

Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción

Teresa Mayordomo¹, Alicia Sales², Encarnación Satorres³, Juan C. Meléndez⁴
Universidad de Valencia, Valencia (España)

Recibido: 11/06/2015

Aceptado: 28/02/2016

Resumen

Objetivo. Evaluar las diferencias en las dimensiones del bienestar psicológico en función de los grupos de edad, sexo y su interacción. **Método.** Se obtuvo una muestra de 706 participantes, dividida en tres grupos de edad (jóvenes, adultos y adultos mayores), quienes respondieron a las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Se calculó un Manova teniendo en cuenta las variables grupo de edad, sexo y su interacción. Posteriormente, se realizaron varios Anova para conocer entre cuáles grupos existían diferencias para cada dimensión. **Resultados.** El análisis mostró una disminución, con la edad, en las dimensiones de bienestar psicológico de relaciones positivas con otros y crecimiento personal, dominio del entorno y pérdida de autonomía en adultos mayores. Por otro lado, la dimensión de autoaceptación difiere entre sexos con la edad; las mujeres mostraron un descenso en su crecimiento personal con la edad, mientras que el dominio del entorno aumenta con la edad adulta, con mayor estabilidad en mujeres. **Conclusión.** Por lo anterior, se sugiere promover el trabajo de los pensamientos negativos y desadaptativos en mujeres, ya que los hombres obtienen mejores puntuaciones en dimensiones que disminuyen la aparición de patologías relacionadas con el estado de ánimo. Además, deben fomentarse las relaciones sociales y las propias capacidades de los sujetos.

Palabras clave. Bienestar psicológico, jóvenes, adultos, adultos mayores, sexo.

Psychological Well-being in Terms of Life Stage, Sex, and their Interaction

Abstract

Objective. To evaluate the differences in the dimensions of psychological well-being in reference to age, gender and their interaction. **Method.** A sample with 706 participants was obtained and then divided in three age groups (young, middle-aged adults and elderly adults), who responded to the Ryff Psychological Well-being Scale. A MANOVA was calculated taking into account the group variables of age, gender and their interaction. Later, an ANOVA was done to know among which groups there were differences for each dimension. **Results.** The analysis showed a decrease, with age, in the dimensions of psychological well-being of positive relationships with others, and personal growth, domain of the environment and loss of autonomy in the elderly adults. In addition, the dimension of self-acceptance differs between the genders with age; women showed a decrease in their personal growth with age, while the domain of the environment increases with the adult age being more stable among women. **Conclusion.** Based on the above, it is suggested that a work

¹ Doctora en Psicogerontología. Departamento de Metodología para las Ciencias del Comportamiento. Universidad de Valencia, España. Av. Blasco Ibáñez, 21, 46010, Valencia, España. Correo de correspondencia: teresa.mayordomo@uv.es

² Doctora en Psicogerontología

³ Doctora en Psicogerontología

⁴ Doctor en Psicología

in negative and maladaptive thoughts in women, since men get a better score in dimensions that diminish the appearance of pathologies related to the mood. A work in the social relationships as well as the individuals' aptitudes should be encouraged.

Keywords. Psychological well-being, young adults, middle-aged adults, elderly adults, gender.

Bem-estar psicológico em função da etapa de vida, sexo e sua interação

Resumo

Escopo. Avaliar as diferenças nas dimensões do bem-estar psicológico em função dos grupos de idade, sexo e sua interação. **Metodologia.** Foi obtida uma amostra de 706 participantes, dividida em três grupos de idade (jovens, adultos e idosos), os quais responderam às Escalas de Bem-estar Psicológico de Ryff. Foi calculado um MANOVA levando em conta as variáveis grupo de idade, sexo e sua interação. Depois, foram feitas ANOVAs para conhecer entre quais grupos existem diferenças para cada dimensão. **Resultados.** A análise mostrou uma diminuição, com a idade, nas dimensões de bem-estar psicológico de relações positivas com outros e crescimento pessoal, domínio do entorno e perda de autonomia em idosos. Por sua parte, a dimensão de auto-aceitação difere entre sexos com a idade; as mulheres mostraram um descenso em seu crescimento pessoal com a idade, em quanto que o domínio do entorno aumenta com a idade adulta com maior estabilidade em mulheres. **Conclusão.** Pelo anterior, sugere-se promover o trabalho dos pensamentos negativos e desadaptativos em mulheres, já que os homens obtêm melhores pontuações em dimensões que diminuem a aparição de patologias relacionadas com o estado de ânimo. Também é recomendável fomentar o trabalho em relações sociais assim como nas próprias habilidades dos sujeitos.

Palavras chave. Bem-estar psicológico, jovens, adultos, idosos, gêneros.

Introducción

El bienestar psicológico es clave para un desarrollo óptimo a lo largo del ciclo vital, sin embargo parece no seguir una trayectoria estable en el curso del mismo. Conocer cómo este concepto clave evoluciona con la edad y analizar si pueden existir diferencias entre sexos, ofrece información valiosa tanto del funcionamiento psicológico positivo de una persona como de aquellas dimensiones que pueden ser utilizadas para distinguir entre patrones de desarrollo adaptados y patrones de desarrollo mal adaptativos que pueden dar lugar a una mala salud mental.

