceptación* o la apreciación positiva de sí mismo refiere a la capacidad de sentirse bien con uno mismo y tener actitudes y pensamientos positivos hacia la propia persona, incluso a pesar de ciertas limitaciones o fracasos (Keyes, Ryff & Shmotkin, 2002). Se trata de la capacidad de sentirse conforme con la forma en que uno ha conducido su vida.

El *relacionamiento positivo* es la capacidad de establecer y mantener relaciones sociales positivas con otras personas (Ryff & Singer, 1998) y tener amigos y allegados en los que poder confiar. Se trata de un componente fundamental del bienestar psicológico (AllarDE, 1996) y, por lo tanto, también de la salud mental.

Respecto a la *autonomía*, la misma alude a ser capaz de sostener las decisiones y la individualidad frente a diversas situaciones sociales y contextos. Podemos decir que la autonomía influye en la autodeterminación, el mantenimiento de la independencia y la posibilidad de sostener las propias convicciones (Ryff & Keyes, 1995).

Sobre el *dominio del entorno*, este trata sobre la sensación que poseemos de control sobre el mundo y la influencia que tenemos sobre nuestro propio entorno. Es la capacidad de modificar, elegir o crear situaciones y contextos que favorezcan la satisfacción de los deseos personales (Ryff & Singer, 1998).

Tener un *propósito en la vida* implica establecerse metas, expectativas, objetivos. Nos permite darle sentido a nuestra existencia, lo cual representa un motor vital.

Finalmente, el crecimiento personal es el sentimiento de que uno va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida. Se trata del empeño por desarrollar las potencialidades y alcanzar el máximo de las capacidades personales (Keyes et al., 2002).

En investigaciones realizadas por Ryff en 1989 (Barra, 2010) se hallaron diferencias significativas respecto a la edad, el género y el nivel educativo entre las distintas dimensiones del bienestar psicológico. Respecto al género, se encontró que las mujeres exhibían un relacionamiento positivo mayor que los hombres (Ryff & Keyes, 1995). Otros estudios

(e.g., Delfino & Zubieta, 2009; Zubieta, Mele & Casullo, 2006) también confirman diferencias de sexo en el Bienestar Psicológico. Las explicaciones más comunes en la bibliografía sobre el tema afirman que las mujeres tienden más hacia la auto-trascendencia y la armonía con los otros que los hombres, mientras que estos últimos suelen dar más importancia a la autopromoción y la búsqueda de objetivos y metas individuales.

Zubieta, Fernández y Sosa (2012) evaluaron a 947 sujetos de distintas ciudades argentinas y encontraron diferencias estadísticamente significativas respecto al género para las dimensiones de autoaceptación, autonomía (mayores valores en los hombres), relacionamiento positivo y crecimiento personal (mayores valores en las mujeres). No así para dominio del entorno y propósito en la vida, donde no se evidenciaron diferencias. A manera de síntesis, los autores sostienen que sus resultados ratifican la tendencia de las mujeres de orientarse hacia valores más expresivos, sociales y comunales, en tanto que los hombres enfatizan como fuente de su bienestar la auto-aceptación y la autonomía. En otras investigaciones (Zubieta, Muratori & Mele, 2012), evidencias similares suelen explicarse como resultado de un contexto social en el que las competencias como habilidades sociales, emocionales y de relación con los otros, son más deseables socialmente para el género femenino y clásicamente atribuidas al mismo, mientras que en los hombres es socialmente más deseable resaltar cualidades como la autodisciplina, la orientación hacia las metas, la autodeterminación, etc.

García-Andaleta (2013) también evaluó la existencia de diferencias de género en el Bienestar Psicológico en estudiantes españoles, encontrando diferencias en la dimensión Crecimiento Personal, siendo las mujeres las que registran mayor puntuación. Sin embargo, no reporta diferencias significativas en las otras dimensiones a diferencia de lo encontrado por otros autores (e.g. Zubieta et al., 2012). Otra investigación en Argentina realizada por Valle, Beramendi y Delfino (2011) encontró diferencias significativas a favor de las mujeres para Relacionamiento Positivo, pero también para Dominio del Entorno a favor de los hombres. También Barra Almagiá, Soto Quevedo y SchmiDE Díaz (2013) reportan diferencias significativas en las dimensiones Crecimiento Personal y Relacionamiento Positivo a favor de las mujeres, pero no en el resto de las

dimensiones.