El bienestar psicológico se define, según Ryff y Keyes (1995), como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado. Esto implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos y así alcanzar las metas propuestas.

Tal y como sostienen Ryan y Deci (2001), deben diferenciarse dos perspectivas de bienestar

psicológico: la hedónica y la eudaimónica. En la hedónica o el bienestar subjetivo, el objetivo último del sujeto es la obtención de placer y felicidad, la ausencia de problemas y la experiencia de sensaciones positivas. En este constructo se destaca la existencia de un componente emocional o afectivo de placer y displacer, y un componente cognitivo que se refiere a la formulación de juicios de valor. Por su parte, la perspectiva eudaimónica, centrada en el bienestar psicológico, se refiere al desarrollo personal como una función de las habilidades individuales y la realización del potencial de uno mismo. Esta perspectiva propone seis dimensiones, a partir de las cuales se definen las escalas de bienestar psicológico (Ryff, 1989): (a) autonomía, capacidad para mantener la independencia y la individualidad en diferentes contextos para resistir la presión social; (b) dominio del entorno, capacidad para elegir o crear entornos favorables para satisfacer metas y necesidades; (c) autoaceptación, tener una percepción exacta de las propias acciones, motivos y sentimientos; (d) relaciones positivas con otros, entendida como confianza mutua y empatía; (e)

crecimiento personal, dedicación a la realización del potencial personal; y (f) propósito en la vida, establecimiento de metas y definición de objetivos para dar dirección a la vida. Las dos últimas dimensiones son las más estrechamente vinculadas con la perspectiva eudaimónica.

En relación con la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial, algunos autores han propuesto un modelo de seis dimensiones: autonomía, dominio del ambiente, autoaceptación, relaciones positivas con otros, crecimiento personal y propósito en la vida (Cheng y Chan, 2005; Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002; Springer y Hauser, 2006). En esta misma línea, se sostiene que de estas seis dimensiones las que están más altamente relacionadas con el bienestar psicológico son el propósito en la vida, la autoaceptación, el dominio del entorno y el crecimiento personal (Springer y Hauser, 2006; Tomas, Sancho, Meléndez y Mayordomo, 2012). De acuerdo con algunos especialistas en el tema, los análisis factoriales realizados a la escala han encontrado dos factores, uno que abarca las cuatro dimensiones anteriormente nombradas y otro, de segundo orden, que actúa de modo independiente, compuesto por la autonomía y las relaciones positivas con otros (Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh y Croudace, 2010; Chitgian-Urzúa, Urzúa y Vera-Villaruel, 2013; Van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco y Moreno-Jiménez, 2008; Vera-Villaruel, Urzúa, Silvac, Paveza y Celis-Atenas, 2013).

En cuanto a la trayectoria del desarrollo del bienestar psicológico, varios estudios han informado que algunas de sus dimensiones exhiben claramente los efectos de la edad, mientras que otras se mantienen estables en el tiempo (Meléndez, Tomás y Navarro, 2011; Ryff, 1991; Triadó, Villar, Osuna y Solé, 2005). Específicamente, las dimensiones de relaciones positivas con los otros y autoaceptación han demostrado ser relativamente estables. Entre tanto, la dimensión dominio del entorno tiende a ser más elevada en adultos mayores y de mediana edad que en los jóvenes, pero se mantiene estable desde la edad media hasta la vejez. La dimensión autonomía exhibe un patrón similar, aunque menos marcado que la anterior dimensión. Las dos dimensiones restantes, el propósito en la vida y el crecimiento personal, consideradas las más características del bienestar psicológico, disminuyen conforme se avanza en el desarrollo (Ryff, 2014). Esta disminución es especialmente

fuerte cuando se comparan adultos de mediana edad y adultos mayores.

Por lo que respecta al sexo y su relación con las dimensiones del bienestar psicológico, se han obtenido resultados contradictorios, incluso las revisiones metaanalíticas señalan una ligera tendencia de los hombres a tener niveles más altos de bienestar (Nolen-Hoeksema y Rusting, 1999). Por el contrario, otros trabajos señalan que las mujeres obtienen puntuaciones significativamente más altas en las dimensiones de crecimiento personal y relaciones positivas con otros (Ryff y Keyes, 1995; Ryff, 1989; Steca, Ryff, D'Alessandro y Delle Fratte, 2002).

Tomando como punto de partida la conceptualización del bienestar psicológico, hasta ahora desarrollada, en este trabajo se analizaron las diferencias en las dimensiones de bienestar psicológico en función de los grupos de edad, sexo y la interacción de ambos, mediante tres hipótesis:

1. Las dimensiones del bienestar psicológico siguen diferentes trayectorias evolutivas. Según lo planteado en la literatura científica, las relaciones positivas con otros y la autoaceptación se muestran estables a lo largo del desarrollo, las dimensiones de dominio del entorno y la autonomía se incrementan al superar la juventud para estabilizarse en el envejecimiento, y las dimensiones de propósito en la vida y crecimiento personal presentan un descenso a lo largo del ciclo vital, siendo este más acusado de la mediana edad a la ancianidad.
2. En relación con el sexo, se observan diferencias significativas en las dimensiones del bienestar psicológico, exceptuando el propósito en la vida y el dominio del entorno. En relación con la autoaceptación y la autonomía, las puntuaciones de las mujeres son inferiores, mientras que sus puntuaciones son significativamente superiores en las relaciones positivas con otros y el crecimiento personal.
3. En cuanto a la interacción entre sexo y edad, las diferencias entre hombres y mujeres en las dimensiones de autoaceptación, crecimiento personal, dominio del entorno, propósito en la vida y relaciones positivas con otros, son más acusadas en edades avanzadas.

Método

Diseño

El diseño de investigación es *ex post facto* prospectivo evolutivo transversal, en el que se tienen en cuenta la edad y el sexo como variables independientes.

Participantes

Para el reclutamiento de la muestra se informó a 900 sujetos, de los cuales el 21.56% no participaron finalmente en la investigación, en la mayoría de los casos porque no respondieron a todas las preguntas de la evaluación, y en otros porque decidieron no participar. La muestra final estuvo compuesta por un total de 706 sujetos pertenecientes a tres grupos de edad: jóvenes (≥ 18 años, por tratarse de la mayoría

de edad), adultos (≥ 40 años, teniendo presente que se trata de edades de producción laboral) y adultos mayores (≥ 65 años, considerando que esta es la edad normativa de jubilación) (Cheng y Chan, 2005).

Como criterios de inclusión y exclusión, particularmente en el caso de los adultos mayores, se tuvo en cuenta el estado cognitivo de los participantes, siendo excluidos aquellos con una puntuación inferior a 24 en el MMSE, al sugerir la presencia de deterioro cognitivo (Lobo, Saz y Marcos, 2002). Esta prueba de cribado se realizó porque en el envejecimiento normativo es posible que aparezca deterioro cognitivo, el cual puede repercutir en las respuestas ofrecidas, así como en el nivel de ejecución de las actividades de la vida cotidiana.

En las tablas 1 y 2 se observan las características sociodemográficas de los participantes.

Tabla 1
Edad media de los participantes

Variable	Jóvenes (n = 246)	Adultos (n = 223)	Adultos mayores (n = 237)
Edad	23.63 (3.70)	50.17 (6.80)	73.82 (6.32)

Fuente: elaboración propia

Tabla 2
Características sociodemográficas de la muestra, en porcentajes

VARIABLES	Jóvenes (n = 246)	Adultos (n = 223)	Adultos mayores (n = 237)
Sexo			
Hombre	45.50	35.30	34.60
Mujer	54.50	64.70	65.40
Estado civil			
Soltero	79.50	11.70	3.00
Casado	20.50	84.70	62.50
Viudo		3.5	34.50
Nivel de estudios			
Sin estudios		3.50	22.50
Primarios	8.20	35.50	55.80
Secundarios	30.50	32.00	12.10
Universitarios	61.30	29.00	9.50

Fuente: elaboración propia

Instrumentos

Además de ofrecer información de diversos indicadores sociodemográficos, los sujetos respondieron a la escala de bienestar psicológico de Ryff (Keyes et al., 2002), que conceptualiza y mide este constructo a partir de seis dimensiones: (a) autonomía, (b) dominio del entorno, (c) autoaceptación, (d) relaciones positivas con otros, (e) crecimiento personal y (f) propósito en la vida. De las versiones validadas (Ryff y Keyes, 1995; Ryff,

1989) y en castellano (Tomás, Meléndez, Oliver, Navarro y Zaragoza, 2010), en este trabajo se optó por la versión de 54 ítems, a la consistencia reportada en anteriores estudios en el contexto español (Miguel, Moral y Pardo, 2008; Triadó et al., 2005). Su formato de respuesta es de tipo Likert, graduada entre *totalmente en desacuerdo* (1) y *totalmente de acuerdo* (6).

La tabla 3 detalla los valores alfa obtenidos para todas las dimensiones que componen la escala en las tres muestras estudiadas.

Tabla 3

Valores alfa de las dimensiones de bienestar en las muestras estudiadas

Dimensiones de la escala de bienestar psicológico	Jóvenes	Adultos	Adultos mayores
Autoaceptación	0.80	0.82	0.79
Relaciones positivas con otros	0.71	0.69	0.70
Autonomía	0.68	0.69	0.71
Dominio del entorno	0.60	0.69	0.68
Crecimiento personal	0.71	0.70	0.69
Propósito en la vida	0.79	0.76	0.69

Fuente: elaboración propia

Procedimiento

La muestra fue obtenida entre enero y febrero de 2014, tras solicitar la participación voluntaria de los participantes y haber sido informados del objetivo de la investigación y firmado el consentimiento informado. Posteriormente, se realizó una entrevista semiestructurada en la que se aplicó la escala de bienestar psicológico y se preguntaron los datos sociodemográficos. Para ello, todos los evaluadores fueron entrenados en la recolección de los datos. Todas las entrevistas se llevaron a cabo en un espacio proporcionado en los centros de jubilados, lugar al que acuden los mayores de 65 años para el desarrollo de actividades, en las que son acompañados por sus hijos, nietos, cuidadores, etc., por ello, pudieron recogerse datos sobre jóvenes y adultos.

Análisis de los datos

Los análisis estadísticos se realizaron en el SPSS 19 y consistieron en análisis de varianza multivariado (Manova) para probar los efectos de los grupos de edad, sexo y su interacción sobre la combinación de las dimensiones de bienestar. Posteriormente, se efectuaron los análisis de varianza de continuación y pruebas post-hoc, para todas aquellas dimensiones en las que se obtuvieron diferencias significativas.