Resumiendo, hemos constatado que en la literatura científica se registran numerosos estudios que han encontrado diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico en función del sexo (Croese, Nicholas, Gobble & Frank, 1992; Ryff & Keyes, 1995; Wissing & Van Eeden, 2002), aunque también existen otros que difieren con estas conclusiones. Adicionalmente, los estudios que reportan diferencias en función del sexo, difieren respecto a qué dimensiones del constructo se acentúan en mujeres y cuáles en hombres. Por lo tanto, a la fecha no existen evidencias concluyentes sobre las diferencias de bienestar psicológico en función del sexo. Una cuestión que pudiera estar asociada a esta divergencia, es la diversidad de muestras utilizadas en los estudios.

Además, si bien la literatura aporta evidencias que sustentan la idea de que los niveles de Bienestar aumentan, por ejemplo, con la edad, no se han estudiado sistemáticamente las relaciones del bienestar psicológico con el *nivel educativo*, vinculado en nuestro país al nivel socioeconómico y cultural; respecto a esto, Cooke, Bewick, Barkham, Bradley & Audin (2006) sugieren que los estudiantes universitarios, al estar sometidos a mayores presiones sociales que la población general, suelen reportar peores condiciones de Bienestar Psicológico. Sin embargo, los estudios que reportan tal evidencia son escasos e inconsistentes. Por ello se decidió trabajar con una población de estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina y comparar los resultados con la población normotípica.

2. Método

2.1. Participantes

Este estudio incluyó a 654 estudiantes alumnos regulares de distintas carreras de la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMdP), Argentina. Del total, 457 fueron mujeres (70%) y 197 hombres (30%), con edades entre 18 y 25 años ($M = 20.50$, $DE = 2.06$), reclutados mediante un muestreo incidental, no aleatorio. La proporción de hombres y mujeres respeta la distribución de sexo de los estudiantes de la UNMdP. Los datos referidos al nivel socioeconómico de los sujetos no fueron relevados y no se cuenta al día de la fecha con datos fiables sobre su distribución en la UNMdP. Sin embargo, siguiendo a Di Gresia (2004), quien realizó una investigación en

la Universidad Nacional de La Plata, los indicadores de nivel socioeconómico más utilizados (ingreso del hogar, años de educación del jefe de hogar, jefe de hogar cuentapropista/patrón/empleador) son determinantes que se encuentran asociados estadística y significativamente a la probabilidad de ingreso a la educación universitaria. Según el autor, el individuo favorecido -es decir, un individuo que pertenece a un hogar cuyo jefe tiene educación universitaria, es patrón o empleador y los ingresos por adulto equivalente del hogar se encuentran en el percentil 95- presenta un 78% de probabilidad de acceder a la educación universitaria, mientras que la probabilidad para un individuo desfavorecido -un individuo que pertenece a un hogar cuyo jefe tiene educación primaria, es empleado u obrero y los ingresos por adulto del hogar se encuentran en el percentil 50- es de 8.4%.

2.2. Instrumentos

Para evaluar el Bienestar Psicológico, se utilizó la adaptación española de Díaz et al. (2006), de la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989). Consta de 29 ítems con respuestas tipo Likert, que mide el Bienestar Psicológico a través de las escalas Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida. La versión adaptada obtuvo un adecuado ajuste a través de análisis factorial confirmatorio (Díaz et al., 2006). Los ítems de las escalas son del tipo: **“soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo”, “no tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar” o “es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos”,** que evalúan las seis dimensiones propuestas por Ryff. Las opciones de respuesta van de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo). Los coeficientes de consistencia interna del instrumento original (α de Cronbach) según las dimensiones son: autoaceptación = .76; relaciones positivas = .79; autonomía = .66; dominio del entorno = .70; propósito de vida = .74 y crecimiento personal = .64.