Resultados

Antes de presentar los resultados, se muestran las medias y las desviaciones típicas obtenidas por hombres y mujeres de cada una de las etapas del ciclo vital estudiadas, en todas las dimensiones que componen el bienestar psicológico. En la tabla 4 se observan las puntuaciones.

Tabla 4

Medias y desviaciones típicas, en paréntesis, de la muestra en las dimensiones de bienestar psicológico

Grupo de edad	Sexo	Bienestar psicológico					
		Autoaceptación	Relaciones positivas con otros	Autonomía	Dominio del entorno	Crecimiento personal	Propósito en la vida
Jóvenes	H	4.52 (0.90)	4.68 (0.93)	4.34 (0.66)	4.13 (0.79)	4.66 (0.86)	4.28 (0.90)
	M	4.58 (0.84)	4.90 (1.10)	4.21 (0.91)	4.30 (0.78)	4.99 (0.75)	4.52 (0.87)
Adultos	H	4.91 (0.74)	4.48 (0.95)	4.66 (0.74)	4.59 (0.78)	4.85 (0.86)	4.64 (.087)
	M	4.42 (0.96)	4.24 (1.00)	4.35 (0.86)	4.37 (0.67)	4.71 (0.89)	4.48 (0.88)
Adultos mayores	H	4.82 (0.79)	4.06 (0.91)	4.31 (0.79)	4.33 (0.75)	4.62 (1.90)	4.59 (0.94)
	M	4.54 (1.09)	4.11 (1.04)	4.10 (0.89)	4.25 (0.85)	4.27 (1.02)	4.52 (1.68)

Fuente: elaboración propia

Según los objetivos del estudio, en primer lugar, se pretendía analizar si los grupos de edad y sexo generaban diferencias significativas en las puntuaciones obtenidas en las dimensiones de bienestar psicológico. Los resultados del Manova señalaron un efecto principal tanto para los grupos de edad ($\Lambda = 0.181$, $F_{12, 1290} = 10.71$; $p < 0.001$; $\eta^2 = 0.091$) y sexo ($\Lambda = 0.04$, $F_{6, 644} = 4.37$; $p < 0.001$; $\eta^2 =$

0.04) como para la interacción de ambas variables ($\Lambda = 0.02$, $F_{6, 645} = 2.31$; $p = 0.033$; $\eta^2 = 0.02$).

Posteriormente, se llevó a cabo un Anova para identificar las dimensiones entre las que se daban las diferencias. En la tabla 5 se observan los resultados obtenidos por grupos de edad, sexo y la interacción de ambos.

Tabla 5

Análisis de varianza: efectos principales e interacción

Dimensiones de bienestar psicológico	Sexo			Grupo de edad			Sexo x Grupo edad		
	F^a	p	η^2	F^b	p	η^2	F^c	p	η^2
Autoaceptación	1.24	0.290	0.004	9.77	0.002	0.015	4.95	0.010	0.014
Relaciones positivas con otros	27.86	0.000	0.079	0.18	0.893	0.000	2.56	0.078	0.008
Autonomía	6.31	0.002	0.019	10.37	0.001	0.016	0.55	0.576	0.002
Dominio del entorno	8.03	0.000	0.024	0.43	0.511	0.001	5.94	0.003	0.018
Crecimiento personal	5.75	0.003	0.017	0.44	0.508	0.001	3.21	0.041	0.010
Propósito en la vida	1.39	0.249	0.004	0.004	0.951	0.000	1.83	0.160	0.006

^a gl. 2.65

^b gl. 1.64

^c gl. 1.64

Fuente: elaboración propia

Tal y como se muestra en la tabla 5, para los grupos de edad se observan diferencias en relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal. En función del sexo, las diferencias se aprecian en autoaceptación y autonomía. Finalmente, en cuanto a la interacción, son significativas las diferencias en autoaceptación, dominio del entorno y crecimiento personal.

Al realizar la prueba post-hoc de Tukey, se comprobó que el grupo de jóvenes muestra diferencias significativas con los grupos de adultos y adultos mayores ($p < 0.001$) en las relaciones positivas con otros, siendo mayores las puntuaciones de los jóvenes en todos los casos. En

la dimensión de la autonomía, los adultos mayores difieren significativamente del grupo de adultos ($p = 0.002$), quienes tienen mayores puntuaciones. En la dimensión del dominio del entorno existen diferencias estadísticamente significativas entre los jóvenes y los adultos ($p = 0.009$), estos últimos con las mayores puntuaciones. Finalmente, en la dimensión del crecimiento personal también se observan diferencias de los adultos mayores con los jóvenes ($p < 0.001$) y los adultos ($p = 0.002$), siendo superior la puntuación de los jóvenes. En la figura 1 se muestran las puntuaciones medias de aquellas dimensiones del bienestar.