Se realizó un análisis factorial con la muestra del presente estudio ($KMO = .886$, prueba de esfericidad de Bartlett estadísticamente significativa $\chi^2 = 6199.06$; $p < 0.001$). Para la determinación del número de factores, se utilizó el criterio de Kaiser-Guttman, el Análisis Paralelo de Horn y el criterio de contraste de

caída del gráfico de sedimentación. El criterio de Kaiser-Guttman identificó la presencia de ocho factores, que presentaban autovalores mayores a uno; el Análisis Paralelo de Horn en base a 5000 muestras aleatorias identificó la presencia de ocho factores que presentaban autovalores por sobre el percentil 95 de los autovalores obtenidos aleatoriamente. Finalmente, el Gráfico de Sedimentación identificó la presencia de seis factores, con una composición semejante a la del instrumento utilizado, que explicaron el 63.6% de la varianza. En 24 de los 29 ítems el criterio teórico coincidió con el criterio empírico; pero en cuatro de ellos se privilegió la asignación teórica, destinando los ítems a aquellos factores en los que presentaban su segunda mayor carga factorial, siempre y cuando esta fuera mayor a .30, obteniendo una estructura idéntica a la del instrumento utilizado.

2.3. Procedimiento y análisis de datos

Los participantes completaron el cuestionario en una única sesión, en forma anónima y voluntaria, con previa aceptación y firma de un consentimiento informado. El protocolo fue completado en un tiempo promedio de 20 minutos. Se recolectaron entonces los datos sobre el sexo, la edad y los indicadores de bienestar psicológico. El cuestionario fue aplicado en las aulas en las que se desarrollan las actividades académicas en la Universidad Nacional de Mar del Plata.

Se obtuvieron los estadísticos descriptivos para las variables y se analizaron las diferencias de medias en función de la variable sexo mediante pruebas t y U de Mann-Whitney, según correspondiera el caso de acuerdo al tipo de distribución. Luego, se normalizaron los índices de la variable con el objeto de posibilitar el cálculo de la d de Cohen para evaluar el tamaño del efecto de las diferencias de bienestar psicológico en función del sexo, y los niveles de bienestar de la muestra de estudiantes universitarios en comparación con la muestra normotípica de la adaptación española del instrumento (Ledezma, Macbeth & Cortada de Kohan, 2008; Morales-Vallejo, 2012).

Para el cálculo del Tamaño del Efecto en el caso de diferencia de dos medias, existen diversas alternativas, como la delta de Glass, d de Cohen y g de Hegdes, así como una conversión de d a r (un coeficiente de correlación). Cada una de ellas obedece a ciertas condiciones propias del diseño de

investigación, las cuales son discutidas con detalle en Morales-Vallejo (2012), Ledesma, Macbeth y Cortada de Kohan (2008, 2009), Coe y Merino (2003) y Coe (2002). En el presente trabajo se decidió normalizar los índices para posibilitar el cálculo de la *d* de Cohen, debido a su mayor robustez y amplio uso en los estudios actuales.

La *d* de Cohen, entonces, se utilizó para evaluar el tamaño del efecto de las diferencias de bienestar psicológico en función del sexo y los niveles de bienestar de la muestra de estudiantes universitarios en comparación con la muestra normotípica de la adaptación española del instrumento (Díaz et al, 2006), que incluía 467 sujetos (258 hombres y 209 mujeres) con edades comprendidas entre 18 y 72 años (*M* = 33 años; *DE* = 14) con la siguiente distribución del 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.

3. Resultados

La Tabla 1 presenta los estadísticos descriptivos de las escalas de Bienestar Psicológico para todos los sujetos de la muestra.

Tabla 1.
Estadísticos descriptivos de las escalas de Bienestar Psicológico.

Escalas	Mínimo	Máximo	<i>M</i>	<i>DE</i>
Autoaceptación	2.75	6	4.75	0.67
Relaciones Positivas	3.00	6	5.21	0.68
Autonomía	2.29	6	4.32	0.75
Dominio del Entorno	2.75	6	4.71	0.70
Crecimiento Personal	3.25	6	5.12	0.67
Propósito en la Vida	3.00	6	4.89	0.65

En estos resultados se observa que las escalas Relaciones Positivas y Crecimiento Personal presentaron los valores medios más elevados mientras que la escala de Autonomía fue la que presentó la puntuación media más bajas.