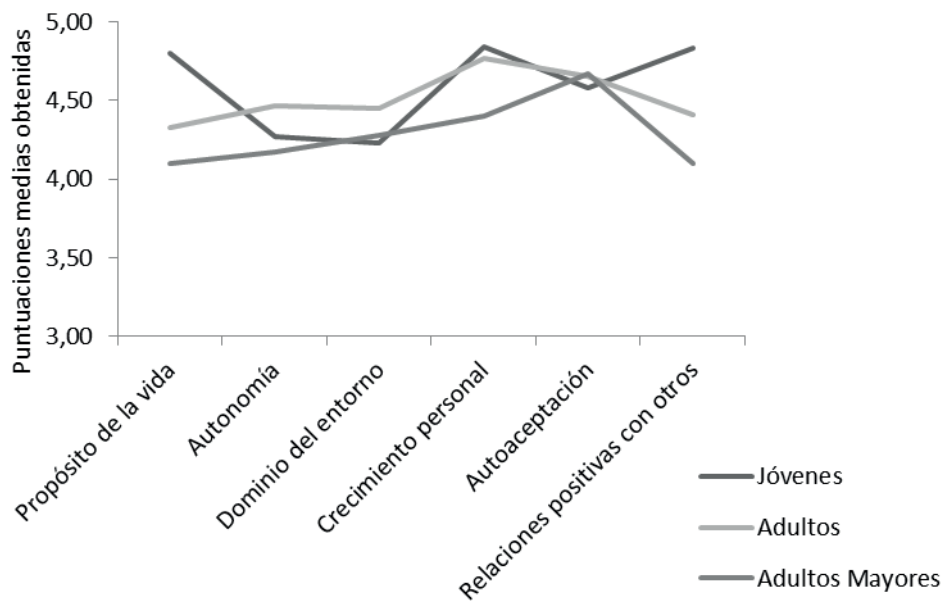


Figura 1. Medias de los grupos de edad en las dimensiones de bienestar psicológico.

Fuente: elaboración propia

En relación con el sexo, las diferencias se produjeron en las dimensiones de la autoaceptación y la autonomía (ver tabla 3). Al comparar las puntuaciones medias en estas dimensiones se comprobó que, tanto en autoaceptación como

en autonomía, los hombres obtienen mayores puntuaciones que las mujeres. En la figura 2 se presentan las puntuaciones medias obtenidas en estas dos dimensiones en función del sexo.

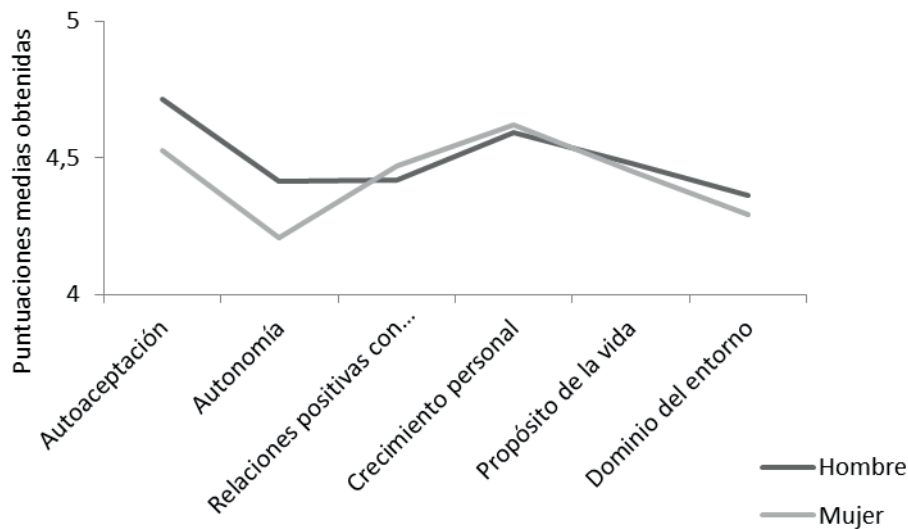


Figura 2. Medias en función del sexo en las dimensiones de bienestar psicológico.

Fuente: elaboración propia

En cuanto a la interacción entre los grupos de edad y sexo, en la tabla 4 se detallan las medias y las desviaciones típicas de las puntuaciones obtenidas en cada una de las dimensiones de bienestar. Tal y como se presenta en la tabla 5, se produjeron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de la autoaceptación, el crecimiento personal y el dominio del entorno.

Entre los datos que más se destacan en la tabla 4, se encuentra que los hombres presentan un aumento de sus puntuaciones en la dimensión de autoaceptación en las etapas de juventud y adultez, para luego mantenerla. Por su parte, las mujeres mantienen sus puntuaciones a lo largo del ciclo vital, siendo los hombres quienes obtienen mayores puntuaciones en todas las etapas, a excepción de la juventud. Por lo que respecta al crecimiento personal, los hombres muestran puntuaciones similares a lo largo del ciclo vital, teniendo un pequeño incremento en la adultez; en cambio, las mujeres puntúan más alto que los hombres durante la juventud, y en las siguientes etapas sus puntuaciones disminuyen, siendo menores a las de los hombres, sobre todo durante la adultez mayor. En cuanto a la dimensión de dominio del entorno, tanto los hombres como las mujeres mantienen de forma estable sus puntuaciones a lo largo del ciclo vital; no obstante, las mujeres puntúan más alto que los hombres en la etapa de juventud, mientras que

en la adultez y la adultez mayor, son los hombres los que obtienen mayores puntuaciones.