Para evaluar la existencia de diferencias significativas en los niveles de Bienestar Psicológico en función del sexo, se comprobó la normalidad y homocedasticidad de las distribuciones, requisitos necesarios para la aplicación de la prueba *t* para muestras independientes. Se sometieron los datos a las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Levene. Para todas las escalas, los resultados la prueba K-S

sugirieron la aceptación de la hipótesis nula permitiendo el empleo de pruebas estadísticas paramétricas. Los valores de la prueba de Levene indicaron, únicamente para la escala de Relaciones Positivas, que resultaba más adecuada una prueba no paramétrica, por lo que en este caso se optó por aplicar el test *U* de Mann-Whitney para dos muestras independientes. Los resultados de la prueba *t* para cinco de las dimensiones se observan en la Tabla 2. Los resultados de la prueba *U* de Mann-Whitney para Relaciones Positivas se observan en la Tabla 3.

Tabla 2.
Prueba *t* para muestras independientes

Escala	Femenino		Masculino		<i>t</i>	<i>d</i> de Cohen
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Autoaceptación	4.74	0.66	4.76	0.69	-0.24	.02
Autonomía	4.28	0.75	4.41	0.73	-2.06*	.17
Dominio del Entorno	4.73	0.69	4.66	0.71	1.26	.09
Crecimiento Personal	5.15	0.65	5.04	0.70	1.93*	.16
Propósito en la Vida	4.93	0.63	4.81	0.68	2.20*	.18

Nota. *p* < 0.05

Como se puede observar, las mujeres puntuaron más alto que los hombres en todas las escalas con excepción de las escalas de Autoaceptación y de Autonomía. Las diferencias resultaron estadísticamente significativas para Autonomía, Propósito en la Vida, Crecimiento Personal y Relaciones Positivas y las magnitudes de las diferencias observadas fueron pequeñas. La escala de Relaciones Positivas muestra un tamaño del efecto de las diferencias entre pequeño y moderado.

Tabla 3.
Prueba *U* de Mann-Whitney para muestras independientes

Escala	Femenino		Masculino		<i>U</i>	<i>d</i> de Cohen
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Relaciones Positivas	5.26	0.63	5.09	0.77	39758.0*	0.24

Nota. *p* < 0.05

Finalmente, la Tabla 4 presenta los resultados de la comparación de los valores medios y los desvíos típicos de los estudiantes universitarios y de la muestra de población normotípica obtenida por Díaz et al. (2006).

Tabla 4.
Diferencias entre estudiantes universitarios y población

normotípica

Escala	Estudiantes Universitarios		Población Normotípica		d de Cohen
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	
Autoaceptación	4.75	0.67	4.31	0.86	0.57
Relaciones Positivas	5.21	0.68	4.58	0.85	0.81
Autonomía	4.32	0.75	4.24	0.73	0.11
Dominio del Entorno	4.71	0.70	4.31	0.72	0.56
Propósito en la Vida	4.89	0.65	4.47	0.83	0.56
Crecimiento Personal	5.12	0.67	4.57	0.64	0.84

Como se puede observar, los estudiantes universitarios, con una edad promedio de 20 años muestran puntuaciones promedio de Bienestar Psicológico superiores a los de la población normotípica, con una edad promedio de 33 años, en todas las escalas; además el tamaño del efecto de las diferencias es grande en Relaciones Positivas y Crecimiento Personal, mediano para Autoaceptación, Dominio del Entorno y Propósito en la Vida, y muy pequeño para Autonomía.

4. Discusión

El objetivo de la presente investigación fue evaluar las diferencias en las dimensiones de Bienestar Psicológico en función del sexo en una muestra de estudiantes universitarios argentinos y las diferencias de esta población con la población normotípica utilizada en la adaptación del instrumento. Si bien los resultados mostraron que las mujeres mostraron una tendencia a puntuar más alto que los hombres en la escala de Propósito en la vida (coincidentalmente con los resultados reportados por Lindfors, Berntsson & Lundberg, 2006; Pérez, 2012; Ryff, Keyes & Hughes, 2003) y en la escala de Relaciones Positivas (al igual que los resultados de Barra Almagiá et al., 2013; Lindfors et al., 2006; Pérez, 2012; Ryff et al., 2003; Zubieta, Fernández & Sosa, 2012; Zubieta, Muratori & Mele, 2012) las magnitudes de las diferencias fueron pequeñas. Con relación al Crecimiento Personal, las mujeres también puntuaron más alto que los hombres, lo que coincide con evidencias revisadas (Barra Almagiá et al., 2013; García-Andaleta, 2013; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998; Zubieta, Fernández & Sosa, 2012; Zubieta, Muratori & Mele, 2012), aunque nuevamente con tamaños del efecto pequeños.

Los hombres obtuvieron puntajes más altos que las mujeres en las escalas de Autonomía y Autoaceptación, coincidentalmente con Lindfors et al. (2006), Pérez (2012), Ryff et al., 2003, Zubieta, Fernández y Sosa (2012) y Zubieta, Muratori y Mele (2012), entre otros. Esto resulta sintónico con lo expuesto por García-Andaleta (2013), para quien los hombres muestran una tendencia a puntuar más alto en la dimensión de Autonomía, que puede ser vinculada a valores más instrumentales, mientras que las mujeres tienden a puntuar más alto en dimensiones como Propósito en la Vida, las Relaciones Positivas y el Crecimiento Personal, dimensiones vinculadas a valores más expresivos y sociales.

Las evidencias obtenidas en este estudio, considerando los pequeños tamaños del efecto, permitirían sustentar la idea de que las diferencias de sexo en el Bienestar Psicológico no se corresponden con los resultados reportados con mayor frecuencia en la literatura (e.g. Barra Almagiá et al., 2013; García-Andaleta, 2013; Lindfors et al., 2006; Ryff et al., 2003; Zubieta, Fernández & Sosa, 2012), ya que con excepción de la dimensión Relaciones Positivas, las diferencias en el resto de las dimensiones fueron muy pequeñas, casi lindantes con el margen de error.

Esto permitiría sostener la idea de que la cultura se modifica e influye en los roles sexuales. Es decir, en el pasado las mujeres eran comúnmente criadas para cumplir roles más expresivos, comunales, sociales, de autotrascendencia y bienestar con los demás, mientras que los hombres eran alentados a responder a características más autónomas, individualistas, de autoexigencia y autopromoción. Actualmente, estas distinciones parecen haberse diluido, lo que explicaría que las diferencias también tiendan a desaparecer. Hoy en día, los patrones de crianza de hombres y mujeres ya no muestran divergencias tan contrastantes, especialmente en una población de estudiantes universitarios como con la que hemos trabajado, en donde se esperarían encontrar valores más altos en las dimensiones, que indiquen un bienestar psicológico autopercebido mayor.

Respecto a las diferencias encontradas entre la muestra de estudiantes universitarios y la muestra normotípica, los resultados difieren de lo presentado por Cooke et al. (2006), por lo que pareciera que aquellos alumnos que alcanzan el nivel universitario perciben su propio Bienestar Psicológico como mayor

que el presentado por la población general. Esto quizás responda a un crecimiento de autosatisfacción asociado al seguimiento de una carrera.

Estos resultados y sus interpretaciones deben considerarse en función de las restricciones de la muestra, compuesta por estudiantes universitarios, ya que se trata de un subconjunto de la población con características diferenciables y particulares. Por otra parte, el rango de edades de los sujetos evaluados fue acotado a adultos jóvenes, y debe recordarse que la bibliografía reporta evidencias de diferencias significativas en función de la edad, observando un aumento del Bienestar Psicológico conforme aumenta la edad.

Referencias

- AllarDE, 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.
- Barra Almagiá, E., Soto Quevedo, O., & SchmiDE Díaz, K. (2013). Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos. *Revista de Psicología*, 9(17), 7-18.
- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 28(1), 119-125. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082010000100011>.
- Coe, R. (2002, Septiembre). **It's the Effect Size, Stupid. What effect size is and why it is important.** Trabajo presentado en la Conferencia Anual de la *British Educational Research Association*, Inglaterra.
- Coe, R., & Merino, C. (2003). Magnitud del Efecto: Una guía para investigadores y usuarios. *Revista de Psicología-PUCP*, 21(1), 147-177.
- Cooke, R., Bewick, B., Barkham, M., Bradley, M., & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34(4), 505-517. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/03069880600942624>.
- Cruse, R., Nicholas, D. R., Gobble, D. C., & Frank, B. (1992). Gender and wellness: A multidimensional systems model for counseling. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 149-156. doi: <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02190.x>.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96. doi: <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>.
- Delfino, G., & Zubieta, E. (2009). Valores y política. Análisis del perfil axiológico de los estudiantes universitarios de la ciudad de Buenos Aires (República Argentina). *Interdisciplinaria* 29(1), 93-114.
- Di Gresia, L. (2004). *Acceso a la educación universitaria. Evolución y determinantes para el Caso Argentino.* (Tesis Doctoral, Universidad Nacional de La Plata, La Plata, Argentina). Recuperado de: http://www.aep.org.ar/anales/works/works2004/DiGresiaacceso_aaep.pdf
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, 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., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
- Gancedo, M. (2008). Psicología Positiva: posible futuro y derivaciones clínicas. *Psicodebate*, 9, 15-26.
- García-Andaleta, J. (2013). Bienestar Psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1), 48-58.
- García-Viniegras, V. & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592.
- Keyes, C., Ryff, C., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.
- Ledesma, R., Macbeth, G., & Cortada de Kohan, N. (2008). Tamaño del Efecto: Revisión teórica y aplicaciones con el sistema estadístico ViSta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(3), 425-439.
- Ledesma, R., Macbeth, G., & Cortada de Kohan, N. (2009). Computing Effect Size Measures with ViSta-The Visual Statistics System. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 5(1), 25-34.
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1213-1222.
- Molina Sena, C. J., & Meléndez Moral, J. C. (2006) Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriátrika*, 22(3), 97-105.
- Morales-Vallejo, P. (2012). El tamaño del efecto (effect size): Análisis complementarios al contraste de medias. En P. Morales, *Estadística Aplicada para las Ciencias Sociales*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Pérez, J. A. (2012). Gender difference in Psychological well-being among Filipino College Students Samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 13(2), 84-93.
- Prada, E. (2005). Psicología positiva y emociones positivas.

- Revista Electrónica Psicología Positiva*, 2, 1-30.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. doi: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- 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. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 6(4), 99-104. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- Ryff, C., Keyes, C. L. M., & Hughes, D. L. (2003) Status Inequalities, Perceived Discrimination, and Eudaimonic Well-Being: Do the Challenges of Minority Life Hone Purpose and Growth? *Journal of Health and Social Behavior*, 44(3), 275-291. doi: <http://dx.doi.org/10.2307/1519779>.
- Ryff, C., & Singer, B. (1998). The contours of positive health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Schmutte, P., & Ryff, C. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>.
- Seligman, M. & Peterson, Ch. (2007). Psicología clínica positiva. En L. Aspinwall & U. Staudinger (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp. 409-425). Barcelona: Gedisa.
- Strack, F., Argyle, M., & Schwartz, N. (Eds.) (1991). *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press.
- Valle, M. Beramendi, M., & Delfino, G. (2011). Bienestar Psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología*, 7(14), 7-26.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), 333-354. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/BF00302332>.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/BF00292648>.
- Wissing, M. P., & Van Eeden, C. (2002). Empirical clarification of the nature of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 32(1), 32-44.
- Zubieta, E., Fernández, O., & Sosa, F. (2012). Bienestar, valores y variables asociadas. *Boletín de Psicología*, 106, 7-27.
- Zubieta, E, Mele, S., & Casullo, M. (2006). Estructura de valores y religiosidad en población adulta urbana argentina. *Psicodiagnosticar*, 16, 53-60.
- Zubieta, E., Muratori, M., & Mele, S. (2012). Bienestar, clima emocional, percepción de problemas sociales y confianza. *Anuario de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires*, 19(1), 97-106.