Discusión

El objetivo de esta investigación fue analizar las diferencias en las dimensiones del bienestar psicológico en función de los grupos de edad, sexo y su interacción. El estudio muestra evidencia sobre los efectos tanto individuales como grupales de la edad y el sexo en las dimensiones del bienestar psicológico. Concretamente, se evidenciaron diversos patrones en función de la etapa de vida para las dimensiones de relaciones positivas con otros, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno, así como un efecto de sexo en las dimensiones de autoaceptación y autonomía. Además, se encontró que la interacción entre los grupos de edad y sexo influye en las dimensiones de autoaceptación, crecimiento personal y dominio del entorno.

La primera hipótesis planteada que indica que las relaciones positivas con otros y la autoaceptación permanecen estables, el dominio del entorno y la autonomía muestran un incremento al superar la juventud para luego estabilizarse, y el propósito en la vida y el crecimiento personal presentan un descenso a lo largo del ciclo vital, no se cumplió por

completo. Por el contrario, se observó que el grupo de jóvenes obtuvo las puntuaciones más altas en las relaciones positivas con otros. Este mismo hallazgo lo reportaron Charles y Carstensen (2009), quienes también encuentran una disminución en la tendencia a seleccionar nuevos contactos sociales desde la mediana edad, la cual se mantiene en la vejez. Parece ser que el descenso en las fuentes de apoyo social es muy selectivo, ya que afecta sobre todo a los contactos que no son tan significativos, mientras que las relaciones más estrechas y proveedoras de fuente de apoyo, tales como el cónyuge y la familia, permanecen básicamente intactas con la edad (Meléndez, Tomás y Navarro, 2007); es decir, con el paso del tiempo se seleccionan las relaciones que se establecen con otros, teniendo en cuenta la calidad de esas relaciones y no la cantidad de las mismas.

Por otro lado, no se cumple esta hipótesis en torno a la dimensión de la autonomía, ya que esta no permanece estable entre la adultez y la adultez mayor. Los resultados muestran un aumento en su puntuación conforme aumenta la edad. Estos resultados son coherentes con los trabajos de Ryff (1989, 1991) y Ryff y Keyes (1995), quienes señalan que esta dimensión sigue un patrón incremental con la edad, desde la juventud hasta la ancianidad. Debe tenerse en cuenta que esta dimensión hace alusión a la capacidad para mantener la independencia y la individualidad en diferentes contextos para resistir la presión social, es decir, la capacidad para el desarrollo del propio pensamiento sin que la influencia de otros pueda repercutir en la toma de decisiones. Con el paso del tiempo y a partir de la adultez, el autoconcepto (que perdurará estable desde la adultez hasta la adultez mayor) ya se ha formado, lo que hace al ser humano no solo más consciente de sus creencias y pensamientos, sino que le facilita una forma de pensar ajustada a las convicciones de cada uno sin considerar las presiones o repercusiones sociales. Tal como se observa en los resultados, en este trabajo no se evidencian diferencias significativas entre adultos y adultos mayores, lo cual sugiere que existe cierta estabilidad en esta dimensión una vez alcanzada la adultez.

Finalmente, en cuanto a la dimensión crecimiento personal, se evidencia una puntuación menor en los adultos mayores comparados con los jóvenes y los adultos, cumpliéndose así la hipótesis de partida. Esto indica que para los adultos mayores la dedicación a la realización del potencial

personal no es una de las dimensiones que más énfasis tiene en esta etapa. Esto puede deberse, de acuerdo con Zacarés y Serra (2011), a que ya han alcanzado sus propósitos a lo largo de su ciclo vital, como transmitir los valores, las creencias, los pensamientos, la información y la sabiduría que han adquirido en su desarrollo.

Los cambios evolutivos en la adultez parece ser que producen un cambio en la noción de bienestar psicológico de la persona (Triadó et al., 2005). Estos cambios pueden verse atenuados por el proceso de adaptación, entendido como la eficacia de la persona para modificar su funcionamiento de manera que logre un envejecimiento positivo. Dicho proceso está vinculado al concepto de plasticidad planteado desde las teorías del ciclo vital (Baltes, Lindenberger y Staudinger, 1998). La capacidad de adaptación implica que no existe una trayectoria de desarrollo fijada de antemano, sino que cada persona dispone de un cierto rango de maniobra, un potencial de flexibilidad que le permite modificar sus trayectorias de desarrollo y las elecciones que toma para ello (Baltes et al., 1998). Esta capacidad, explicada desde el modelo de optimización selectiva con compensación (Baltes, 1997), señala que el sujeto selecciona determinadas metas o dominios de comportamiento en función de los desafíos, amenazas y demandas potenciales que se va a encontrar, y pone en funcionamiento lo más eficientemente posible sus medios y recursos para alcanzar esas metas y así obtener un mejor ajuste.

Por lo que respecta al sexo, la segunda hipótesis señala que existen diferencias significativas en cuatro dimensiones. En las mujeres, la autoaceptación y la autonomía tienen puntuaciones inferiores, mientras que las dimensiones de relaciones positivas con otros y crecimiento personal son más altas. Los resultados obtenidos no confirman completamente la hipótesis de partida, ya que solo se observaron diferencias en autoaceptación y autonomía, mientras que relaciones positivas con otros y crecimiento personal son similares para ambos sexos. Tal y como sucede en otros trabajos (Ryff, 1991), las dimensiones de autonomía y autoaceptación cuentan con puntuaciones superiores en los hombres; estos resultados son similares a los obtenidos en estudios realizados en población adulta italiana (Steca et al., 2002), en los que las mujeres mostraron niveles más bajos y significativos en todas las escalas de bienestar, a excepción de la dimensión de relaciones positivas con otros, pues en esta las mujeres puntuaban más

alto. Del mismo modo, las puntuaciones de las mujeres son inferiores a las de los varones en la dimensión de autoaceptación, relacionando dichas puntuaciones con mayores niveles de ansiedad y depresión, como lo señalan los trabajos de Galambos, Barker y Krahn (2006). Además, en el estudio de Goldbeck, Schmitz, Besier, Herschbach y Henrich (2007), con muestra de adolescentes, las mujeres informaban de un sentido general de deterioro en bienestar y satisfacción con la vida. Estas diferencias podrían ser explicadas por el hecho de que las mujeres tienden a tener estilos cognitivos más negativos (Hankin y Abramson, 2001) y por el uso de estilos de afrontamiento emocionales (Meléndez, Mayordomo, Tomás y Sancho, 2012), los cuales poseen un carácter desadaptativo. En lo que concierne a la autonomía, entendida como la capacidad de mantener la independencia resistiendo la presión social, se plantea que conforme aumenta la edad, las mujeres están influenciadas en mayor medida por los estereotipos, un menor nivel de autoconcepto y una mayor probabilidad de desarrollar sentimientos negativos. Por ello, puede existir una menor capacidad para establecer control sobre el contexto de desarrollo personal (Pinquart y Sörensen, 2001).

Finalmente, en relación con la tercera hipótesis, en la que se plantea la interacción entre la edad y el sexo en las dimensiones del bienestar psicológico, los resultados revelan efectos significativos para algunas de las dimensiones del bienestar; concretamente, en autoaceptación, crecimiento personal y dominio del entorno. Estos resultados son similares a otros trabajos (Ryff, 1991) en los que se obtuvieron interacciones significativas en las relaciones positivas con otros, el propósito en la vida, el crecimiento personal y el dominio del entorno.

En cuanto a la autoaceptación, se confirmó la hipótesis de partida, ya que las diferencias entre hombres y mujeres son más acusadas cuando aumenta la edad. Este hallazgo puede estar relacionado con el autoconcepto, que, como se ha mencionado, se forma en la etapa adulta, y también con el autoconocimiento, ya que este es mayor en las etapas posteriores del desarrollo que en la juventud, lo que da lugar a la aceptación de lo vivido y a la percepción exacta de las propias acciones, motivos y sentimientos que mueven la propia conducta. En lo referente al crecimiento personal, se cumplió la hipótesis de partida. Se evidencia que las diferencias observadas entre hombres y mujeres son

más acusadas en función del grupo de edad al que pertenecen, siendo los hombres quienes muestran mayor dedicación a la realización del potencial personal en todas las etapas estudiadas. Este hecho puede deberse a un factor social, como la influencia contextual del desarrollo, en el que se espera que las mujeres se centren en aspectos relacionados con la familia, como la crianza de los hijos, el desarrollo de un adecuado clima familiar, el cuidado de los mayores y de la familia, etc. En dominio del entorno, los resultados indican que las mujeres mantienen estabilidad en esta dimensión, y que ambos sexos obtienen sus máximas puntuaciones en la edad adulta, en la que se establecen cambios a nivel personal, como la adquisición de trabajo, nuevo rol como esposo o esposa y la crianza de los hijos, para las mujeres. Al respecto, puede decirse que el manejo de los contextos adquiere una gran relevancia para la adaptación a esta nueva etapa.

Como conclusiones y líneas futuras, cabe señalar que el conocimiento de las trayectorias de desarrollo de las dimensiones del bienestar psicológico posibilita el diseño de intervenciones más ajustadas al momento de vida de una persona, incluso a su sexo, para asegurar una mejor adaptación. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, es válido plantearse intervenciones que promuevan la salud mental, enfocadas en trabajar los pensamientos negativos y el estilo cognitivo en las mujeres, desarrollando así la autonomía y la autoaceptación. De este modo, se logra una mejor adaptación a los cambios que se producen en el ciclo vital y una óptima ejecución de las estrategias necesarias en función de la etapa que se esté viviendo, lo cual implica fomentar una serie de recursos, considerando las características de partida de los sujetos con los que se desarrollarán las intervenciones. En esta línea, es importante trabajar el sentimiento de crecimiento personal y el dominio del entorno desde las primeras etapas del ciclo vital, para que mantengan esas capacidades o creencias a lo largo de la vida, las cuales ayudarán a la promoción de un buen envejecimiento y, por lo tanto, a una buena adaptación a los cambios.

Por último, es importante destacar algunos de los puntos fuertes del trabajo, como el tamaño de la muestra, la contribución al conocimiento científico de geriatría y gerontología, ya que indican cuáles dimensiones del bienestar psicológico proporcionan un mejor ajuste en cada una de las etapas del ciclo de vida y a cuáles apuntar en el trabajo con estas poblaciones.

Como limitaciones del estudio, es evidente la transversalidad del mismo y los posibles efectos de cohorte que pueden producirse al comparar las muestras, así como el tener que establecer el deterioro cognitivo leve como criterio de exclusión en la muestra de adultos mayores.

Referencias

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D. & Croudace, T. J. (2010). An Evaluation of the Precision of Measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales in a Population Sample. *Social Indicators Research*, 97(3), 357-373. doi: 10.1007/s11205-009-9506-x
- Baltes, P. B. (1997). On The Incomplete Architecture of Human Ontogeny: Selection, Optimization, and Compensation as Foundation of Developmental Theory. *American Psychologist*, 52(4), 366-380. doi: 10.1037/0003-066X.52.4.366
- Baltes, P. B., Lindenberger, U. & Staudinger U. M. (1998). Life-Span Theory in Developmental Psychology. En R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of Child Psychology* (pp. 1029-1143). Nueva York: Wiley.
- Charles, S. & Carstensen, L. (2009). Social and Emotional Aging. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 383-409. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100448
- Cheng, S. T. & Chan, A. C. (2005). Measuring Psychological Well-Being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1307-1316. doi: 10.1016/j.paid.2004.08.013
- Chitgjan-Urzúa, V., Urzúa, A. y Vera-Villarroel, P. (2013). Análisis preliminar de las escalas de bienestar psicológico en población chilena. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22(1), 5-14.
- Galambos, N. L., Barker, E. T. & Krahn, H. J. (2006). Depression, Self-Esteem and Gender in Emerging Adulthood: Seven-Year Trajectories. *Developmental Psychology*, 42(2), 350-365. doi: 10.1037/0012-1649.42.2.350
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P. y Henrich, G. (2007). Life Satisfaction Decreases During Adolescence. *Quality of Life Research*, 16(6), 969-979. doi: 10.1007/s11136-007-9205-5
- Hankin, B. L. & Abramson, L. Y. (2001). Development of Gender Differences in Depression: An Elaborated Cognitive Vulnerability-Transactional Stress Theory. *Psychological Bulletin*, 127(6), 773-796. doi: 10.1037/0033-2909.127.6.773
- Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Lobo, A., Saz, P. y Marcos, G. (2002). *Adaptación del Examen Cognoscitivo Mini-Metal*. Madrid: TEA.
- Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Tomás, J. M. & Sancho, P. (2012). Coping Strategies: Gender Differences and Development throughout Life Span. *Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1089-1098. doi: 10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39399
- Meléndez, J. C., Tomás, J. M. y Navarro, E. (2007). Análisis de las redes sociales en la vejez a través de la entrevista Manheim de apoyo social. *Salud Pública de México*, 49(6), 408-416. doi: 10.1590/S0036-36342007000600007
- Meléndez, J. C., Tomás, J. M. y Navarro, E. (2011). Actividades de la vida diaria y bienestar y su relación con la edad y el género en la vejez. *Anales de Psicología*, 27(1), 164-169.
- Miguel, J. M. T., Moral, J. C. M. y Pardo, E. N. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema*, 20(2), 304-310.
- Nolen-Hoeksema, S. & Rusting, C. L. (1999). Gender Differences in Well Being. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of Hedonic Psychology* (pp. 330-352). New York: Russell Sage Foundation.
- Pinquart, M. & Sörensen, S. (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *Journal of Gerontology Series B: Psychological Science y Social Science*, 56(4), 195-213. doi: 10.1093/geronb/56.4.P195
- 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: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (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: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6(2), 286-295. doi: 10.1037/0882-7974.6.2.286
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi: 10.1159/000353263
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (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
- Springer, K. W. & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological wellbeing: Method, mode and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4), 1080-1102. doi:10.1016/j.ssresearch.2005.07.004
- Steca, P., Ryff, C. D., D'Alessandro, S. y Delle Fratte, A. (2002). Il benessere psicologico: differenze di genere e di età nel contesto italiano. *Psicologia della Salute*, 2(1), 121-138. doi: 10.1400/64009
- Tomás, J. M., Meléndez, J. C., Oliver, A., Navarro, E. y Zaragoza, G. (2010). Efectos de método en las escalas de Ryff: Un estudio en población de personas mayores. *Psicológica: Revista de metodología y psicología experimental*, 31(2), 383-400.
- Tomás, J. M., Sancho, P., Meléndez, J. C. & Mayordomo, T. (2012). Resilience and Coping as Predictors of General Wellbeing in the Elderly: A Structural Equation Modeling Approach. *Aging y Mental Health*, 16(3), 317-326. doi:10.1080/13607863.2011.615737
- Triadó, C., Villar, F., Osuna, M. J. y Solé, C. (2005). La medida del bienestar en personas mayores: adaptación de la escala Ryff. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58, 347-363.
- 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(3), 473-479. doi: 10.1007/s11205-007-9174-7
- Vera-Villaruel, P., Urzúa, A., Silvac, J. R., Paveza, P. y Celis-Atenasa, 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. doi: 10.1590/S0102-79722013000100012
- Zacarés, J. J. y Serra, E. (2011). Explorando el territorio del desarrollo adulto: la clave de la generatividad. *Cultura y Educación*, 23(1), 75-88. doi: 10.1174/113564011794728533

Para citar este artículo / to cite this article / para citar este artigo: Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe