



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ÁREA PSICOLOGÍA

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y
FORTALEZAS DEL CARÁCTER EN
ADULTOS CON ESTILO DE APEGO
SEGURO E INSEGURO**

AUTORA: PURA ZAVARCE ARMAS

Caracas, 2011

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ÁREA PSICOLOGÍA

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA, MENCIÓN PSICOLOGÍA DEL
DESARROLLO HUMANO

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y FORTALEZAS DEL CARÁCTER EN
ADULTOS CON ESTILO DE APEGO SEGURO E INSEGURO**

Autora: Pura Zavarce Armas

Trabajo que se presenta para optar al grado de
Magister Scientiarum en Psicología.

Mención: Psicología del Desarrollo Humano

Tutora

Prof. María Elena Garassini Chávez

APROBADO EN NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL DE
VENEZUELA POR EL SIGUIENTE JURADO EXAMINADOR:

Coordinador

AGRADECIMIENTO

Cuando se aprecian logros en la vida no sólo es importante disfrutarlos plenamente como fuente de alegría y satisfacción, sino también considerar a todo aquello que acompañó el proceso y contribuyó a que se culminara con éxito. De manera que la gratitud puede ser una excelente vía para ponderar en mí presente esta dimensión maravillosa de bienestar.

Primero que nada deseo agradecer a las autoridades de la Universidad Central de Venezuela por abrir el espacio que permitió poder culminar mis estudios de maestría. En segundo lugar, a quienes me estimularon en un primer momento a considerar realizar este trabajo, cuando el ánimo y la motivación aun no existían: mi querida Alida Cano quien en medio de su dolor pudo darme nuevamente un poco de su estímulo; a mí compañera y amiga María Elena Lorenzo, una apasionada de la Psicología y cuya energía es capaz de levantarle el ánimo a cualquiera.

En tercer orden, deseo dedicar un especial agradecimiento a la hermana que Dios me regaló hace más de 30 años, María Elena Garassini (Lele), quien se ocupó de facilitarme todos los medios (tutoría, apoyo emocional, carácter y mucho amor) para que me mantuviera en el camino a pesar del enorme peso emocional que quebrantaba mi ánimo y ponía en riesgo mi perseverancia.

También es importante para mí considerar un espacio de honor a mí querido compañero, tutor metodológico y amigo incondicional Anthony Millán quien me acompañó desde el planteamiento de las primeras ideas y con paciencia, aclaró mis dudas, me enseñó una dimensión del conocimiento científico y disfrutó conmigo cada momento de la experiencia. Igualmente, a mi querida Elena Martínez quien con su estímulo afectuoso y sabiduría ayudó a pulir detalles necesarios en el trabajo. A mí compañero Ángel quien también entregó un poco de su tiempo para ayudarme en el entendimiento de los datos recogidos. No puedo dejar de nombrar a mi querida Conchita, de quien siempre recibí mucho afecto, apoyo solidario (a través de su maravillosa librería Limesama).

Existe un grupo de personas a las cuales también les debo mucho en cuanto a la gestión de mi trabajo de investigación. A ellos va también un especial agradecimiento: Leonor Mora y Cristina Otálora quienes me acompañaron y asesoraron gentilmente a lo largo del proceso, facilitándome todos los apoyos administrativos y emocionales que se requerían para llegar a la meta. Quiero también recordar a Xiomara y Romina quienes en Control de Estudio me ayudaron con mucha amabilidad y camaradería. No quiero olvidar a Betty Formica que gentilmente me abrió un espacio de apoyo institucional para invitar a las personas a colaborar en mi trabajo de investigación y a Elsa Padrón (mi querida prima) quien también ocupó parte de su tiempo en apoyarme en esa tarea. Por supuesto quiero agradecer de forma muy especial, a cada persona que decidió abrirse con sinceridad y confianza, a colaborar y llenar todos los instrumentos

para así aportar su grano de arena en el entendimiento de lo que subyace al bienestar del ser humano.

Ahora quiero dedicar este agradecimiento a los amores románticos de mí vida, cuya relación ha representado una fuente inmensa de aprendizajes y crecimiento. Gracias a mi apertura de mente, la toma de conciencia, el perdón y la aceptación, hoy puedo apreciar un espacio de libertad, paz y serenidad desconocido hasta ahora para mí.

No puedo dejar de mencionar a mis amigas de la vida que siempre me estimularon a avanzar y terminar, resaltando mis cualidades y en momentos críticos, fortaleciendo mi autoestima: Milena, Maryori, Ivette, Inés, Mary Fátima, Adriana, Rosibel, Gaby, Amira, Mariela, Loida y Yosmar. A mis hermanas espirituales, Raquel, Belinda, Themis y Mónica cuya sabiduría y amor supieron darme a montón logrando llenarme de fuerza interior para seguir *“Un día a la vez”*. A Maribel Matanza, mí apreciada terapeuta, cuyo rol ha sido determinante para mí crecimiento integral, guiándome con amabilidad y profundo respeto en el maravilloso camino de *“VOLVER A MÍ”*. Para mí maestra espiritual Ana, quien me ha enseñado a cultivar y desarrollar este plano fundamental para mi florecimiento y superación personal.

Por último y no por ello menos importante, quiero agradecer a los seres cuyos vínculos emocionales representan el origen y el sentido de mí vida: mis padres e

hijos. A mis padres a quienes les debo la vida, concebida en el amor incondicional, cuya relación también ha representado un reencuentro con mi esencia y su humanidad ha hecho de mí una mejor persona. A mis hijos amados, Claudia y Alejandro, quienes pacientemente respetaron cada momento de entrega que dediqué a este trabajo, apoyaron con creatividad y amor, además de manifestar un profundo orgullo por los logros que he alcanzado. Su existencia ha dignificado la mía, ha permitido reconstruirme y le ha otorgado un sentido trascendente a mi nuevo proyecto de vida.

GRACIAS MI DIOS POR MANIFESTARTE A TRAVÉS DE CADA BELLO SER HUMANO QUE HA PASADO POR MÍ VIDA Y SE ENCUENTRA EN ELLA: TU INMESO AMOR POR MÍ HA LLEGADO A TRAVÉS DE ELLOS!!!

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ÁREA PSICOLOGÍA

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA, MENCIÓN PSICOLOGÍA DEL
DESARROLLO HUMANO
**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y FORTALEZAS DEL CARÁCTER EN
ADULTOS CON ESTILO DE APEGO SEGURO E INSEGURO**

Trabajo que se presenta para optar al grado de Magister Scientiarum en
Psicología.

Mención: Psicología del Desarrollo Humano

RESUMEN

La presente investigación se planteó como objetivo asociar las fortalezas del carácter, los estilos de apego seguro, ansioso y evitativo, en relaciones románticas y no románticas, y diversas variables sociodemográficas, con el bienestar psicológico en una muestra de adultos trabajadores entre 30 y 60 años. Se realizó un estudio descriptivo-correlacional de campo, mediante un diseño no experimental y transeccional-descriptivo, en el que se evaluaron a 77 adultos mediante un muestreo no probabilístico o dirigido. Se sustentó primero en los modelos hedónicos y eudaimónicos de bienestar psicológico, donde se consideran tanto las dimensiones del afecto y la satisfacción con la vida, como el desarrollo de fortalezas del carácter. Segundo, en la teoría del Apego de Bowlby (1998), los estilos de apego de Ainsworth (1989), las adaptaciones para adultos de Hazan y Shaver (1987), Bartholomew (1994) y, Casullo y Fernández (2004). Se aplicaron tres instrumentos: la “Escala de Bienestar Psicológico” de Sánchez-Cánovas (1998), el “Cuestionario VIA de Fortalezas Principales” (Values in Action) de C. Peterson y M. Seligman (2001 b) y la “Escala de Estilos de Apego” de M. M. Casullo y M. Fernández (2004). Las conclusiones destacan la importancia de la Teoría del Apego como perspectiva conceptual y empírica para comprender y explicar las relaciones interpersonales a lo largo del ciclo vital, debido al impacto que tienen en la calidad de vida de las personas, su felicidad, bienestar y salud integral. Las Fortalezas del Carácter Características predicen el Bienestar Psicológico sólo en dos de sus dimensiones: lo subjetivo y lo laboral. Las relaciones cercanas e íntimas que se presentan en la cotidianidad de la vida, explican de forma significativa la varianza del Bienestar Psicológico, siendo su estudio profundo importante para comprender los procesos que subyacen al bienestar psicológico en las diferentes culturas.

Palabras Claves: Bienestar Psicológico, Fortalezas del Carácter y Estilos de Apego.

INDICE GENERAL

Introducción	1
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	5
I.1. Planteamiento del problema	5
I.2. Justificación de la Investigación	11
I.3. Objetivos de la Investigación	16
I.3.1. Objetivo general	16
I.3.2. Objetivos específicos	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL	18
II.1. Bienestar Psicológico: conceptualizaciones y modelos	18
II.2. Fortalezas del carácter	30
II.3. Apego: conceptos y estilos	41
II.4. Antecedentes Empíricos	59
II.4.1. Antecedentes de Bienestar Psicológico	59
II.4.2. Antecedentes de Fortalezas del Carácter y Bienestar	81
II.4.3. Antecedentes del Apego y los Estilos de Apego	103
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	117
III.1. Tipo de estudio	117
III.2. Diseño de investigación	118
III.3. Variables del estudio	119
III.3.1. Variable Independiente	119

III.3.1.1. Fortalezas del Carácter Características	120
III.3.1.2. Estilos de Apego en Adultos	121
III.3.2. Variable Dependiente	122
III.3.2.1. Bienestar Psicológico	122
III.3.3. Variables Intervinientes	123
III.3.3.1. Variables Intervinientes Homogeneizadas	123
III.3.3.2. Variables Intervinientes No Controladas	124
III.4. Población y Muestra	124
III.5. Técnicas de Recolección de Datos	127
III.5.1. Cuestionario de Fortalezas Principales (Values in Action) de Peterson y Seligman	127
III.5.2. Escala de Apego de M.M. Casullo y M. Fernández	130
III.5.3. Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánova	133
III.6. Procedimiento General	134
III.7. Técnicas de Análisis de datos	139
CAPÍTULO IV. RESULTADOS, DISCUSIÓN, CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES	142
IV.1. Resultados y análisis	142
IV.1.1. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características	142
IV.1.2. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características y las variables sociodemográficas	147
IV.1.2.1. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características y Edad	147
IV.1.2.2. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características y Sexo	149
IV.1.2.3. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características y Estado Civil	152
IV.1.2.4. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características y Si tienen o no pareja en la Actualidad	154

IV. 1.2.5. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características y Nivel de Instrucción	156
IV.1.3. Resultados de los Estilos de Apego en Adultos y las variables sociodemográficas	158
IV.1.3.1. Resultados de los Estilos de Apego en Adultos y la edad	160
IV.1.3.2. Resultados de los Estilos de Apego en Adultos y el sexo	161
IV.1.3.3. Resultados de los Estilos de Apego en Adultos y el Estado Civil	162
IV.1.3.4. Resultados de los Estilos de Apego en Adultos y Si tienen o no pareja	164
IV.1.3.5. Resultados de los Estilos de Apego en Adultos y Nivel de Instrucción	165
IV.1.4. Resultados de los niveles de Bienestar Psicológico en Adulto	167
IV.1.4.1. Resultados de los niveles de Bienestar Psicológico en Adultos en relación a las variables sociodemográficas: edad, sexo, estado civil, si tienen o no pareja y nivel de instrucción	168
IV.1.5. Resultados de la relación entre las fortalezas del carácter características, los estilos de apego (relación romántica y no romántica) y las variables sociodemográficas, sobre el bienestar psicológico identificado en adultos entre 30 y 60 años	172
IV.1.5.1. Resultados en el Bienestar Subjetivo	173
IV.1.5.2. Resultados en el Bienestar Material	174
IV.1.5.3. Resultados en el Bienestar Laboral	175
IV.1.5.4. Resultados en el Bienestar de la Pareja	176
IV.2. Discusión de los resultados	177
IV.2.1. Fortalezas del Carácter Características en adultos trabajadores entre 30 y 60 años	179
IV.2.1.1. Fortalezas del Carácter Características y Variables Sociodemográficas	190
IV.2.2. Estilos de Apego en adultos trabajadores entre 30 y 60 años	203
IV.2.2.1 Estilos de Apego y Variables Sociodemográficas	204
IV.2.3. Bienestar Psicológico en adultos trabajadores entre 30 y 60 años	220

IV.2.3. 1. Bienestar Psicológico y Variables sociodemográficas	223
IV.2.4. Fortalezas del carácter, Estilos de apego, Variables sociodemográficas y Bienestar Psicológico en adultos trabajadores entre 30 y 60 años	234
IV.2.4.1. Bienestar Sujetivo	236
IV.2.4.2. Bienestar Material	242
IV.2.4.3. Bienestar Laboral	245
IV.2.4.4. Bienestar de las Relaciones de Pareja.	249
IV.3. Conclusiones	252
IV.4. Limitaciones	265
IV.5. Recomendaciones	267
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	269
ANEXO A	279
ANEXO B	292
ANEXO C	293
ANEXO D	303

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Histograma de los porcentajes de las virtudes cuyas fortalezas fueron seleccionadas como principales o características por la muestra total de sujetos	146
Figura 2. Distribución de los porcentajes de las fortalezas del carácter que fueron seleccionadas como principales o características en la muestra total de sujetos	146
Figura 3. Distribución de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas por género	162
Figura 4. Distribución de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas por Estado Civil.	163
Figura 5. Distribución de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas considerando Si tiene o no pareja.	165
Figura 6. Distribución de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas por el Nivel de Instrucción	166
Figura 7. Distribución de medias de los niveles de Bienestar Subjetivo, Material, Laboral y de Pareja de acuerdo al Estado Civil	170
Figura 8. Distribución de medias de los niveles de Bienestar Subjetivo, Material, Laboral y de Pareja de acuerdo al Sexo	171
Figura 9. Distribución de medias de los niveles de Bienestar Subjetivo, Material, Laboral y de Pareja de acuerdo a Si tienen o no pareja	172

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos sociodemográficos que describen la muestra.	126
Tabla 2. Items y puntaje máximo para cada Estilo de Apego por tipo de relación	132
Tabla 3. Fortalezas del Carácter Características (primeras cinco), organizadas por virtud y el porcentaje de sujetos que las reportan	145
Tabla 4. Fortalezas del Carácter Características (primeras cinco), organizadas por virtud y el porcentaje de sujetos que las reportan según la edad	149
Tabla 5. Fortalezas del Carácter Características (primeras cinco), organizadas por virtud y el porcentaje de sujetos que las reportan según el sexo	151
Tabla 6. Fortalezas del Carácter Características (primeras cinco), organizadas por virtud y el porcentaje de sujetos que las reportan según el estado civil: C (Casado), D (Divorciado) y S (Soltero)	153
Tabla 7. Fortalezas del Carácter Características (primeras cinco), organizadas por virtud y el porcentaje de sujetos que las reportan considerando si tienen o no pareja en la actualidad	155
Tabla 8. Fortalezas del Carácter Características (primeras cinco), organizadas por virtud y el porcentaje de sujetos que las reportan considerando el Nivel de Instrucción	157
Tabla 9. Estadísticos descriptivos de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas	159
Tabla 10. Estadísticos descriptivos de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas y la edad (ciclo vital)	160
Tabla 11. Estadísticos descriptivos y diferencia de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas por género	161
Tabla 12. Estadísticos descriptivos y diferencia de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como	163

Románticas por Estado Civil	
Tabla 13. Estadísticos descriptivos y diferencia de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas y Si tienen o no pareja	164
Tabla 14. Estadísticos descriptivos y diferencia de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas y el Nivel de Instrucción	166
Tabla 15. Estadísticos descriptivos y diferencia de medias de los niveles de Bienestar Subjetivo, Material, Laboral y de Relaciones de Pareja	168
Tabla 16. Estadísticos descriptivos de los niveles de Bienestar Subjetivo, Material, Laboral y de Relaciones de Pareja, y la asociación con las variables sociodemográficas	169
Tabla 17. Estadístico descriptivo del Bienestar Material y Estado Civil	169
Tabla 18. Estadístico descriptivo del Bienestar de Pareja y el sexo	170
Tabla 19. Estadístico descriptivo del Bienestar de Pareja y Si tienen o no pareja	171
Tabla 20. Coeficientes de Correlación Múltiple Bienestar Subjetivo	173
Tabla 21. Coeficientes de Regresión Múltiple Bienestar Subjetivo	173
Tabla 22. Coeficientes de Correlación Múltiple Bienestar Material	174
Tabla 23. Coeficientes de Regresión Múltiple Bienestar Material	174
Tabla 24. Coeficientes de Correlación Múltiple Bienestar Laboral	175
Tabla 25. Coeficientes de Regresión Múltiple Bienestar Laboral	175
Tabla 26. Coeficientes de Correlación Múltiple Bienestar de la Pareja	176
Tabla 27. Coeficientes de Regresión Múltiple Bienestar de la Pareja	176

INTRODUCCIÓN

El modelo salugénico de la Psicología Positiva conceptualiza el bienestar integrando tanto la valoración del predominio de afectos positivos por sobre los negativos y el bienestar o satisfacción con la vida (perspectiva hedónica), como la importancia de identificar y desarrollar las fortalezas o rasgos positivos, como factores de prevención, protección, tratamiento y recuperación (perspectiva eudaimónica) (Vázquez y Herváz, 2008). Considera que ambas dimensiones son componentes del bienestar duradero. Igualmente, proporciona las bases teóricas y metodológicas para el estudio científico de las fortalezas del carácter o rasgos positivos, vinculadas al bienestar humano.

Desde esta perspectiva, el abordaje del bienestar duradero, los ámbitos en que se manifiesta y los recursos o fortalezas con los que se cuenta para favorecer ese bienestar, también requiere asumir una óptica relacional. Es en los contextos de relaciones interpersonales donde se construye el bienestar, se ponen en práctica y desarrollan dichos recursos o fortalezas. La satisfacción de necesidades relacionales, desde una visión evolutiva, destaca las necesidades asociadas al sistema de apego, presentes a lo largo del ciclo vital.

La teoría sobre el Apego, formulada por el psiquiatra Bowlby (1998) y la psicóloga Ainsworth (1989), son las que sustentan la conceptualización y los efectos de los vínculos tempranos de protección en el desarrollo psicológico del

neonato y el infante, así como las consecuencias de no contar con dicha protección. Igualmente, se parte de la clasificación de estilos de apego propuesta por Ainsworth, Blehar, Waters & Wall (1978; c.p. Casullo y Fernández, 2004), verificada en adultos por Hazan & Shaver (1987) en las relaciones románticas. Estos últimos señalan que en la adultez se combinan el sistema de apego, los cuidados y la sexualidad en una misma relación, la de pareja, afirmando que los estilos amorosos en los vínculos románticos son semejantes a los estilos de apego de la infancia.

Por último, confirman la clasificación Casullo y Fernández (2004) en relaciones románticas y añaden el contexto de las relaciones no románticas, quedando identificados tres estilos de apego: seguro, inseguro-ansioso e inseguro-evitativo.

La presente investigación describe las Fortalezas del Carácter y los estilos de apego seguro, ansioso y evitativo, tanto en las relaciones románticas como no romántica, en relación a los niveles de Bienestar Psicológico que manifiesten adultos trabajadores entre 30 y 60 años.

El objetivo general se orientó a identificar la relación entre las variables, primero describiendo las fortalezas del carácter características, los estilos de apego en cada contexto de relación (romántica y no romántica) y el bienestar psicológico, para luego medir y analizar la correlación entre con las variables sociodemográficas, y finalmente medir y analizar la correlación entre todas las variables.

Es una investigación que se enmarcó dentro del enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional de campo. Su diseño es no experimental y transeccional-descriptivo. Se aplicaron tres instrumentos para evaluar las variables contempladas:

- a) “Cuestionario VIA de Fortalezas Principales” (Values in Action) de C. Peterson y M. Seligman (2001 b), versión para adultos.
- b) “Escala de Estilos de Apego” de M.M. Casullo y M. Fernández (2004), la cual mide estilos de apego en adultos entre 30 y 60 años, tanto en relaciones no románticas como románticas.
- c) “Escala de Bienestar Psicológico” de Sánchez-Cánovas (1998).

Para el análisis de los resultados, debido a la naturaleza de las variables y los objetivos planteados en la investigación se hizo uso de los estadísticos univariantes y bivariantes, para describir los perfiles registrados de cada variable a nivel individual y las diferentes formas en como éstas se relacionaban entre sí de dos en dos variables. Finalmente y para dar respuesta a la pregunta de investigación se utilizó el Método de Correlación Múltiple por Pasos hacia Adelante que se utiliza cuando existe un número amplio de variables independientes, sin contar con un criterio teórico; tal como sucede en la presente investigación, lo que permite establecer cual variable es más relevante que otra en la predicción de la variable dependiente (Pardo y Ruiz, 2002).

Los aportes de la investigación se orientaron a contribuir en la profundización del conocimiento sobre el comportamiento que tienen las fortalezas del carácter y los estilos de apego seguro e inseguro en la etapa adulta. Igualmente, el abordaje de las relaciones que se identifiquen entre dichas variables y el bienestar psicológico puede proporcionar información relevante para diseñar y evaluar modelos explicativos que se ajusten a la complejidad de los procesos y los contextos. Así mismo, los datos empíricos que se obtuvieron pueden ayudar a profundizar sobre los recursos para la prevención y promoción del bienestar de los individuos, especialmente de aquellos que más lo necesiten, propósito fundamental de la Psicología Positiva.

Por último, la investigación se presenta organizada en cuatro capítulos. El primero señala el planteamiento del problema, indicando la pregunta e hipótesis de investigación. Igualmente, se indica la justificación del estudio, el objetivo general y los objetivos específicos. En el segundo capítulo muestra el marco teórico que reúne las referencias o bases teóricas y empíricas de la investigación. Posteriormente en el tercer capítulo se describe detalladamente la metodología donde se explican el tipo de investigación, variables, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas de análisis de datos y el procedimiento general. Por último, el capítulo cuatro contiene el análisis y discusión de los resultados, así como las conclusiones de la investigación, recomendaciones y limitaciones.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

I.1. Planteamiento del Problema

La Psicología establecida como ciencia independiente en el siglo XIX, desde sus inicios se dedicó principalmente al estudio, comprensión e intervención de las patologías y enfermedades mentales. Es incuestionable la riqueza de aportes que han permitido construir y estructurar teorías que explican el funcionamiento mental del ser humano, así como también, el desarrollo de conocimientos vinculados con la intervención desde la perspectiva farmacológica y psicológica. Desde la adopción del Modelo Médico, la psicología se dedicó fundamentalmente al diagnóstico, pronóstico, curación y prevención de la enfermedad (Seligman, 2002; Gancedo, 2008 y Garassini y Zavarce, 2010).

Este énfasis generó un vacío importante en el estudio de los aspectos positivos del ser humano, que abarcan no sólo a aquella población afectada por alguna enfermedad y que dichas potencialidades pueden representar un recurso para su recuperación, sino también abarca al grupo mayoritario de personas que no tienen enfermedades, pero que pueden considerar esta dimensión positiva como mecanismo de prevención y contención ante situaciones críticas de la vida. En consecuencia, se descuida la misión histórica de la psicología como disciplina

dedicada a la promoción y prevención de la salud y el bienestar de las personas desde sus potencialidades (Seligman, 2002).

El estudio del potencial humano de forma científica y profunda, junto con el impacto que tienen sobre el bienestar de las personas, sustentados en los principios de la prevención, promoción (Ryff y Singer, 2007) y el tratamiento y rehabilitación (Vázquez y Herváz, 2008), se constituye en el objetivo de investigación de los trabajos científicos de quienes se identifican con el modelo salugénico.

En la psicología en los últimos doce años se ha generado un movimiento, que se enmarca en la visión preventiva y la promoción del bienestar. Este conceptualiza el mismo integrando, por un lado la valoración del predominio de afectos positivos por sobre los negativos y la satisfacción con la vida; por otro lado, dando importancia a identificar y desarrollar las fortalezas o rasgos positivos como factores de prevención, protección, tratamiento y recuperación. Considera que ambas dimensiones son componentes del bienestar duradero. Dicho movimiento se ha denominado Psicología Positiva, y su visión integradora deriva de la convicción que es igualmente importante enseñar a las personas a mantener una actitud positiva, como superar aspectos débiles y curar patologías (Lyubomirsky, 2008).

Asumir el modelo de la Psicología Positiva implica dos efectos importantes en la práctica científica de la misma: primero, se orienta a favorecer que la vida de los pacientes sea físicamente más saludable, debido a los efectos del bienestar mental en el cuerpo. Segundo, reorienta la misión de la psicología, por un lado, hacia la promoción de la normalidad, la fortaleza y productividad y, por otro lado, hacia el desarrollo y maximización del potencial humano (Seligman y Peterson, 2007).

Una de las contribuciones más importantes del modelo positivo lo representa el estudio científico de las fortalezas del carácter o rasgos positivos, vinculadas al bienestar humano. Su abordaje es importante que se enmarque dentro del plano relacional, ya que es en los contextos de relaciones interpersonales donde se construye el bienestar, se ponen en práctica y desarrollan dichas fortalezas. Estudiar la capacidad de formar y mantener relaciones saludables, así como la conexión con los recursos y la experimentación de emociones positivas, es un propósito fundamental para la psicología de los nuevos tiempos.

Berscheid (2007), justifica esta importancia señalando, desde una perspectiva evolutiva y social, tres necesidades del ser humano, cuya satisfacción es vital para su bienestar. Menciona primero, la necesidad de establecer relaciones de cooperación entre las personas es esencial para su supervivencia, además de contar con características biológicas que facilitan crear y mantener esas relaciones.

Segundo, señala que el vínculo de Apego es un elemento esencial para que las relaciones se construyan y se mantengan. La figura de apego proporciona lo necesario para satisfacer necesidades de seguridad y apoyo ante situaciones de estrés. Esta experiencia vincular, estructurada en la infancia, con frecuencia es similar al apego que los adultos forman con sus relaciones de pareja, amigos y otros.

Por último, identifica la necesidad de pertenecer, la cual se puede satisfacer a través de interacciones frecuentes y afectivamente placenteras con otros, estables y duraderas.

López (2008) también resalta la importancia del apego y de la red de relaciones sociales para satisfacer necesidades emocionales y sociales, respectivamente. Sin embargo, añade otra necesidad: contacto físico placentero. Esta necesidad se asocia al deseo, la atracción y/o el enamoramiento.

La satisfacción de todas estas necesidades permite experimentar emociones positivas y si no se satisfacen adecuadamente, la soledad emocional, social y frustración sexual pueden ser la experiencia resultante. Su importancia justifica el estudio de las relaciones causales entre las relaciones interpersonales y el bienestar de las personas. Por lo tanto, el abordaje de las fortalezas o potencial humano debe enmarcarse en un potencial mayor: la capacidad de formar y

mantener relaciones con otros y dentro de ellas, las fortalezas pueden expresarse, desarrollarse y ser fuente de bienestar para las personas.

En consecuencia, el estudio de las relaciones interpersonales se ubica en el campo de la psicología del desarrollo o del ciclo vital y que su significado para el bienestar y la felicidad es incuestionable. Igualmente, conocer y potenciar las fortalezas humanas en los diferentes marcos relacionales, representa un pilar fundamental para la prevención y promoción del bienestar.

Por otra parte, es posible abrir un espacio de cambio tanto en el modelo mental, como en el valor adaptativo de las conductas de apego disfuncionales (ansioso, evitativo) (López y Ortiz, 2008). Esta posibilidad es importante para la Psicología Positiva y su modelo de bienestar. Poner en juego determinadas fortalezas humanas que faciliten cambios en aspectos del estilo de apego y generar con ello emociones positivas, puede ser un camino que permita reconstruir en aquellas personas que lo requieran. También, promover el desarrollo de estilos de apego seguro como alternativa de prevención y promoción de la salud y el bienestar.

Considerando el desarrollo que hasta aquí se ha presentado sobre el bienestar, sus componentes y caminos para fomentarlo en las personas, así como su importancia en el establecimiento de relaciones interpersonales saludables a lo largo del ciclo vital, resulta relevante delimitar primero que la investigación que se presenta se enmarca dentro del modelo salugénico de la Psicología Positiva. El mismo no sólo

amplía la mirada sobre las contribuciones para el bienestar que tienen los tránsitos por situaciones críticas de la vida que comprometen la salud física, mental y emocional. También lo hace al considerar el papel de la psicología en la promoción de la salud de todos, cultivando los potenciales como factores de protección y contención ante la adversidad.

Igualmente, proporciona las bases teóricas y metodológicas para: a) Explorar las dimensiones del afecto positivo por sobre los negativos y la satisfacción con la vida, ambos componentes importantes del bienestar; b) Identificar y desarrollar las fortalezas del carácter y, el bienestar como el resultado de la puesta en práctica de esas potencialidades; c) Estudiar las fortalezas del carácter y el bienestar dentro del marco de las relaciones interpersonales, como recursos para construir relaciones cuyos vínculos afectivos (apego) sean más saludables, funcionales y generadores del bienestar humano en la pareja, familia, ambiente laboral y comunidad.

Desde estas premisas la pregunta de investigación fue: ¿Qué relación existe y a partir de qué variables en específico puede observarse dicha relación, entre las Fortalezas del Carácter y los Estilos de Apego con los niveles de Bienestar Psicológico que manifiesten una muestra de adultos trabajadores entre 30 y 60 años?

I.2. Justificación de la Investigación

El ser humano está involucrado en una red de relaciones sociales desde su concepción hasta su muerte. Emociones, comportamientos y necesidades vitales se producen y vinculan en el contexto de las relaciones interpersonales, a lo largo del ciclo vital. Hoy en día es incuestionable que la salud, el bienestar integral y la supervivencia del ser humano tengan una relación directa y dependiente de la capacidad de formar y mantener relaciones con los otros. La psicología social, clínica y del desarrollo han contribuido mucho en la investigación sistemática del papel de las relaciones con los otros en la vida de las personas y las vías causales entre ellas y el bienestar psicológico.

Por otra parte, realidades sociales exigen mantener el foco en la dimensión relacional y la relevancia de accionar caminos que contribuyan a potenciar la calidad de los vínculos que se establecen entre las personas. Por ejemplo, a través de la Oficina Central de Estadística de la República Bolivariana de Venezuela, que aporta datos sociodemográficos entre los años 2000 y 2008, se conoce que en Venezuela los matrimonios han incrementado sólo 2.83%, mientras que los divorcios han aumentado un 34.36%. La razón principal se orienta a la ruptura prolongada de la vida en común (79,57%) y el abandono voluntario en menor proporción (2.68%). La mayoría de los divorcios tienen entre 1 y 3 hijos (61.88%). Otro dato importante lo representa el índice de suicidios que aunque ha disminuido en un 38%, los solteros representan la mayor frecuencia (70%),

seguido de los casados (13,99%) y los viudos y divorciados (3,06%). Las causas principales señaladas se orientan a la depresión nerviosa (23.76%), el amor contrariado (15.45%) y disgusto familiar (15.16%).

Estas cifras pueden ser objeto de amplios análisis y discusiones, sin embargo para la justificación de la investigación sólo se quiere resaltar como las relaciones más cercanas están sufriendo cambios y tránsitos que pueden estar comprometiendo la salud y bienestar general de las personas, puesto que necesidades emocionales y psicológicas, sólo pueden ser satisfechas en el marco de las relaciones cercanas funcionales y saludables. De manera que resulta pertinente el estudio de las mismas en nuestro país.

Desde esta óptica, una de las necesidades más importantes para la formación y mantenimiento de las relaciones es el apego, vínculo afectivo que se forma en el primer año de vida, entre el niño y una o varias figuras de apego, indispensables como fuente de seguridad y ayuda ante amenazas percibidas. Este sistema permanece a lo largo del ciclo vital y determina la forma como se percibe el sí mismo y el otro, además de la forma como se estructuran las relaciones con los demás (Bowlby, 1998; Ainsworth, 1989). Se ha comprobado que las relaciones íntimas que los adultos establecen con parejas, amigos y allegados es similar al apego formado en la niñez (Bowlby, 1998; Hazan & Shaver, 1987; Bartholomew, 1994; López, 2008). Esta necesidad de protección y seguridad puede verse

afectada por muchos factores y comprometer significativamente la salud y el bienestar de las personas.

Ampliar los conocimientos sobre el apego en adultos, sus patrones o estilos de expresión funcionales y disfuncionales, considerando los recursos o fortalezas con los que cuentan, es un aporte importante para la comprensión de estas relaciones en la etapa adulta, menos estudiada que en la infancia (López, 2001). Igualmente, puede permitir abrir nuevos espacios de tratamiento, recuperación, prevención y promoción de la salud y el bienestar que proporcionan las relaciones cercanas. De allí que esta investigación contribuye a profundizar en la idea que el bienestar es posible construirlo considerando tanto los desafíos, inconvenientes, conflictos y desesperanzas que implican las relaciones a lo largo de la vida, como también las alegría, satisfacciones, placeres y esperanzas que éstas puedan aportar.

Comprender las situaciones de las personas en sus contextos de relación, no sólo tiene que ver con conocer lo que las limita y afecta negativamente. También es importante ampliar la mirada hacia la valoración de sus recursos, capacidades y fortalezas existentes y deseables, para entender y promover cambios que contribuyan a mejorar su calidad de vida. Incluir elementos negativos como positivos permite analizar con mayor profundidad las situaciones relacionales y vínculos afectivos en diferentes momentos del ciclo vital, fundamental para diseñar y evaluar modelos explicativos que se ajusten a la complejidad de dichos procesos.

La investigación que se plantea, enmarcada en el Modelo del Bienestar de la Psicología Positiva, pretendió desde esta visión integral del bienestar, explorar y relacionar en un grupo de adultos trabajadores, los recursos o rasgos positivos con los que cuentan, además de los estilos de vincularse afectivamente con los otros. La valoración afectiva positiva, la satisfacción en diferentes ámbitos de la vida y el desarrollo de dominios, potenciales o fortalezas, tiene que ver con la propia persona y también con los otros. Por lo tanto, contribuir con datos empíricos que permitan una mayor comprensión de los recursos para la prevención y promoción del bienestar de los individuos, sus contextos y relaciones, representa un aporte relevante para la psicología en general y, para la psicología del desarrollo humano en particular.

Aunque ya existen evidencias empíricas que asocian el estilo de apego seguro con mejores niveles de bienestar, expresión de emociones positivas y adecuados mecanismos de regulación emocional, estudiar el papel que juegan las fortalezas del carácter junto con los diferentes estilos de apego que pueden expresar las personas adultas, representa un aporte de conocimientos que amplíe la comprensión de los procesos que subyacen al bienestar psicológico, sus componentes y determinantes. La práctica de las mismas son generadoras de emociones positivas, lo cual favorece cambios positivos en la forma de relacionarse con los otros en los diferentes contextos de relación.

En este sentido, conocer las principales fortalezas del carácter, los estilos de apego o vinculación afectiva que establezcan adultos de nuestra cultura, así como la correlacionan con el bienestar psicológico, puede ayudar a establecer las posibles relaciones entre dichas variables no desde las deficiencias que puedan presentar, sino desde las posibilidades y herramientas con las que cuentan para vivir las relaciones cercanas y saludables.

Finalmente, aunque no fue un objetivo de la investigación, es posible que el alcance de sus resultados abra un espacio que permita mirar hacia adelante y avanzar en la atención de necesidades orientadas al diseño de estrategias de intervención y programas que promuevan el bienestar, especialmente de aquellos que más lo necesiten, es decir aquellos que viven experiencias de vinculación afectiva con los otros que comprometen su salud emocional y psicológica.

Las relaciones interpersonales saludables representan un componente fundamental en el bienestar. Proporcionar conocimientos sobre la relación entre las fortalezas del carácter, los diferentes estilos de apego y el bienestar, puede orientar alternativas de tratamiento y recuperación para quienes lo requieran y, trabajar por la prevención y promoción de estilos de apego seguros como los más saludables.

I.3. Objetivos de Investigación

I.3.1. Objetivo general:

Asociar las fortalezas del carácter, los estilos de apego seguro, ansioso y evitativo, en sus relaciones románticas y no románticas, y diversas variables sociodemográficas, con el bienestar psicológico en una muestra de adultos trabajadores entre 30 y 60 años.

I.3.2. Objetivos específicos:

- Describir las fortalezas del carácter características que expresan adultos trabajadores entre 30 y 60 años.

- Describir estilos de apego que expresan adultos trabajadores entre 30 y 60 años.

- Conocer el nivel de bienestar psicológico que identifican adultos trabajadores entre 30 y 60 años.

- Comparar las fortalezas del carácter características, los estilos de apego y el grado de bienestar psicológico, de la muestra de adultos trabajadores entre 30 y 60 años de acuerdo con sus variables sociodemográficas.

- Relacionar fortalezas del carácter características, los estilos de apego en relaciones románticas y no románticas y sus variables sociodemográficas, sobre el bienestar psicológico de una muestra de adultos entre 30 y 60 años.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL

II. 1. Bienestar Psicológico: conceptualización y modelos

Cuando se revisan diferentes trabajos teóricos y empíricos relacionados con el bienestar psicológico, se observan una variedad muy amplia de definiciones, características o componentes y manifestaciones, lo cual refleja la complejidad de los factores que se relacionan con el mismo, haciendo difícil contar con una conceptualización específica. Algunas aproximaciones han ido evolucionando en la caracterización operacional, considerando factores internos y externos al individuo y la interacción entre ellos, como elementos que explican y determinan el bienestar en general.

En sus inicios, el bienestar psicológico se vincula a factores determinantes como la apariencia física, la inteligencia o el dinero. No obstante, las investigaciones realizadas han permitido identificar y agregar el elemento de la subjetividad personal a estas condiciones (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). En este sentido, se considera importante la valoración positiva de la propia vida, el predominio de la afectividad positiva sobre la negativa y un nuevo elemento, la perspectiva filosófica-religiosa que considera una virtud a la felicidad (Diener, 1994; Diener y Diener, 1995 y Diener y otros, 1999).

Ryan, Patrick, Deci y Williams (2008) destacan dos perspectivas de estudio sobre el bienestar que facilita contextualizar su definición, que son: la Perspectiva del Bienestar Hedónico y la Perspectiva del Bienestar Eudaimónico. Con respecto a la primera señalan que el bienestar se asocia a la felicidad, evitando la experiencia o emoción negativa, y valorando principalmente la búsqueda del placer y la experiencia o emoción positiva.

Cuando se habla del Bienestar Eudaimónico se observa una perspectiva más amplia, ya que se vincula con la autorrealización, es decir, con el desarrollo del potencial humano y el grado de funcionamiento pleno. En este sentido, el bienestar es más una consecuencia de un sano funcionamiento psicológico, que la sola experiencia positiva o placentera (Vázquez y Herváz, 2008).

En la evolución del concepto diversos investigadores del bienestar diferencian el bienestar subjetivo del bienestar psicológico (Diener y otros, 1999), considerando que el primero no sólo se ubica en la perspectiva hedónica, sino que además su estructura se conforma por dos componentes: primero el afectivo y, segundo el cognitivo junto con el de relaciones vinculares (Casullo, 2002). El componente afectivo tiene que ver con el balance global de los afectos positivos y negativos (de forma independiente) que la persona evalúa como determinantes en su vida, que se engloban en la apreciación de felicidad. Tiene un carácter inmediato, lábil, momentáneo y cambiante.

El componente cognitivo del bienestar subjetivo tiene que ver con la valoración o juicio sobre la propia vida, es decir, la apreciación de satisfacción al evaluar el desempeño a lo largo de la vida considerando las metas y logros personales, además de los valores sociales. También el juicio contempla la satisfacción con los dominios hacia variables externas a la persona, es decir, la satisfacción en el trabajo, la pareja, dónde se vive, entre otros ámbitos. Este componente cognitivo, también llamado bienestar es más estable, se mantiene en el tiempo e influye en la vida global del individuo (Diener y otros, 1999).

Desde la concepción subjetiva del bienestar se desprende una línea de investigación que por un lado, busca evaluar el afecto momentáneo predominante, tanto positivo como negativo. Por otro lado, pretende evaluar el juicio cognitivo que expresan las personas en torno a su satisfacción con la vida. De esta línea de investigación es de donde se han derivado la mayor cantidad de investigaciones vinculadas con el bienestar.

La orientación hedónica del bienestar no considera el componente que resalta la importancia de las acciones voluntarias que llevan a cabo las personas en la experiencia de construir un sentido de vida coherente en relación a su entorno. De allí que la visión eudaimónica, donde se ubica al Bienestar Psicológico, pase no sólo a considerar las variables relacionadas con el afecto positivo/negativo, sino además el desarrollo de las potencialidades y el crecimiento personal contemplando lo relacional y el entorno (Castro, 2010). Ambos aspectos son

indicadores del bienestar humano y éste una consecuencia del sano funcionamiento psicológico.

Esta evolución en la conceptualización del bienestar, considerando tanto los aspectos subjetivos o emocionales, como los componentes personales, relacionales y contextuales, explican la complejidad de los factores que interactúan e influyen en la valoración y construcción de un juicio sobre la experiencia de bienestar o felicidad.

Al contemplar las variables relacionales y del entorno cuando se aborda el Bienestar Psicológico personal, en primer orden se resalta su relación estrecha con elementos económicos, ambientales y sociales, que caracterizan una nación. Tradicionalmente, el bienestar de una nación estaba definido considerando solamente factores económicos, estableciendo una relación clara entre riqueza y bienestar. Para que éste último sea apreciado es necesario que las necesidades fundamentales estén cubiertas y a partir de allí, otras variables provenientes del contexto particular de cada persona o país pueden comenzar a intervenir y explicar los niveles de bienestar valorados (Vázquez, 2009).

En la actualidad considerar sólo factores económicos resulta insuficiente para poder explicar el bienestar. Se contemplan otros elementos indispensables como el bienestar social (cohesión social, desigualdades sociales, libertades, participación política, etc.) y el bienestar ambiental (contaminación, conservación

y consumo de los recursos naturales, etc.), enmarcándose el bienestar global dentro de un concepto más amplio: Calidad de Vida (Vázquez, 2009).

Desde este marco de referencia, el bienestar o la calidad de vida de las personas se relaciona con indicadores materiales diversos como la seguridad del ciudadano, poseer bienes materiales, altos índices de alfabetización, entre otras. Sin embargo, existen otros indicadores subjetivos vinculados con aspectos sociales como la confianza en las instituciones y apreciar que las políticas de estado llevan al país en una dirección de progreso. Esta característica marca una diferencia importante entre naciones desarrolladas. Por ejemplo, la economía norteamericana y su posición con respecto a otros países, se reduce de forma importante en relación con países europeos, cuando se considera el indicador de disponibilidad de tiempo libre u ocio que tienen los ciudadanos de esas naciones (Vázquez, 2009).

De lo anterior se desprende que el estudio del bienestar en diferentes culturas es importante para comprender el papel que juegan los factores externos y su relación con características propias de cada país, lo que define un impacto particular sobre el bienestar.

En segundo orden, la perspectiva eudaimónica amplía la mirada hacia una diversidad de factores relacionales y contextuales, que influyen y describen un sano funcionamiento psicológico, considerando la dimensión significativa del bienestar (Bienestar Psicológico). Vázquez y Hervás (2008) señalan cuatro

modelos psicológicos que aportan detalles que permiten entender estos factores y su influencia sobre el bienestar. Estos modelos son: el Modelo de Jahoda, la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan , el Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff y el Modelo de Bienestar y Salud Mental de Keyes. Ellos consideran componentes dentro de la esfera del desarrollo personal y en relación al entorno que pueden servir para:

a) Determinar los indicadores de la salud mental positiva. El Modelo de Jahoda (1958) resalta varios indicadores importantes que se asocian a la construcción de una salud mental positiva, organizados en seis componentes o vías:

a.1.- Actitudes hacia sí mismo que implican la Conciencia, el Yo real-Yo ideal, la Autoestima y la Identidad;

a.2.- Crecimiento, desarrollo y autoactualización, lo que conlleva motivación e implicación en la vida;

a.3.- Integración, con Equilibrio, visión integral y resistencia al estrés;

a.4.- Autonomía considerando la Autorregulación y la Independencia;

a.5.- Percepción de la realidad, sin distorsiones y desarrollando empatía.;

a.6.- Control ambiental, con amor, adecuación, eficiencia, adaptación y resolución de problemas.

b) Ser predictores del bienestar de acuerdo a si se satisfacen o no las necesidades que implican. La Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan, sustentada en

los principios de la Psicología Humanista, contempla para un sano funcionamiento psicológico, dos aspectos:

b.1.- La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas como la vinculación, la competencia y la autonomía.

b.2.- Tener un sistema de metas congruentes y coherentes, que sean más intrínsecas, coherentes con los intereses propios, los valores y las necesidades psicológicas básicas (Ryan y otros, 2008).

c) Determinar dimensiones del bienestar con un nivel óptimo o deficitario estableciendo un índice de funcionamiento en cada dimensión. Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989) aporta seis dimensiones que no son predictoras de bienestar, sino más bien índices del mismo. Dichas dimensiones son:

c.1.- Control ambiental, el cual implica el desafío de controlar el mundo que rodea a la persona.

c.2.- Crecimiento personal que es la capacidad para darse cuenta del propio potencial y de cómo desarrollar nuevos recursos.

c.3.- Propósito en la vida, que indica la capacidad para encontrar significado y dirección a las propias experiencias, crear y perseguir metas, basado en el enfrentamiento con la adversidad.

c.4.- Autonomía que se asocia a la capacidad para marchar al propio ritmo, manteniendo las convicciones y creencias personales aunque estén en contra de lo convencional.

c.5.- Autoaceptación tiene que ver con la capacidad para dirigir una mirada positiva hacia la propia persona.

c.6.- Relaciones positivas con otros, que refleja la capacidad para establecer contacto íntimo con los demás, la intimidad profunda y el amor duradero (Ryff y Singer, 2007).

d) Identificar ámbitos donde se manifiesta el bienestar. El Modelo de Bienestar de Carol Keyes describe tres ámbitos:

d.1.- Bienestar Emocional donde el afecto positivo es alto, el afecto negativo bajo y existe una elevada satisfacción con la vida.

d.2.- Bienestar Psicológico, donde contempla las dimensiones del bienestar del modelo multidimensional.

d.3.- Bienestar Social donde incluye elementos que combinan la percepción positiva y satisfactoria del contexto social y cultural no sólo del individuo, sino también para apreciar el estado de salud de otras personas (Keyes y Waterman, 2003; c.p. Vázquez y Hervás, 2008).

Vázquez y Hervás (2008) describen un último modelo del bienestar denominado Modelo de las Tres Vías de Martin Seligman (2002), el cual se enmarca dentro de

la visión salugénica de la psicología e implica el estudio profundo de los recursos o potencial del ser humano y su influencia sobre el bienestar. Igualmente, considera la importancia de construir principios que orienten la prevención y promoción (Riff y Singer, 2007), así como el tratamiento y rehabilitación de las personas (Vásquez y Hervás, 2008). Dicho modelo representa una propuesta integradora de las perspectivas que tradicionalmente han abordado el estudio científico del bienestar (hedónica y eudaimónica), considerando a ambas componentes del bienestar duradero. Esta visión integradora de lo subjetivo y psicológico es liderizada por el movimiento más reciente de la psicología denominada Psicología Positiva. Esta orientación del bienestar contempla que es igualmente importante ayudar a las personas a trabajar con la patología y superar las características débiles, así como enseñarles a mantener en el tiempo una sana actitud positiva (Lyubomirsky, 2008).

El Modelo de las Tres Vías contempla caminos concretos para construir bienestar duradero o sostenible en el tiempo, que requieren actos voluntarios, el compromiso, la perseverancia y el esfuerzo personal. Así mismo, se sostiene que algunos componentes del bienestar se pueden modificar y pueden provocar cambios sustanciales y duraderos en él.

Desde esta perspectiva el Bienestar o la Felicidad Duradera es el resultado de la influencia de varios factores: los factores genéticos (50%), los factores que provienen de las circunstancias (10%) y los factores que determinan las personas

y que dependen de la propia voluntad (actitud, los hábitos cotidianos y la actividad intencional) (40%) (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005; Fredrickson, 2009; Seligman, 2002 y Lyubomirsky, King y Diener, 2005).

Las vías para construir bienestar duradero se ubican en el rango que depende de la voluntad de las personas y contempla accionar comportamientos y mantener actitudes que favorezcan el cultivo de tres vidas: la Vida Placentera, la Vida Comprometida y la Vida Con Sentido.

La Vida Placentera se cultiva experimentando Placeres y Gratificaciones. Esta experiencia positiva implica vivenciar emociones positivas con frecuencia y especialmente en tres planos temporales: pasado, presente y futuro (Seligman, 2002). Fredrickson (2009), la investigadora destacada del papel de las emociones positivas y su relación con el bienestar y la satisfacción de las persona, señala el valor adaptativo que tienen las mismas. Propone su Teoría de la Ampliación y Construcción de emociones positivas, ya que sostiene que las mismas aumentan la probabilidad de que prosperen las amistades, las relaciones amorosas y las coaliciones; aumentan los recursos intelectuales, físicos y sociales; la mente se amplía facilitando con ello una mayor apertura a nuevas ideas, la tolerancia y la creatividad.

Experimentar emociones positivas en relación al pasado implica apreciar satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad. Interpretar

los eventos vividos de forma diferente y constructiva, puede aportar beneficios emocionales importantes. La práctica intencional de la gratitud (Emmons, 2008) y el Perdón (McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown y Hight, 1998), se destacan como ejemplos que favorecen cambios positivos y estables en la percepción del bienestar.

Cuando se describen las emociones positivas que se pueden experimentar en relación al presente se describen la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia y el placer. Un ejemplo de la actitud y la actividad voluntaria que puede propiciar este tipo de emociones se relaciona con evitar la habituación, por ejemplo en el trabajo, haciendo de éste una experiencia óptima, lo cual provoca cambios positivos en la emocionalidad (Csikszentmihalyi, 2007).

Con respecto a la experiencia de vivenciar emociones positivas al apreciar conscientemente el futuro, se mencionan emociones como el optimismo, la esperanza, la fe, la confianza y la seguridad. Una práctica intencional que favorece experimentar este tipo de emociones es el trabajo dirigido a cambiar los pensamientos pesimistas de las personas por pensamientos optimistas. Se puede aprender a cambiar la percepción del futuro incorporando el optimismo flexible, lo cual puede traer más confianza y seguridad (Seligman, 1998).

La segunda vida a cultivar para construir bienestar duradero es la Vida Comprometida. En ella se resalta la importancia de identificar los recursos

psicológicos o rasgos positivos con los que cuentan las personas para desarrollarlos en la práctica cotidiana en los diferentes ámbitos de relación. Se sostiene que la práctica de estos aspectos positivos del ser humano son una fuente abundante de emociones positivas y gratificaciones, lo que representa la clave de la prevención, ya que pueden actuar como amortiguadores contra la enfermedad mental (Seligman y Peterson, 2007).

Por otra parte, la práctica frecuente de los rasgos positivos producen efectos favorables, no sólo en los contextos familiar, laboral, educativo y comunitario (Peterson y Park, 2009), sino también en la calidad de las relaciones interpersonales que en dichos contextos se producen (Seligman, 2002).

Finalmente, el cultivo de la Vida con Sentido, se sustenta en la promoción del uso conciente de los rasgos positivos por parte de las personas, orientado hacia un propósito que trascienda el interés personal, dirigido hacia el bien común y al logro de relaciones interpersonales satisfactorias y saludables en los diferentes contextos de desarrollo (pareja, familia, trabajo, escuela, etc) (Seligman, 2002).

Tanto en la Vida Comprometida como en la Vida con Sentido se resalta el papel que juegan los rasgos positivos o también llamadas Fortalezas del Carácter, para el cultivo de las mismas. El estudio científico de estos recurso que propone la Psicología Positiva, junto con la visión integradora del bienestar, representan la contribución más importante del modelo positivo.

Por último, del desarrollo de las vías para cultivar el bienestar duradero y del énfasis en lo positivo, se desprenden los pilares en los que se soporta la Psicología Positiva, que primero marcan la pauta que define la orientación de la investigación que se ubica en este modelo, y segundo, define las áreas que conforman la buena vida, siendo estas: las Emociones Positivas, las Fortalezas del Carácter o rasgos positivos, las Relaciones Interpersonales Positivas y las Instituciones Positivas que las promueven (Peterson, 2006; c.p. Tarragona, 2009).

A continuación se desarrollan las principales conceptualizaciones relacionadas con éste componente del bienestar duradero, así como también los recursos para su estudio científico.

II.2. Fortalezas del carácter

La Psicología Positiva persigue en relación al componente de los rasgos positivos o fortalezas del carácter crear una clasificación del equilibrio mental como eje del modelo que, junto con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-III y ahora DSM-IV), se cuente con recursos que permitan no sólo diagnosticar y aplicar terapia o tratamientos preventivos coherentes y confiables para los trastornos y alteraciones de la salud mental, sino también disponer de un referente igualmente confiable, que oriente el diagnóstico y promoción de los aspectos positivos que sirvan como factores de protección y mantenimiento de la salud y el bienestar (Seligman, 2002).

Como punto de partida Peterson y Seligman (2001a) estructuran una clasificación de las fortalezas del carácter y las virtudes que los agrupan. A partir del análisis de los textos religiosos y tradiciones filosóficas más importantes (Aristóteles, Platón, Santo Tomás de Aquino, San Agustín, el Antiguo Testamento, Talmud, Confucio, Buda, Laozi, Bushido - Código Samuráis, El Corán, Benjamín Franklin, entre otros), identifican seis virtudes reconocidas como las más valoradas en dichos textos: Sabiduría y Conocimiento, Coraje, Humanidad y amor, Justicia, Templanza o Contención y Trascendencia (Seligman, 2002; Peterson y Park, 2009).

Es importante resaltar que el papel de la Psicología Positiva no es marcar una pauta moral en relación a los rasgos positivos. En realidad el fin está más bien vinculado con el propósito de presentar una descripción confiable de qué, cómo y por qué dichos rasgos pueden mejorar a las personas, sus contextos y sus relaciones.

En este sentido, Peterson y Park (2009) plantean que las virtudes son las características esenciales más valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos. Estas pueden ser universales y conectadas con el proceso evolutivo, ya que estas predisposiciones a la excelencia moral, pueden haber sido escogidas como vías para resolver relevantes tareas en la supervivencia humana. A partir de esta premisa, el carácter es considerado como el resultado global de los rasgos

positivos que han surgido a lo largo de la historia y las culturas, siendo dichos rasgos importantes para la buena vida.

Las virtudes pueden desarrollarse a través de vías o caminos diversos, los cuales se definen como Fortalezas del Carácter. Éstas representan un subconjunto de rasgos del carácter a las que se les otorga un valor moral. De allí que la introversión o la extroversión sean rasgos de personalidad que no tienen un peso moral, mientras que la amabilidad, la perseverancia y la equidad representen rasgos moralmente valorados.

Por otro lado, las fortalezas del carácter se diferencian de los talentos o las habilidades, ya que estas se relacionan más con capacidades que tienen las personas, las cuales se pueden desarrollar con la práctica, pero que parten de una predisposición genética. Además, no tienen valor moral son valoradas principalmente por las consecuencias concretas que resultan de la ejecución.

La definición de virtudes y fortalezas permite conceptualizar el Buen Carácter, el cual es el resultado de poseer en diferentes grados un grupo de fortalezas del carácter. El buen carácter desde una perspectiva moral propuesto por los autores del modelo de la Psicología Positiva, tiene su origen en los parámetros de la teoría de los rasgos de la Psicología de la Personalidad contemporánea. Desde allí se acepta que las diferencias individuales son estables y generales, sin embargo,

también influenciadas por las características de los contextos y los cambios que se produzcan (Consentino, 2010).

Se desprende la conceptualización de Buen Carácter, el cual se concibe como:

- un grupo de fortalezas diferentes que las personas poseen en grados distintos.
- Se manifiesta a través los pensamientos, sentimientos y acciones.
- Maleable a lo largo de la vida.
- Medible.
- Expuesto a influencias diversas provenientes del contexto, próximo o distante. (Peterson y Park, 2009).

Para que una fortaleza pueda formar parte de la clasificación general, se ubica en una virtud en particular y debe reunir doce características, las cuales se señalan a continuación:

- a) Que sea reconocida y celebrada en casi todas las culturas (Ubicuidad).
- b) Que contribuya a la plenitud, satisfacción y felicidad personal (Plenitud).
- c) Que sea valorada no como un medio para lograr algo, sino por sí misma. Diferentes de talentos o capacidades (Moralmente valiosa).
- d) Eleva a los que la observan, los inspira y anima a comportarse igual (No empequeñecer a los demás).

- e) Se les identifica opuestos claramente negativos (Opuestos no deseables).
- f) Por vía científica como diferencias individuales (Medibles).
- g) No se parece a otra fortaleza, que sea conceptualmente diferente y verificado empíricamente (Distintividad).
- h) Que sea posible identificarla en algunos individuos, sin dificultad (Ejemplos paradigmáticos).
- i) Que se observe en niños y jóvenes en forma precoz (Niños prodigio).
- j) No sea identificada en algunas personas (Ausencia selectiva).
- k) La enseñanza de la fortaleza sea un objetivo institucional y social (Peterson y Park, 2009; Seligman y Peterson, 2007).

La revisión de los textos religiosos y filosóficos más influyentes, la definición y diferenciación de virtudes y fortalezas del carácter, y la delimitación de las características que debe poseer una fortaleza del carácter para que sea identificada como tal, permitió concretar y definir seis virtudes y la Clasificación VIA (Values in Actions), la cual está conformada por 24 fortalezas del carácter organizadas y definidas a continuación: (Peterson y Park, 2009; Peterson y Seligman, 2001a):

- ***Sabiduría y Conocimiento: Se refiere a las Fortalezas Cognitivas, que le otorgan al individuo la capacidad para adquirir y usar el conocimiento.***

- **Creatividad, ingenuidad y originalidad:** Capacidad de pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas. No se está satisfecho con hacer las cosas de forma convencional si se pueden hacer mejor. No salta de forma precipitada a las conclusiones y las decisiones se basan sólo en sólidas evidencias.
- **Curiosidad e interés en el mundo:** Tener interés sobre todas las cosas que están sucediendo. Hacer preguntas, encontrar fascinación por todos los temas y asuntos. Gusto por la exploración y el descubrimiento.
- **Juicio, pensamiento crítico y apertura de mente:** pensar las cosas en profundidad y desde todos los puntos de vista para cambiar de opinión.
- **Deseo de Aprender:** Gusto por aprender cosas nuevas. Gran aprecio por la universidad, la lectura, los museos o cualquier lugar que proporcione una oportunidad para aprender.
- **Perspectiva:** Ser percibido por amigos como persona sabia, quienes valoran su perspectiva de las cosas, acuden en busca de consejo. La propia forma de mirar la vida tiene sentido para otros y para si mismo.

- ***Coraje: Son las Fortalezas Emocionales que exigen la práctica de la voluntad personal para alcanzar metas u objetivos encomiables, a pesar de las dificultades, externas o internas.***

- **Valentía y valor:** Tiene coraje y persevera ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor. Mostrar la opinión sobre lo que es justo inclusive aunque haya oposición. Actuar sobre propias convicciones.
- **Tenacidad, diligencia y perseverancia:** Ser trabajador, finalizar lo que se empieza. Independientemente del proyecto, se sale adelante a tiempo. No se distrae cuando trabaja y encuentra satisfacción al terminar.
- **Honestidad, autenticidad y genuinidad:** Ser honesta al decir la verdad y vivir la vida de forma genuina y auténtica. Tener los pies sobre la tierra y no contar con excesivas pretensiones. Ser transparente.
- **Ilusión, entusiasmo y energía:** Acercarse a todo con entusiasmo y energía. No se hace nada con desinterés o a medias tintas. La vida es una aventura.

- *Humanidad y amor: Son las Fortalezas Interpersonales que se sustentan en el cuidado y acercamiento a los demás. Se manifiestan en la interacción social positiva con los otros: amigos, parientes, desconocidos, etc.*

- **Capacidad de amar y ser amado:** Valorar las relaciones íntimas con los demás, especialmente aquellas donde el compartir y el cuidado es recíproco. Las personas a quienes se siente muy cercana son las mismas que siente esa cercanía entre sí.

- **Amabilidad y generosidad:** Ser amable y generoso con los demás, estar siempre disponible para hacer un favor. Disfrutar al hacer buenas obras por otros incluso cuando no se conozcan bien.
- **Inteligencia Social:** Ser conciente de los motivos y sentimientos de los demás. Saber que hacer para adecuarse a diferentes situaciones sociales y para que los demás estén a gusto.

- *Justicia: Son las Fortalezas Cívicas que promueven una vida social saludable entre las personas, en grupos más amplios: familia, comunidad, nación y mundo.*

- **Ciudadanía, trabajo en equipo y lealtad:** Se brilla al ser miembro de un grupo. Ser un compañero leal y entregado, cumplir con las responsabilidades y trabajar duro por el éxito del grupo.
- **Ecuanimidad, equidad y justicia:** Tratar a todas las personas de forma justa es un principio fundamental. No dejar que sentimientos personales sesguen las decisiones sobre otras personas. Dar a todos otra oportunidad.
- **Liderazgo:** Brillar en tareas de liderazgo, motivando a un grupo para conseguir que se terminen las cosas y preservando la armonía dentro del grupo haciendo que todo el mundo se sienta incluido.

- *Contención o Templanza: Son las Fortalezas de Protección de las personas ante los excesos. Favorecen la expresión moderada de*

necesidades, considerando el momento oportuno para satisfacerla y el no perjuicio de nadie.

- **Perdón y misericordia:** Perdonar a aquellos de quienes se ha recibido un trato malo, dar una segunda oportunidad y el principio guía es el perdón y no la venganza.
- **Modestia y humildad:** No se busca ser el centro de atracción, se prefiere que los hechos hablen por sí mismo, no se considera a sí mismo como especial, siendo la modestia reconocida y valorada por los demás.
- **Cuidado, prudencia y discreción:** Ser una persona cuidadosa y las elecciones son invariablemente prudentes. No dice ni hace cosas de las que se puede arrepentir después.
- **Autocontrol y auto-regulación:** Regular de forma conciente lo que se siente y lo que se hace. Ser disciplinado y se tiene control sobre las apetencias y emociones, no lo contrario.
- **Trascendencia:** *Son Fortalezas Emocionales que van más allá de la persona, que construyen conexiones más elevadas y permanentes con otros, el sentido de la vida, lo divino y el universo.*
- **Aprecio de la belleza y la excelencia:** Detectar la belleza, la excelencia y/o una actuación de gran nivel en todos los dominios de la vida, desde la

naturaleza, las artes, la ciencia, la matemática y las experiencias cotidianas.

- **Gratitud:** Ser consciente de las cosas buenas que suceden y nunca se dan por hechas. Las amistades y familiares perciben a la persona como agradecida, porque siempre se toma el tiempo necesario para expresar gratitud.
- **Esperanza, optimismo y visión de futuro:** Esperar lo mejor del futuro y se trabaja para lograrlo. Se cree que el futuro es algo que puede ser controlado.
- **Sentido de humor y diversión:** Gusto por reír y bromear y es importante hacer reír a los demás. Se intenta ver el lado positivo de todas las cosas.
- **Espiritualidad, sentido y fe:** Tener creencias fuertes sobre un propósito más elevado y un significado del universo. Saber encajar en ese marco más grande y esas creencias modelan las acciones y son una fuente de bienestar.

Todo este esfuerzo por estructurar una clasificación confiable del potencial humano, se concreta en una vía para poderlos estudiar de forma científica, es decir, la construcción de un instrumento que permite evaluar de forma confiable los rasgos positivos. Esta consideración es congruente con la concepción del carácter desde la perspectiva de la teoría de los rasgos de la Psicología de la Personalidad contemporánea. En ella es importante medir de forma científica los rasgos, y a su vez, validar los modelos que resultan. Los rasgos del carácter son

aspectos que se encuentran en el plano de la conciencia y el autoconocimiento, objeto de reflexiones personales. De allí que puedan ser evaluados a través de cuestionarios autoadministrables, práctica habitual y objetiva en el campo del estudio científico de la personalidad (Consentino, 2010).

Dicho instrumento se denomina Cuestionario VIA de Fortalezas Principales (Values in Action) e incluye en la actualidad las 24 fortalezas conceptual y moralmente diferentes. La versión adulta tiene 240 items, 10 items para cada fortaleza y permite la comparación de las mismas entre e intra individuos, lo cual permite el estudio sistemático del carácter en términos multidimensionales. También al ofrecer la posibilidad de que cada persona al responder el cuestionario pueda expresar algo positivo de si mismo, se reduce la posibilidad de responder con deseabilidad social, ya que se cuenta con varios rasgos positivos.

Resaltan el papel de las fortalezas del carácter características (las primeras cinco de la clasificación), como aquellas que son valoradas de forma más conciente y cuya práctica, produce efectos positivos importantes en la salud, en los contextos de relación familiar, laboral, educativo y comunitario (Peterson y Park, 2009) y en la calidad de las relaciones interpersonales que en ellos se producen (Seligman, 2002).

Los rasgos positivos del carácter tienen un papel preponderante en el modelo de bienestar de la Psicología Positiva, puesto que la práctica cotidiana de los mismos

favorece la experiencia subjetiva positiva o emociones positivas, cuyos efectos sobre la salud y el bienestar ya es incuestionable. Así mismo, si las instituciones más importantes que enmarcan el desarrollo y las relaciones interpersonales, se soportan sobre la práctica de las fortalezas del carácter y las estimulan, puede representar un campo importante para la prevención y promoción de la salud.

Finalmente, en el marco de las relaciones interpersonales, conocer las fortalezas del carácter, cultivarlas y ponerlas en práctica en los diferentes contextos de relación, representa una contribución importante para mejorar la calidad de las mismas, el establecimiento de vínculos saludables y obtener beneficios generales en la percepción del bienestar. Fue relevante para la presente investigación, trabajar con el apego, ya que representa una de las necesidades afectivas más importante en el ámbito de las relaciones interpersonales y el bienestar. A continuación se presentan los conceptos y autores más importantes sobre el apego.

II.3. Apego: conceptos y estilos

La teoría sobre el Apego, formulada inicialmente por el psiquiatra Bowlby (1986) y la psicóloga Ainsworth (1989), pretende explicar los efectos de los vínculos tempranos de protección en el desarrollo psicológico del neonato y el infante, así como las consecuencias de no contar con dicha protección. La evaluación psicológica del apego implica por un lado, determinar si está presente en el

desarrollo de todas las personas y, por el otro, si es importante y se mantiene en el transcurso de la adolescencia y la adultez, así como si hay diferencias en la expresión del mismo en diversos tipos de relaciones vinculares a lo largo del ciclo vital.

El apego es definido como un vínculo afectivo que se crea, aproximadamente a los ocho meses de nacido, entre el niño y un número reducido de personas, llamadas figuras de apego. Ese lazo estimula a buscar la proximidad y el contacto físico o comunicación a distancia con esas personas a lo largo del tiempo y en diferentes circunstancias (López, 2001). De allí que las características fundamentales de este vínculo son:

- a) Esfuerzo por sostener la proximidad con la figura de apego.
- b) Mantenimiento de un contacto sensorial predominante.
- c) Relaciones más eficaces con el entorno (exploraciones), con la presencia de la figura de apego como fuente de seguridad.
- d) Fuente de apoyo en momentos de temor, malestar o tristeza.
- e) Presencia de ansiedad ante la separación y sentimiento de desolación y abandono cuando hay pérdida.

Así mismo, el sistema del apego interactúa con otros sistemas relacionales fundamentales para regular las interacciones con el entorno, de manera que se pueda mantener el equilibrio necesario para que el niño pueda sobrevivir y

desarrollarse sanamente. Estos sistemas son: el sistema de miedo a los extraños, el sistema exploratorio y el sistema de afiliación.

También pueden identificarse tres componentes esenciales en el vínculo de apego: conductas de apego, representación mental de la relación y sentimientos que se producen (López, 2008). El componente que se refiere a las conductas de apego es observable y tiene que ver con todas las conductas que se despliegan para lograr o mantener la proximidad y el contacto con las figuras de apego (llanto, sonrisas, seguimiento visual, conductas motoras de aproximación, entre otras.). A lo largo del ciclo vital estas conductas van cambiando y manifestándose de forma diferente.

Con respecto al componente de representaciones mentales hace referencia a la representación de la figura de apego y de sí mismo que construye el niño a partir de las interacciones reales que vive. Esta representación se compone de expectativas, creencias y emociones en relación a la accesibilidad y disponibilidad de la figura de apego (modelo interno de la figura de apego). También se construye considerando la capacidad de la propia persona para provocar la protección y el afecto (modelo de sí mismo) (Bowlby, 1986). Esta representación es llamada “Modelo Interno Activo” y se mantiene estable desde la infancia, estructurando la base para la formación de otras relaciones sociales.

Por último, el componente de los sentimientos es el menos estudiado y el más difícil de abordar. Sin embargo, los sentimientos negativos (miedo o angustia) asociados a la pérdida de los vínculos afectivos, como la separación breve o el duelo, son los más descritos. Igualmente, la experiencia de una adecuada relación con las figuras de apego genera sentimientos de seguridad, conductas que buscan la proximidad y el contacto y, un modelo mental que se soporta en la creencia de la incondicionalidad y disponibilidad de la figura de apego.

López y Ortiz (2008) explican la función adaptativa del apego, considerando con ello su importancia para la comprensión profunda del proceso en el desarrollo socio-emocional del niño, los progenitores y la especie humana. Las Funciones del apego se agrupan en tres tipos:

- a) Desde una visión objetiva se resalta el papel que juega el apego para la supervivencia de la especie humana. En este sentido, la proximidad y contacto efectivo entre el niño y su progenitor que actúa como figura de apego, son vitales para protegerlo y acompañarlo en la satisfacción de las necesidades exploratorias que conlleva la etapa del desarrollo característica del cuarto trimestre del primer año de vida.
- b) Desde una visión subjetiva el apego tiene la función de buscar u obtener la experiencia de seguridad ante la presencia de la figura de apego, seguridad necesaria tanto para la exploración del entorno, como para lograr y sentir la protección necesaria ante los momentos de aflicción.

- c) Desde una visión complementaria, donde se resaltan otras funciones importantes que se asocian al apego. Entre ellas se destaca su importancia para la estimulación, donde el apego sirve para proporcionar y regular la cantidad y calidad necesaria para su desarrollo. Otra función tiene que ver con la salud física y psíquica, en tanto que una adecuada relación de apego puede fomentarlas y las deficiencias afectivas pueden comprometerlas.

El apego también es importante para el desarrollo social, ya que en la interacción con la figura de apego, el niño aprende a comunicarse y a establecer contacto íntimo con otros. Esta experiencia soporta las bases en las que se sustentan las conductas prosociales más importantes que se expresarán más adelante en el desarrollo (empatía, conocimiento social, disponer de modelos de observación e identificarse). Por último, se resalta que las interacciones lúdicas (juego y diversión) entre la figura de apego y el niño, favorecen el desarrollo del sistema de apego.

Por otra parte, las investigaciones sobre el apego también han arrojado descripciones que diferencian estilos de apego entre las personas, partiendo de que el vínculo afectivo siempre se construye, independientemente de la calidad de los mismos. De allí que las diferencias en la experiencia de relación entre la figura de apego y el niño y la satisfacción de las necesidades de aproximación, contacto efectivo, obtención de seguridad y protección, influirán en la conformación de un determinado estilo de apego.

El estilo de apego es definido como el conjunto de características que se asocian al tipo de representación mental, las conductas y los sentimientos del sistema de apego, las cuales permanecen relativamente estables a lo largo del ciclo vital. Esta estabilidad como el momento en el desarrollo en que se estructure aún es objeto de de importantes reflexiones.

Inicialmente, Aisnworth y otros (1978; c.p. Casullo y Fernández, 2004) identificaron tres patrones en el comportamiento infantil, en función de las respuestas de estrés que daban ante situaciones extrañas, tomando como criterios de observación la ansiedad manifiesta ante la separación de la figura de apego, la reacción ante el reencuentro, el uso de la figura de apego para explorar el ambiente y la interacción del niño ante una figura femenina extraña. El resultado de las observaciones se concretó en la descripción de tres estilos de apego:

- a) Apego Seguro es el que se relaciona con la manifestación de conductas de estrés ante la ausencia de la madre, calma y alivio ante el regreso de la misma. Este estilo favorece el reconocimiento de la angustia y la búsqueda de apoyo.
- b) Apego Inseguro-resistente o ansioso-ambivalente en el cual el niño muestra ansiedad y ambivalencia, llora y grita ante el regreso de la madre y al intento de calmarlo sigue molesto. En este estilo se observa una hipersensibilidad hacia las emociones negativas.

- c) Apego inseguro-evitativo donde el niño parece molesto ante la ausencia de la madre, pero a su regreso se muestra frío, no busca el abrazo ni el apoyo materno, expresa una prematura autoconfianza y respuestas defensivas. En este estilo no se facilita el reconocimiento del malestar.

Posteriormente, Main y Salen (1990) describen un cuarto patrón cuyas características integran en estilo ambivalente y evitativo, denominado desorganizado. El mismo se caracteriza por conductas de apego donde el niño se muestra desorientado, se aproxima y se aleja de la figura de apego; cuando se encuentra en presencia de la figura femenina extraña se aleja de la madre, ante el reencuentro buscan la proximidad y el contacto, pero inesperadamente se aleja y evita la interacción; se observa paralización y conductas estereotipadas.

Son muchos los factores que determinan las diferencias en los estilos de apego que las personas pueden desarrollar. Entre ellos se mencionan las características de la figura de apego que se ha tenido en la infancia, la historia familiar, características del propio niño y variables culturales. Así mismo, el componente de la representación mental en el sistema de apego, al parecer es el que explica mejor las diferencias entre las personas. Una vez que ha sido construida por el niño, ésta condiciona en el ámbito de las relaciones, la interpretación de las experiencias, las conductas y las expectativas que se pongan en juego (López y Ortiz, 2008).

Esta representación mental, como se ha mencionado anteriormente, tiene que ver con la figura de apego y la calidad de las interacciones entre el niño y esa figura de apego. Las expectativas, creencias y emociones que construye el niño en relación a la accesibilidad y disponibilidad de la figura de apego, así como la capacidad del mismo para provocar la protección y el afecto de la figura de apego, pueden explicar los diferentes estilos de apego que se han descrito.

Con respecto al estilo de apego seguro, la figura de apego es descrita como aquella que propicia lo necesario para satisfacer las necesidades de contacto, proximidad, seguridad y protección que demanda el niño. De manera que se muestra disponible, capaz de percibir las demandas del niño y busca satisfacerlas, es estable emocionalmente, incondicional y que propicia interacciones donde la intimidad y la armonía representan el estilo principal. Estas características facilitan la exploración del ambiente y el aprendizaje. El clima familiar que se relaciona con el estilo de apego seguro es cálido, exigente y estimulante de la autonomía.

En cuanto a las características de la figura de apego que se vincula con el estilo de apego ansioso, se mencionan la incoherencia en su comportamiento con los hijos, además se muestran inestables emocionalmente y propician la intimidad de forma también inestable. La figura de apego que propicia este estilo generalmente tiene una historia familiar que es recordada como insatisfactoria, inestable, sobreprotectora e incoherente.

El estilo de apego evitativo se relaciona con una figura de apego que se mueve entre la hostilidad y la indiferencia afectiva, la cual se manifiesta en la dificultad para expresar adecuadamente los sentimientos y propiciar la intimidad. La historia familiar se asocia al recuerdo de relaciones hostiles o frías, insatisfactorias y con climas familiares autoritarias, abandonantes o ambas.

Finalmente, la figura de apego y el sistema familiar que se vincula con el estilo de apego desorganizado, se relaciona con experiencias de maltratos infantil diversos (físico o emocional), donde las necesidades de proximidad, contacto e intimidad, y la obtención de seguridad y protección, se mueven entre la incoherencia, la inestabilidad emocional y la dificultad de expresar adecuadamente los sentimientos (López, 2001).

Por otra parte, Bowlby (1998) establece que los sistemas de apego infantiles son semejantes a los que se manifiestan posteriormente en las relaciones amorosas. Igualmente ocurre con las relaciones cercanas (padre e hijo) y entre pares (amistad). También destaca que las relaciones de apego son diferentes a otras relaciones (las que proveen guía o compañía, gratificación sexual, compartir intereses o sentimientos de alianza, etc.). Las relaciones de apego proporcionan sentimientos de seguridad y pertenencia, en cuya ausencia la experiencia de aislamiento e inquietud sería evidente.

En la interacción entre el niño y la figura de apego se estructura la experiencia de confianza o desconfianza, los estilos de comunicación y las habilidades sociales, que de alguna forma van a intervenir especialmente en las relaciones íntimas y en la crianza y educación de los hijos, además de otras relaciones interpersonales que ocurran en otros contextos de desarrollo (laboral, comunitario, etc.) (Feeney y Noller, 1995).

La estabilidad del estilo de apego que se construye en la infancia hasta la adolescencia puede mantenerse en las demás etapas del ciclo vital, donde los cambios pueden propiciarse a partir de la toma de conciencia del propio estilo, el manejo funcional y adecuado de los sentimientos y el aprendizaje de nuevas formas de relacionarse con los otros que facilite la satisfacción de las necesidades sociales (López y Ortiz, 2008).

En el apego de adultos, menos estudiado que en la infancia y la adolescencia, resulta difícil estructurar descripciones que se puedan generalizar. Esto se debe a varias razones. Una de ellas es la diversidad de situaciones y condiciones en las que viven los adultos (casados, solteros, divorciados, viudos, vivir con los padres o estos en casa de los hijos, distancia física o por muerte o mudanza, etc.). Otra es que los adultos adquieren estilos de relación diferentes de acuerdo a la experiencia vivida en la infancia, adolescencia y juventud. También los cambios generacionales afectan las relaciones de pareja y la concepción de la misma. Se añaden los efectos que producen las convenciones sociales aprendidas sobre las

conductas de apego, las representaciones de la relación y los sentimientos asociados. En este sentido, los roles y lo esperado socialmente para cada uno, sean los que den contenido a la relación, más que la propia relación de apego (López, 2001).

A pesar de las dificultades en el estudio del apego en el adulto, éste también mantiene figuras de apego, y López (2001) identifica y describe dos etapas complejas, pero con características propias:

- a) El apego en adultos jóvenes que forman nuevos sistemas familiares, tanto adultos en pareja sin hijos (se ubican en la etapa del ciclo familiar donde aun viven en el hogar paterno con cierta independencia), como adultos con pareja y con hijos.
- b) El apego en adultos de mediana edad (sistema familiar de adultos con hijos mayores) y viejos (sistema familiar de adultos sin hijos que se mantienen juntos hasta el final de la vida).

En el adulto joven las figuras de apego de la infancia y la adolescencia se mantienen, sin embargo si se tiene pareja y se convive con ella un cierto tiempo y de manera estable, es muy probable que ésta pase a ser figura de apego principal, transfiriendo a ella las mismas funciones básicas del sistema de apego en la infancia (proximidad, seguridad emocional y bienestar con la presencia de la figura de apego y molestia ante su ausencia), junto con el sistema de compañeros

sexuales y el sistema de cuidado de los hijos. También, producto de la evolución en el desarrollo y de los aprendizajes logrados, los contenidos cambian entre la infancia y la adultez. Por ejemplo, el apego entre adultos suele ser recíproco y simétrico (ambos son figura de apego para el otro y de cuidado mutuo), donde se comparte al mismo tiempo el apego, la amistad, la intimidad y los cuidados. Por esta riqueza y complejidad, el impacto de los conflictos, separaciones y pérdidas es muy alto en las relaciones de pareja.

Con respecto al apego en adultos con pareja e hijos, no sólo siguen siendo ambos figura de apego del otro, sino también figura de apego de los hijos. De manera que los vínculos paternos llevan a prestar cuidados incondicionales a los hijos y al mismo tiempo, el vínculo de apego con la pareja también implica proveer cuidados a la misma. Pueden surgir dificultades en esta dinámica relacional (celos de los hijos o discrepancias entre los padres), y el papel de los padres de ambos miembros de la pareja (abuelos), pasa a tener un significado importante, no sólo porque siguen siendo figura de apego para sus hijos, sino también pueden pasar a serlo de sus nietos.

En la etapa del adulto de mediana edad, cuyo sistema familiar implica adultos con hijos mayores, las dificultades que se viven en éste período se asocian fundamentalmente a tres experiencias: la crisis de la mitad de la vida, los cuidados y muerte de los padres de los miembros de la pareja y la independencia de los hijos. De acuerdo a como se vivan y realicen las tareas propias de esta etapa de la

vida, las relaciones de apego, amistad, intimidad sexual y cuidado mutuo entre ambos miembros de la pareja, puede verse nutrido y sustentado en la experiencia de los años de convivencia. Igualmente, se puede aceptar la independencia de los hijos y el proyecto de vida en común, sea percibido desde la plenitud y la satisfacción. Los conflictos mal resueltos pueden comprometer el bienestar del sistema familiar, de sus subsistemas y de cada persona en particular.

También los hijos pueden pasar a ser figuras de apego no sólo de sus posibles parejas, sino también de sus propios padres, dependiendo de algunas circunstancias particulares como la viudez. Entonces, las relaciones de apego con la pareja y los hijos en la última etapa de la vida pasan a tener una especial importancia para el bienestar que estas producen. La seguridad del disfrute juntos y la seguridad que todos los miembros del sistema familiar contarán con la protección y el apoyo de los demás si lo requieren, representa una fuente de serenidad para que los viejos afronten la última etapa de sus vidas acompañados y acompañando a otros hasta la muerte. Los conflictos, separaciones, viudez sin apoyo, pueden provocar sufrimientos importantes, pérdida del sentido de la vida y dramas relacionales que comprometen significativamente el bienestar especialmente de las personas mayores y de todos los miembros del sistema familiar.

En la etapa final de la vida, se suele enfrentar con situaciones de sufrimiento asociadas con la pérdida de la pareja, hermanos y amigos, y experimentar

soledad emocional y social. También el deterioro propio de la edad, añade debilidad y dependencia a la persona y su situación relacional. Por ello es sumamente importante en este período del desarrollo contar con figuras de apego que proporcionen la protección, la seguridad de su presencia y los cuidados materiales y emocionales a todos los miembros que lo requieran.

Desde una perspectiva evolutiva puede validarse la importancia trascendental que tiene para el bienestar de las personas, contar con una figura de apego disponible, incondicional que proporcione la estabilidad, la protección y la seguridad necesaria. El contexto de las relaciones interpersonales íntimas (padres-hijos, parejas y amistades) enmarca el espacio relacional principal para que el sistema de apego se construya y se desarrolle, siendo este último una necesidad emocional fundamental para el ser humano a lo largo del ciclo vital.

En términos de la estabilidad del estilo de apego a lo largo de la vida, Hazan & Shaver (1987) confirman, a partir de la tipología de Ainsworth y otros (1978; c.p. Casullo y Fernández, 2004), que en las relaciones interpersonales el sistema de apego y el estilo que se construya, es determinante para la elaboración de las conductas de apego, la representación mental de sí mismo y el otro y los sentimientos que se manifiesten en todas las formas de relación. En la adultez se combinan el sistema de apego, los cuidados y la sexualidad en una misma relación, la de pareja, afirmando que los estilos amorosos en los vínculos románticos son semejantes a los estilos de apego de la infancia. Complementan López y Ortiz (2008) señalan que la estabilidad del estilo de apego es mayor a

mayor edad, siendo que a partir de la adolescencia este se convierte en un patrón de relación afectiva poco modificable.

Los trabajos de Bartholomew (1994) resaltan dos factores que subyacen al apego en la adultez: la ansiedad frente al abandono o el amor insuficiente y la evitación de la intimidad y de la expresividad emocional. Paralelamente, estos factores se relacionan con la representación de sí mismo y del otro, que dan origen a dos modelos para cada uno:

- Un modelo de sí mismo positivo merecedor de amor y atención y, un modelo de sí mismo negativo no merecedor de amor y atención.
- Un modelo del otro positivo, disponible y protector y, un modelo del otro negativo, poco confiable y rechazante.

La combinación de todas estas dimensiones da lugar a cuatro tipos de estilos de apego:

- a) Estilo de Apego Seguro donde las personas tienen una percepción positiva de sí mismo y los demás, expresando una adecuada inclinación hacia el acercamiento hacia los otros e involucrarse afectivamente. Se sienten cómodas con la intimidad y con la autonomía.
- b) Estilo de Apego Ansioso (preocupado) se manifiesta en las personas que aceptan la intimidad, la buscan, pero experimentan temor a la desvalorización o al rechazo.

- c) Estilo de Apego Evitativo (ausente) se observa en las personas que valoran en extremo la autorrealización y la autoconfianza, buscando todos los medios posibles para lograrlas. No es relevante perder la intimidad con el otro y no valoran los vínculos afectivos, siendo éste un mecanismo defensivo ante el temor que experimenta al contacto con los otros.
- d) Estilo de Apego Temeroso (miedoso) se manifiesta en las personas que tienen deseo de intimar con el otro, pero expresan desconfianza ante ello, por lo que evitan involucrarse sentimentalmente, generando una dependencia mayor, con mucho miedo al rechazo.

López y Ortiz (2008) aportan unas características que facilitan diferenciar más claramente los estilos evitativo y temeroso, señalando que en el primero la persona se muestra fría y distante, mientras que en el segundo, la inseguridad y la falta de asertividad social son propias del mismo.

Por otro lado, López (2008) reafirma que los estilos de apego definen la manera de vivir las relaciones amorosas identificando tres estilos de apego en dichas relaciones:

- a) Estilo de Apego Seguro: Las personas antes de escoger una pareja tienen más capacidad de autonomía. En una relación tienen facilidad para la intimidad y el compromiso, tienen mayor satisfacción en la comunicación afectiva y en la relación en general. También toman la decisión de

separase con más facilidad, tienen una visión realista de la relación amorosa, la cual perciben de forma positiva, creen en la posibilidad de amar y ser amado.

- b) Estilo de Apego Ansioso: Las personas con este estilo tienen dificultad de desarrollar autonomía sin estar involucrados en una relación de pareja. Una selección adecuada de pareja se ve comprometida y tienen relaciones inestables e inseguras. Muestran dificultad para tomar la decisión de separarse aun teniendo razones para ello. Piensan que el amor es lo más importante, pero que es difícil encontrarlo y frecuentemente se sienten menos amados de lo que merecen.
- c) Estilo de Apego Evitativo: Las personas que desarrollan este estilo aparentan estar bien viviendo solas, les resulta difícil involucrarse en relaciones de pareja, mantienen relaciones distantes, con poca intimidad emocional. La decisión de separarse la toman con más facilidad, menos dolor y creen que el amor no existe, sino que es una invención social.

Del desarrollo teórico propuesto se desprende la importancia de la teoría del apego para la comprensión de las relaciones interpersonales a lo largo del ciclo vital. Ofrece una perspectiva evolutiva y un marco de referencia integrador de los estilos relacionales identificando las diferencias en los contenidos de acuerdo al tipo de relación (parental, pareja y amistad). Igualmente, resalta la importancia de

las figuras de apego y sus características, ya que de acuerdo al grado de confianza-desconfianza que se adquiriera, este determina:

- Todas las relaciones sociales, en especial las relaciones de amistad y amorosas.
- La capacidad o deficiencia para manejar la comunicación e intimidad (habilidades sociales), que condicionan las relaciones con los amigos y la pareja (López y Ortiz, 2008).

No obstante, es posible abrir un espacio de cambio tanto en el modelo mental, como en el valor adaptativo de las conductas de apego disfuncionales (ansioso, evitativo). Esta posibilidad es importante para la Psicología Positiva y su modelo de bienestar. Poner en juego determinadas fortalezas humanas que faciliten cambios en aspectos del estilo de apego y generar con ello emociones positivas, puede ser un camino que permita reconstruir en aquellas personas que lo requieran. También, promover el desarrollo de estilos de apego seguro como alternativa de prevención y promoción de la salud y el bienestar duradero.

A continuación se presenta una aproximación de las principales investigaciones que se han llevado a cabo en el campo del bienestar psicológico, de las fortalezas humanas, del apego y los estilos identificados, haciendo especial énfasis en la adultez, como la etapa del ciclo vital que se delimita en este trabajo.

II.4. Antecedentes Empíricos

II.4.1. Antecedentes de Bienestar Psicológico

Una forma de organizar una síntesis aproximada de los resultados de las investigaciones sobre bienestar psicológico, es considerando dos perspectivas que cronológicamente, marcan un proceso evolutivo en la comprensión de los aspectos asociados al bienestar, sus condiciones, los procesos que subyacen al mismo y las formas o vías para su desarrollo. Estas perspectivas son la hedónica y la eudaimónica, desarrolladas con más detalle en el marco conceptual, y en este punto se hará énfasis en los estudios y sus resultados.

Las investigaciones asociadas al bienestar psicológico desde una perspectiva hedónica engloban las dimensiones afectivas y la satisfacción con la vida, ya que definen el bienestar en términos de la búsqueda del placer y emociones positivas, evitando la emoción negativa (se centra en la felicidad). Igualmente, han sustentado que dicho constructo puede ser medido empíricamente y la contribución más importante tiene que ver con la aceptación de que los factores externos son responsables de un efecto limitado en la explicación de las diferencias en la valoración subjetiva del bienestar entre las personas. En este sentido, son los factores psicológico los que tienen un efecto significativamente mayor y pueden explicar mejor la variabilidad del bienestar psicológico, cuando entran a mediar las experiencias de vida (Diener y otros, 1999).

Así mismo, se han centrado en operacionalizarlo desde la dimensión del afecto positivo y negativo o medirlo a través de escalas unidimensionales de satisfacción con la vida. La Escala de Satisfacción Vital (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985) muy utilizada en los Estados Unidos, que mide la evaluación cognitiva en su conjunto, es un ejemplo. Otro lo representa la Revise Oxford Happiness Scale (Escala de felicidad de Oxford revisada) de 29 items, muy utilizada en el Reino Unido (Argyle, 1992). También la “Escala de Bienestar Psicológico” de Sánchez-Cánovas (1998), que incluye cuatro subescalas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Bienestar en las Relaciones con la Pareja. Específicamente en la primera escala, distingue entre el sentimiento de felicidad y el afecto positivo y negativo, solamente considerando el afecto positivo (no la combinación de ambos afectos). En las tres restantes contempla la satisfacción con la vida, expresada en los tres ámbitos señalados.

Hallazgos, han reconocido que el papel de las variables demográficas y circunstanciales que ocurren a lo largo de la vida (sexo, nivel educativo, raza, ganar más dinero, estado civil, la apariencia física, etc.), tienen un efecto limitado sobre el bienestar (Diener, 2006). El 10% de las discrepancias en los valores de felicidad lo explican estos elementos.

Por ejemplo, en relación a los ingresos personales, las investigaciones arrojan que una vez satisfechas las necesidades básicas de las personas, se adaptan al nivel

económico que poseen y la valoración de felicidad no depende de éste factor, es decir, no se registran diferencias significativas en los niveles de satisfacción con la vida (Avia y Vázquez, 1998).

Diener, Horwitz y Emmons (1985) refieren un estudio que permite evaluar la influencia del dinero en la valoración de felicidad. En el mismo se aplicó una encuesta que exploraba el papel del dinero para el logro de la felicidad, a las 100 personas más ricas del mundo de acuerdo a lo reportado por la revista Forbes (se publica en los Estados Unidos y está especializada en el mundo de los negocios y las finanzas). Los resultados mostraron primero que las personas más ricas eran ligeramente más felices que el ciudadano norteamericano medio. Segundo, señalaron que la totalidad de la muestra encuestada reportaron que el dinero no era vital para construir felicidad.

No obstante, en los casos de pérdida de status económico los niveles de infelicidad permanecen más tiempo. Finalmente, el dinero tiene importancia como recurso para lograr metas de los individuos y no es un predictor de felicidad consistente (Diener, Diener y Diener, 1995).

En este orden de ideas, un informe del bienestar global en el mundo presentado por la Organización Gallup, muestra los resultados obtenidos de una investigación realizada en 131 países del mundo. En la misma se trabajó con una encuesta vía telefónica o por entrevista personal, considerando indicadores de

satisfacción general con la vida y preguntas relacionadas con bienestar elaboradas cuidando que fueran menos susceptibles a sesgos relacionados con la influencia del recuerdo o valoraciones generales. Las muestras fueron estratificadas y con un tamaño muestral de aproximadamente 1.000 personas por cada nación. Se concluyó que los países que mostraron indicadores de más felicidad fueron aquellos que eran más desarrollados económicamente, contaban con democracias más estables, donde se respetaban los derechos humanos y se consideraba para las mujeres igualdad de oportunidades. Así mismo, los países menos felices fueron los que tenían niveles de pobreza extrema, con situaciones políticas inestables y en conflicto con países vecinos.

Estos resultados no sólo muestran la importancia de la satisfacción de las necesidades básicas para apreciar felicidad o bienestar, sino también la consideración de aspectos sociales o contextuales además de los personales, en el abordaje de la felicidad (Diener y Biswas-Diener, 2008).

Vázquez (2009) al relacionar bienestar subjetivo (satisfacción con la vida en una escala de 0 a 10) y la renta per cápita en dólares en varios países del mundo, basándose en datos disponibles en World Happiness Database para el año 1990, pudo observar que la mayoría de los países se ubicaban por encima de cinco puntos. Igualmente, identificó un grupo de países (Bulgaria, Rusia, Armenia, Ucrania, Moldavia y Georgia) con bajo producto interno bruto (PIB) que también aprecian niveles bajos de satisfacción. Otro grupo de países (Suiza, Dinamarca,

Islanda, Cánada, Irlanda, Suecia, Holanda, Noruega y Reino Unido), que reúnen tanto niveles muy altos de producto interno bruto (PIB) y niveles muy altos de satisfacción con la vida. Lo relevante de este estudio fue la identificación de un tercer grupo, cuya característica principal es que presentan niveles muy bajos de producto interno bruto (PIB), pero en este caso se aprecian niveles muy altos de satisfacción. Los países que se ubican en este grupo están ubicados principalmente en Latinoamérica (Colombia y Costa Rica). Venezuela se ubicó en niveles bajos de PIB y valoraciones de satisfacción superiores a los puntajes medios (entre 6 y 7 sobre 10).

Ayala y Díaz (2009) realizaron un estudio que pueden ampliar la mirada sobre los efectos en el bienestar psicológico, de las variables relacionadas con las circunstancias económicas en una nación latinoamericana. El objetivo principal fue analizar los factores psicológicos que se asocian a la experiencia subjetiva de la adquisición de un préstamo hipotecario y su relación con el bienestar psicológico de adultos de la zona de la Gran Caracas (Venezuela). El interés partió del hecho de haber observado un indicador estadístico que reflejaba un incremento en los préstamos hipotecarios. Trabajaron con una muestra de 60 adultos en situación de endeudamiento por concepto de vivienda. Les aplicaron dos instrumentos: el Cuestionario de Medición de Factores Psicológicos, escala tipo lickert de Ayala y Díaz y la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas, específicamente las subescalas de Bienestar Subjetivo, Laboral y Material (omitieron la subescala de Bienestar en la Pareja). La conclusión

principal que se desprendió de los resultados obtenidos fue que el factor psicológico más relevante se asoció aspectos motivacionales, principalmente la necesidad de Trascender, es decir la razón fundamental para adquirir un préstamo hipotecario es la superación personal y el logro de bienes materiales propios de la edad adulta que se independiza de los padres.

Sin embargo, las autoras interpretan este resultado considerando factores provenientes de la realidad económica del país, donde el ciudadano ha experimentado una disminución importante del poder adquisitivo, lo cual ha impulsado a buscar la opción del endeudamiento. La consecuencia impacta en la calidad de vida de las personas pudiendo comprometer su salud física y mental.

El bienestar o la felicidad también correlacionan positivamente con el nivel de instrucción alcanzado por las personas. Diener y otros (1999) encontraron que esto era especialmente importante en los grupos sociales de bajos recursos en países desarrollados y en los países más pobres. En estos últimos, la satisfacción de las necesidades fundamentales está comprometida y esta situación puede ser más difícil en los grupos que tengan menos educación. Contar con mejores niveles educativos puede significar la posibilidad de optar a mejores trabajos y ganar más dinero, lo cual puede facilitar cubrir las necesidades fundamentales de alimentación y vivienda. Esta situación no tiene la misma expresión en países desarrollados, donde las necesidades fundamentales están cubiertas independientemente del nivel de instrucción que tengan las personas. Nuevamente

surge la importancia de considerar las características particulares de cada contexto, ya que las mismas pueden marcar diferencias entre diferentes países y culturas.

Por otra parte, cuando se relaciona el bienestar subjetivo con la edad surgen conclusiones interesantes. Mroczek y Kolarz (1998) llevaron a cabo un estudio en 40 países con una muestra de 60.000 adultos. Evaluaron Bienestar Subjetivo (Emocionalidad Positiva y Satisfacción con la vida) y también exploraron Emocionalidad Negativa. Encontraron que la satisfacción con la vida aumenta con la edad, mientras que la emocionalidad positiva disminuye ligeramente. Con respecto a la emocionalidad negativa su valoración se mantiene igual. Otro dato importante que resultó de la investigación tiene que ver con la intensidad emocional que se experimenta (por ejemplo: euforia y desesperación), observándose que dicha intensidad disminuye con la edad y la experiencia de vida que esta conlleva.

Experimentar emociones positivas (felicidad) al parecer también tiene efectos favorables que se asocian con la longevidad. Danner, Snowdon y Friesen (2001) realizaron un estudio retrospectivo con 180 monjas estadounidenses, quienes al ingresar a la orden escribieron un ensayo que incluía una breve biografía y opiniones sobre su esperanza con respecto al futuro. Controlaron variables como el ser célibes, trabajaban en el campo educativo, no fumaban, con hábitos alimenticios sencillos y saludables. Los ensayos fueron analizados 50 años

después por un grupo de evaluadores quienes no conocían la edad de los sujetos de la muestra y, se centraron en identificar las emociones positivas que contenían cada uno de los ensayos. Los resultados de este análisis revelaron que el 90% de las monjas ubicadas en la cuarta parte más feliz, vivieron más de 85 años, en contraste con el 34% de las monjas que se encontraron en el grupo de las menos felices.

En cuanto al bienestar y las relaciones interpersonales (estado civil y redes de apoyo social), una investigación ubicada en los modelos universalistas, con 6.782 estudiantes universitarios de 39 países (2.625 hombres y 4.118 mujeres) que representaban una muestra de dos países de América del Norte, cuatro de Suramérica, 14 de Asia, 13 de Europa y 5 de África. Un 48% de los sujetos tenían entre 18 y 25 años y 10 % de los sujetos tenía entre 26 y 35 años de edad. Utilizaron la Escala de Satisfacción Vital (SWLS) de Diener y otros (1985), que mide la satisfacción global con la vida (dimensión cognitiva). Los resultados generales apoyan que para las naciones occidentales (más colectivistas), la autonomía y las relaciones representan indicadores importantes en la satisfacción en la vida (Oishi, Diener, Lucas y Sush, 1999).

En las relaciones afectivas cercanas, un estudio sobre la correlación entre status matrimonial y felicidad, realizado con 35.024 participantes en la *General Social Survey, National del Opinion Research Center*, entre 1972 a 1996, arroja un mayor nivel de felicidad en las personas casadas, por encima de los solteros,

divorciados y separados. Se observan pequeñas diferencias de género, donde las mujeres se muestran un poco más satisfechas que los hombres (42% versus 38%) (Myers, 2000).

En un estudio de Diener y Seligman (2001) sobre personas sumamente felices, todos los sujetos que se ubicaron en el grupo con mayor puntuación (10%) tenían en ese momento una relación de pareja. El 40% de los adultos casados manifestaron ser muy felices, mientras que sólo 23% de los adultos que nunca se habían casado, divorciados, separados y viudos se apreciaron en la misma condición. Estos porcentajes se observaron en todos los grupos étnicos y en los 17 países objeto de investigación. Easterlin (2003) precisa más indicando que el bienestar aumenta con el matrimonio, disminuye de forma importante ante la separación o el divorcio y nuevamente aumenta ante una nueva relación amorosa.

En otro estudio llevado a cabo en la Universidad de Los Andes en Colombia llevada a cabo por Gómez, Villegas, Barrera y Cruz (2007), pretendieron evaluar el Bienestar Subjetivo y establecer su relación con dominios específicos de satisfacción y auto-eficacia percibida. Trabajaron con una muestra de 795 sujetos (estudiantes, profesores y personal administrativo), por muestreo incidental, estratificado y proporcional. Estuvo constituida por 363 hombres y 431 mujeres, con una edad promedio de 21,8 años y distribuidos en 677 estudiantes, 51 profesores y 67 empleados administrativos. Para medir el Bienestar Subjetivo exploraron tres componentes del mismo con los siguientes instrumentos:

Satisfacción vital (con la Escala de Satisfacción con la vida SWLS de Diener, Emmons, Larcen & Griffin), Felicidad (con la Escala de Felicidad de Andrews y Withey) y la frecuencia e intensidad de afectos positivos y negativos (con la Escala de Afectos Positivos y afectos negativos de Gohm, Oishi, Darlington y Diener).

Con respecto a los dominios de satisfacción se preguntó la satisfacción que sentían en catorce dominio: salud, transporte, finanzas, vivienda, amigos, familia, libertad, recreación, situación del país, futuro, relaciones afectivas, desempeño en el trabajo o estudio, seguridad personal, familiar y laboral. La Auto-eficacia percibida se exploró a través del instrumento de Schwarzer. Los resultados obtenidos mostraron valores altos de Bienestar Subjetivos para la muestra general, al compararlos con los puntajes máximos de cada escala y las referencias de otros países. Las correlaciones más altas fueron entre Bienestar Subjetivo y satisfacción con las relaciones afectivas, el trabajo o estudio y el futuro. También se reportaron puntajes altos en la satisfacción con la familia, libertad, seguridad de su vivienda, amigos, recreación y salud. En los tres grupos se presentó mayor satisfacción de la familia. También se observó que a mayor auto-eficacia percibida mayor bienestar subjetivo y menor satisfacción con el país.

En un estudio con muestras venezolanas Inciarte y Morchain (2011) se plantearon como objetivo analizar el carácter predictivo que tienen sobre el Bienestar Psicológico algunas variables contextuales (el Burnout, la Tipología

Cronopsicológica, el Turno Laboral, la Coincidencia entre el Turno Laboral y la Tipología Cronopsicológica, y variables sociodemográficas) y la Disposición a Fluir en el trabajo en una muestra de 256 trabajadores multiocupacionales. Partieron de la premisa de que una combinación particular de las variables mencionadas podría facilitar identificar un perfil específico que se asociara como factor de riesgo y/o protección de la salud, tanto a nivel personal como a nivel organizacional. Utilizaron como instrumentos la Validación venezolana de la segunda edición de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez-Cánovas (2007) (Millán y D'Aubetterre, 2011); Segunda versión de la Escala de Disposición a Fluir (EDFT-2) de Millán, D'Aubetterre y Garassini; las versiones validadas por Millán y D'Aubetterre de la Tercera edición del Maslach Burnout Inventory- General Survey (MBI-GS) de Moreno-Jiménez, Rodríguez-Carvajal y Escobar, la Escala de Preferencia Vespertinidad-Matutinidad de Smith; la Escala Graffar validada para Venezuela; el Cuadernillo de Variables Sociodemográficas (sexo, nivel educativo, nivel socioeconómico, turno laboral y edad).

Los resultados arrojaron que la combinación lineal de la Disposición a Fluir en el Trabajo, el Burnout, el sexo y el Nivel Socioeconómico del trabajador es el que predice en un 55,6% la estimación de los puntajes de bienestar. En este sentido, la combinación de las variables de riesgo (el burnout) y las variables protectoras (Disposición a Fluir en el trabajo) en un mismo momento de tiempo puede predecir el grado de salud psicológica a partir de los indicadores de Bienestar Psicológico.

También se reportaron en la muestra de trabajadores venezolanos niveles de bienestar en promedio muy altos, la edad no es un factor significativo cuando se valora el bienestar, las personas del sexo femenino mostraron mayor promedio de bienestar psicológico en comparación con el sexo masculino; las personas con un nivel socioeconómico alto, medio y medio-bajo presentan niveles de bienestar más elevados que los que reportan los sujetos de clase obrera y las personas que trabajan en el sector privado reportaron mayor bienestar que las que trabajan en el sector público.

Los hallazgos señalados anteriormente refuerzan la idea de que el Bienestar Subjetivo y la Felicidad son el resultado global tanto de factores subjetivos como de la valoración de la satisfacción con varios dominios. Estos últimos se refieren más a relaciones cercanas e íntimas, que se presentan en la cotidianidad de la vida y que explican mayormente la varianza del Bienestar Subjetivo. Así mismo, aquellos dominios que se ubican más lejanos y de poco control (como el transporte, la seguridad y el país), la explican menos.

En conclusión, el matrimonio, las relaciones de pareja o el amor romántico, así como invertir en relaciones de amistad parecen ser fuente de felicidad importante para las personas y representan componentes de los factores externos o circunstanciales muy poderosos, que pueden contribuir a vivir con mayor felicidad.

Desde la perspectiva eudaimónica, el bienestar se vincula al desarrollo del potencial humano (centrado en la autorrealización), siendo el mismo una consecuencia de un sano funcionamiento psicológico. Aquí se ubican todas las investigaciones que identifican criterios o componentes del bienestar, que se pueden desarrollar a través de diferentes vías de expresión. Además, implica la valoración personal que se haga de cada uno de esos componentes, tanto en situaciones de la vida que conllevan experiencias positivas y negativas (satisfacción específica en dominios o áreas). El bienestar psicológico no es sólo la estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo (felicidad), sino también la valoración que se hace de una forma de vivir.

Las investigaciones realizadas dentro del marco de la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y otros, 2008), como las del Modelo Multidimensional de Carol Ryff (Ryff y Singer, 2007), hacen importantes aportes en la comprensión del funcionamiento psicológico, sus dimensiones y las relaciones con el bienestar psicológico. Ambas perspectivas teóricas incluyen la dimensión de las relaciones interpersonales, desde la satisfacción de necesidades vinculares y la importancia de mantener relaciones positivas con otros. Igualmente, la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas es considerada como una característica de buen funcionamiento psicológico (Ryff y Singer, 1998). Así mismo, la capacidad de amar es una condición necesaria para la salud mental. Las personas necesitan mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que se pueda confiar (Ryff, 1989).

González y Luque (2005) llevaron a cabo una investigación que buscaba conocer cómo las personas mayores enfrentan psicológicamente la disolución de su relación de pareja, después de veinte años o más de convivencia. Para ello se plantearon explorar los motivos de la disolución del vínculo de pareja, interpretar sus necesidades personales psicosociales y las dimensiones del “bienestar psicológico” alcanzadas. Trabajaron con una muestra intencional de cien adultos entre 55 y 75 años, de ambos sexos (65 mujeres y 35 varones). La recolección de datos se hizo a través de una entrevista semiestructurada, con la cual se buscó explorar los motivos de la separación. Posteriormente aplicaron la “Escala de Bienestar Psicológico” de C. Ryff, constituida por cinco escalas (60 items en total), que exploran: nivel de autonomía percibida, propósito de vida, relaciones con los otros, dominio del ambiente, autopercepción; como objetivo tiende a evaluar cuatro dimensiones de personalidad en la población adulta: complejidad, generatividad, integridad e interioridad.

El análisis de las entrevistas arrojó que las causas principales de la disolución del vínculo se adjudicaron a: a) Sentirse en la relación incapaz de alcanzar la plenitud, como la necesidad de creatividad personal (especialmente en el grupo de mujeres); b) Poca atención del otro en la relación cotidiana, como consecuencia de una inadecuada distribución en las tareas del hogar (esta situación se observó más en hombre jubilados con mayor tiempo libre); y c) La infidelidad. Plantearon que la decisión tomada era adecuada, siendo la falta de comunicación entre ambos el principal motivo de la separación. Así mismo, las

mujeres presentaron más rasgos de dependencia con el ex-cónyuge, con la familia y con los otros, mientras los varones expresaron una más rápida aceptación a su nuevo estado, a pesar de considerar desestructuración en algunos aspectos en la vida cotidiana. Tanto en varones como mujeres las personas, divorciadas y/o separadas, coincidieron en mostrar una preocupación por la imagen social (el que dirán amigos y familiares) y el sentirse discriminados ante el nuevo estado de vida. Con respecto a los sentimientos que surgen luego de la separación encontraron que las mujeres expresan sentimientos de desilusión, confusión y baja autoestima, mientras que los hombres manifestaron sentimientos de confusión e incertidumbre. En cuanto a satisfacción de las necesidades psicosociales, los sujetos manifestaron respuestas como de satisfacción con la soledad, la compañía de los amigos y el nuevo tiempo libre con el que cuentan.

En cuanto a los datos obtenidos a través de la Escala de Bienestar Psicológico, la comparación entre varones y mujeres arrojó que el grupo de varones obtuvo puntajes más altos en autonomía, dominio del ambiente y relaciones positivas con los otros, mientras que las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en autonomía y autoaceptación. En relación al propósito de vida, las respuestas mostraron confusión en ambos sexos, lo cual se relacionó con los resultados de la entrevista, donde expresaron preocupación por no saber enfrentar la nueva vida y el constante cuestionamiento de que hacer.

Esta investigación muestra cómo varias áreas del bienestar psicológico presentan menores puntuaciones en el hombre (Propósito de Vida y Autoaceptación) y en la mujer (Propósito de Vida, Relaciones con otros y Dominio del ambiente). Esto puede ser interpretado en términos de los efectos importantes que tienen en el bienestar de las personas la ruptura de relaciones románticas, las cuales afectan por lo menos dos o más áreas vinculadas con el mismo. Igualmente, estas diferencias también pueden dar una dirección clara de hacia donde se deben dirigir las acciones de intervención y apoyo, tanto en el tránsito por la experiencia misma de separación para mejorar los niveles de bienestar, así como también para resaltar el carácter preventivo de estos hallazgos.

Otras investigaciones orientadas al estudio de los componentes del bienestar relacionados con el potencial humano y la autorrealización arrojan resultados interesantes que enriquecen la comprensión de estos en la construcción del bienestar significativo.

Oramas, Santana y Vergara (2006) en un estudio se plantearon analizar la relación entre el auto-concepto y el sentido de vida como componentes del bienestar psicológico, con la salud general y la vulnerabilidad al estrés. Trabajaron con una muestra de 1042 docentes venezolanos (Educación básica y diversificado) de siete estados, y 250 docentes cubanos (primaria, secundaria y tecnología de un municipio de la capital). La edad promedio de la muestra de docentes venezolanos fue de 39,7 años, con un promedio de 12 años de ejercicio profesional y

predominantemente femenina (91%). En la muestra cubana el promedio de edad fue de 41,5 años, con una experiencia docentes de 20,58 años y también con una mayoría femenina (84,66%). Utilizaron tres instrumentos: El Cuestionario de Bienestar Psicológico formado por 14 reactivos para explorar el autoconcepto y el sentido de vida; el Cuestionario General de Salud (GHQ) para medir la prevalencia de psicopatología general de carácter neurótico, la versión de 28 reactivos, que incluye los factores: síntomas somáticos, ansiedad, depresión severa y eficacia social; Cuestionario de Vulnerabilidad al Estrés para explorar algunos factores mediadores de la respuesta de estrés en el sujeto como: estilos de vida, apoyo social y patrón de respuesta afectivo conductual, que actúan como mecanismos de resistencia ante las demandas del ambiente.

Partiendo de los resultados obtenidos en el Cuestionario de Bienestar Psicológico organizaron dos grupos de sujetos de acuerdo a los valores medios obtenidos, los de bienestar alto y los de bienestar bajo. Procedieron de igual forma con el Cuestionario de Vulnerabilidad y delimitaron para cada una de las escalas del Cuestionario de Salud General dos grupos a partir de los puntos de corte propuestos. No encontraron diferencias significativas entre el grupo de bienestar alto y bajo, al establecer la relación con las 4 escalas de salud general: síntomas físicos, ansiedad, conducta social y depresión; encontraron una relación significativa entre el bienestar psicológico y la vulnerabilidad al estrés, concluyendo que el bienestar psicológico no sólo es un indicador de salud mental, sino también una variable mediadora y de protección entre el sujeto y las

relaciones que establece con el entorno social y sus demandas, lo cual no significa que esto sea igual a ausencia de síntomas, ya que no necesariamente una persona con ansiedad o sintomatología física tiene dificultades con su bienestar psicológico, sino que pueden ser consecuencia de variables psicosociales características de cada sujeto (laboral, familiar, comunitaria, etc.).

En otra investigación llevada a cabo por Ballesteros, Medina y Caycedo (2006), el objetivo principal fue describir las características del bienestar psicológico de una muestra de sujetos que consultaban el Centro de Atención Psicológica de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Trabajaron con una muestra de 138 sujetos, entre 8 y 56 años, 61 del sexo masculino y 77 del femenino. El 50% había culminado la secundaria. Exploraron varias dimensiones del bienestar (personal, social, condiciones estructurales y servicio psicológico). Los resultados obtenidos permitieron concluir que el bienestar psicológico se relaciona con la capacidad de aceptar las situaciones adversas de la vida y la forma de afrontarlas, junto con la valoración de la propia responsabilidad o el papel activo en la construcción del bienestar. Otro aspecto importante tiene que ver con la asociación positiva entre el bienestar psicológico, la felicidad y el contar con relaciones interpersonales saludables. Por último, variables contextuales vinculadas con la situación del país, la inseguridad y el trabajo, se relacionaron con la afectividad negativa, lo cual refuerza nuevamente el papel relevante que tienen las características sociales y culturales en la valoración del propio bienestar.

Borysenko (2010) refuerza la importancia de la aceptación para afrontar las situaciones difíciles y superarlas. Señala que la racionalización, la negación y hacerse ilusiones son estrategias que se usan con frecuencia cuando se transita por momentos difíciles. Sin embargo, insiste que sólo pueden ser superadas las dificultades cuando se analizan con claridad y realismo.

La felicidad o el bienestar y las diferencias en los niveles que pueden expresar las personas, son explicados en un 50% por el valor de referencia, el cual está determinado por factores genéticos (Lyubomirsky, 2008). Este valor representa un potencial o tendencia a ser feliz, al cual se retorna luego de vivir experiencias difíciles o favorables.

Con respecto a las emociones positivas que se experimentan después de un evento positivo (ganar la lotería o casarse) y la valoración del bienestar, este tiende a regresar a los mismos niveles experimentados en momentos previos a esos eventos (Diener, Lucas y Scollon, 2006). Este valor de referencia o punto de anclaje explica el 50% de las diferencias entre los niveles de felicidad o bienestar de las personas. El mismo está determinado genéticamente y los estudios con gemelos así lo han demostrado (Tellengen, Lykeen, Bouchard, Wilcox, Segal y Rich, 1988). Este punto de referencia o potencial determina en gran medida lo felices que pueden ser las personas a lo largo de sus vidas (Lyubomirsky, 2008).

Esta consideración se ha reforzado con estudios que han demostrado que cambios en las circunstancias de vida de las personas (cambio de empleo o vivienda), pueden alterar el nivel de felicidad, pero al poco tiempo se regresa al nivel inicial o base, siendo los factores de personalidad los que determinan esa línea base.

En este orden de ideas, algunas investigaciones sobre la dimensión del afecto positivo y afecto negativo señalan que la valoración de los eventos correlaciona altamente con variables asociadas a la personalidad, es decir la extroversión se relaciona con afectos positivos y satisfacción, y la introversión con afecto negativo e insatisfacción (Costa y McCrae, 1980). Otros enfatizan en la estructura neurológica, indicando que los extrovertidos son más sensibles a las señales de recompensa y los neuróticos a las señales de castigo (Avia y Vázquez, 1998).

El desarrollo empírico presentado muestra que en la explicación de las diferencias en el bienestar psicológico y la felicidad queda un 40% que no es explicado, ni por factores genéticos ni circunstanciales. Esta proporción puede atribuirse al aporte que depende de la voluntad de las personas (Seligman, 2002) y al comportamiento intencional (Lyubomirsky, 2008). Esta afirmación ubica en el control de las personas y su actividad deliberada, así como en los pensamientos o creencias, la posibilidad de intervenir en la felicidad, tanto para aumentar o disminuir sus niveles.

Por otro lado, a pesar de que la personalidad tiende a estabilizarse en la medida que se avanza en edad, reduciendo las posibilidades de cambios, se considera que con la conciencia de nuevos recursos y la aplicación de los mismos, desde el esfuerzo personal y voluntario, pueden construirse patrones más saludables que prosperen y conduzcan a un mayor bienestar.

Los estudios liderizados por Lyubomirsky (2008) resumen ocho patrones de comportamiento y pensamiento que están presentes en las personas más felices, los cuales se mencionan a continuación:

- a) Invierten un tiempo importante y significativo compartiendo con familiares y amigos, fortaleciendo y disfrutando de esas relaciones.
- b) Disfrutan expresando gratitud por las cosas que tienen.
- c) Valoran y practican la colaboración y ayuda a compañeros de trabajo y otros que lo requieran.
- d) Tienen pensamientos optimistas con respecto al futuro.
- e) Hacen un esfuerzo especial por disfrutar el presente y saborear o recrearse en los placeres de la vida.
- f) Tiene como hábito ejercitarse físico (semanal o diario).
- g) Tienen compromisos con objetivos y proyectos que involucran toda la vida.
- h) Muestran aplomo y fuerza al enfrentar las situaciones difíciles, adversas o traumáticas.

De los hallazgos presentados anteriormente, referentes al bienestar psicológico desde la perspectiva hedónica y eudaimónica, se desprenden antecedentes importantes que sustentan la evaluación del bienestar psicológico desde la valoración de la felicidad y el bienestar en diferentes ámbitos de la vida, especialmente en el ámbito relacional o vincular, por el impacto que tienen estas relaciones en la percepción de felicidad y bienestar de las personas a lo largo del ciclo vital.

Igualmente, para el modelo salugénico de la Psicología Positiva investigar e intervenir en la dimensión de la voluntad personal para construir felicidad, representa un objetivo fundamental. Las fortalezas del carácter o rasgos positivos son los recursos para desarrollar comportamientos y pensamientos funcionales que permitan accionar los patrones que hacen a las personas felices, se puedan experimentar más emociones positivas, afectar positivamente las relaciones interpersonales y promover instituciones que contribuyan con el desarrollo de esos recursos.

A continuación se presentan las principales evidencias empíricas que relacionan las fortalezas del carácter con el bienestar o la felicidad duradera.

II.4.2. Antecedentes de Fortalezas del Carácter y Bienestar.

Los estudios que han resultado del Modelo de Bienestar de las tres Vías ubicado en la propuesta de la Psicología Positiva, aportan evidencias sobre la naturaleza universal de las fortalezas del carácter y sobre los correlatos significativos entre varias fortalezas del carácter VIA y la felicidad (emociones positivas), satisfacción vital (bienestar) y bienestar psicológico.

Diener y Biswas-Diener (2002) llevaron a cabo un estudio con tres grupos culturales diferentes entre sí y distintos a la cultura de países occidentales. Dichos grupos quedaron conformados por sujetos de Groenlandia (n=71), de la tribu Masai en Kenia África (n=123) y estudiantes americanos (n=519). La información obtenida sobre las fortalezas se hizo a través de entrevistas semiestructuradas y listas de cualidades donde se indicaba la presencia o ausencia de las fortalezas tanto en las conductas como en las situaciones cotidianas. Igualmente, determinaron el grado de importancia otorgado a la virtud valorada. Los resultados obtenidos reflejan que las 24 fortalezas están presentes y son valoradas en los tres grupos.

En la presente investigación se consideran las variables sociodemográficas para profundizar en el conocimiento de la expresión de las fortalezas en muestras venezolanas y su relación con el juicio de felicidad y bienestar que se asocia a

ellas. Es por ello relevante señalar investigaciones que las consideren como variables a analizar.

Park, Peterson y Seligman (2004) identificaron que las fortalezas que correlacionaban positivamente con la satisfacción con la vida fueron la esperanza (Virtud: Trascendencia), el entusiasmo (Virtud: Coraje), la gratitud (Virtud: Trascendencia), la capacidad de amar y ser amado amar (Virtud: Humanidad y amor) y la curiosidad (Virtud: Sabiduría y conocimiento).

Considerando la edad encontraron que entre los adultos las fortalezas de la capacidad de amar (Virtud: Humanidad y Amor), la gratitud (Virtud: Trascendencia), la esperanza (Virtud: Trascendencia), la curiosidad (Virtud: Sabiduría y conocimiento) y el entusiasmo (Virtud: Coraje), correlacionan positivamente con el bienestar. Se repiten en jóvenes la capacidad de amar, la gratitud, la esperanza y el entusiasmo; y en niños son descritas la capacidad de amar, el entusiasmo y la esperanza. Se observa una secuencia evolutiva (a pesar de ser resultados de estudios transversales), resaltando que las fortalezas que favorecen el bienestar a edades tempranas, permanecen siendo importantes a lo largo del ciclo vital.

Peterson y Seligman (2004) reportan correlaciones moderadas pero sensibles entre las fortalezas del carácter y las variables sociodemográficas. Con respecto al género han encontrado que las mujeres valoran más las fortalezas de la Virtud de

Humanidad y amor en relación a los hombres. Considerando la edad la Virtud de la Sabiduría y conocimiento también varía siendo en los adultos jóvenes más alta. Cuando hacer referencia al estado civil señalan que los casados tienden a valorar más la fortaleza del Perdón (V. Templanza) que las personas divorciadas, siendo las puntuaciones de los primeros más altas en esta virtud que los solteros y divorciados.

En otra investigación realizada por Park, Peterson y Seligman (2006), el análisis comparativo de los cuestionarios de 111.676 sujetos, de 54 países y de los 50 estados de EEUU contestados a través de la web www.authentic happiness.org, arrojó datos importantes sobre la prevalencia de determinadas fortalezas sobre otras. En la mayoría de los países de todos los continentes, las principales fortalezas (las primeras cinco de la clasificación) identificadas fueron la amabilidad (Virtud: Humildad y amor), la ecuanimidad-equidad (Virtud: Justicia), la honestidad (Virtud: Justicia), la gratitud (Virtud: Trascendencia) y la apertura de mente (Virtud: Sabiduría y conocimiento). También identificaron las menos habituales que incluían la prudencia, la modestia y el autocontrol, todas fortalezas de la Virtud de Contención o templanza.

Con respecto a correlaciones demográficas encontraron en la muestra americana, algunas diferencias entre mujeres y hombres, aunque poco significativas, interesantes de señalar. Las mujeres puntuaban más que los hombres en las fortalezas de la gratitud, la amabilidad y capacidad de amar, fortalezas vinculadas

con interacciones interpersonales positivas y conexiones elevadas y permanentes con los otros. También las personas mayores valoraban más que los adultos jóvenes las fortalezas de la contención o templanza; los sujetos con mayor nivel educativo valoraban más el deseo de aprender; los casados manifestaron mayor capacidad de perdonar que los solteros. Finalmente, los afroamericanos y asiaticoamericanos puntuaron más en espiritualidad que los europeoamericanos.

Otro estudio intercultural que resalta la universalidad de las fortalezas del carácter fue presentado por Seligman, Steen, Park y Peterson (2005), donde a través del uso de la herramienta de Internet, trabajaron con 1577 personas, organizadas en seis grupos asignadas al azar. Cinco grupos participaron de actividades destinadas a incrementar los niveles de felicidad y el sexto grupo cumplió funciones de grupo control (se le asignó una actividad placebo). Las actividades fueron: tener un gesto de gratitud con alguien que lo merezca, anotar tres acciones buenas que hayan llevado a cabo en la vida y justificar sus causas, escribir sobre la mejor época de la vida donde se poseían las mejores fortalezas, practicar las fortalezas principales de una manera diferente cada semana, e identificar las fortalezas principales y ponerlas en práctica durante una semana. Se aplicó un pretest y un postest, y los resultados demostraron que tres de las intervenciones provocaron aumento en la felicidad, disminución de los síntomas de depresión y sentimientos de presión en relación al entorno: Gratitud, practicar las fortalezas principales de formas diferentes y durante una semana. La conclusión que resaltan los autores se

centra en la importancia de las intervenciones positivas y el impacto positivo sobre la salud y la valoración de bienestar, a pesar de la predisposición hereditaria.

En la misma línea que considera el impacto sobre la felicidad de las personas la práctica de determinada fortaleza, Lyubomirsky (2008) reporta dos investigaciones sobre los efectos de los actos bondadosos o acciones amables en la apreciación de felicidad de los sujetos que las expresan. En un primer estudio trabajaron con dos grupos de participantes a quienes se les solicitó que hicieran cinco cosas amables por semana durante seis semanas. Al primer grupo se le dio la instrucción de llevarlas a cabo en cualquier momento de la semana y al segundo grupo, que las hicieran todas el mismo día de la semana. Luego debían presentar un informe el día domingo, donde describían los actos amables realizados en la semana, a quién y cuándo.

Los resultados mostraron por un lado, que los actos generosos o amables afectaron los niveles de felicidad de los participantes del estudio, ya que experimentaron un aumento significativo de los mismos. También expresaron que se sentían mucho más serviciales después de haber puesto en práctica este tipo de comportamientos. Por otro lado, se demostró la importancia del momento oportuno para que la actividad sea efectiva, al identificar que los cambios de los niveles de felicidad sólo ocurrieron en los sujetos del segundo grupo (todas los actos en un mismo día) y no en los que distribuyeron sus actos generosos a lo largo de la semana. La explicación que la autora expone sobre las posibles causas

se orientan a considerar que distribuir los actos amables a lo largo de la semana puede disminuir su notoriedad, importancia, poder o que representen actos habituales de los sujetos, disminuyen así su impacto sobre la apreciación de emociones positivas asociadas a ellos.

Con respecto al segundo estudio, se confirma los efectos positivos que tienen actos amables sobre la felicidad de las personas. En el mismo, se solicitó a los participantes que hicieran primero una lista de los actos amables que les gustaría hacer en el futuro y que pueden ser fáciles de repetir diariamente. Un grupo se caracterizó por presentar una lista con mucha variedad de actividades y el otro construyó listas con poca variedad. Posteriormente se les indicó que llevaran a cabo tres actos amables cada semana, siendo para el primer grupo más probable hacer combinaciones diferentes puesto que contaban con más variedad, mientras que el segundo grupo realizó los mismos tres actos durante las cuatro semanas que duró la investigación. Al finalizar el mes, se contactó nuevamente a los participantes y una vez evaluado el nivel de felicidad, encontraron diferencias entre ambos grupos. En aquellos que repitieron los mismos actos cada semana el nivel de felicidad disminuyó a mitad del estudio y luego recuperó el nivel original. Este resultado no sólo refuerza la importancia de los actos amables para la construcción de la felicidad, sino también que dichos actos sean variados y significativos para la persona, y no una experiencia repetitiva, carente de sentido y conciencia.

Un estudio intercultural realizado por Shimai, Otake, Park, Peterson y Seligman (2006) sobre las fortalezas del carácter consideran algunas variables sociodemográficas como la edad, el género y el nivel de instrucción para establecer la relación entre estas variables y las fortalezas del carácter y la salud. Los resultados encontrados muestran que las fortalezas de las personas pueden ser diferentes y, en el caso del género, pueden destacarse unas fortalezas más que otras. Para analizar las influencias culturales en los perfiles (distribución) de las fortalezas del carácter, las diferencias de acuerdo al género y, la relación entre las fortalezas del carácter y el bienestar, trabajaron con adultos jóvenes de Estados Unidos (n=1099) y de Japón (n=308) quienes llenaron el inventario de fortalezas (VIA). Encontraron en ambos grupos distribuciones semejantes de las 24 fortalezas, siendo las más destacadas el amor, el humor y la amabilidad; mientras que las fortalezas más bajas fueron la prudencia, la autorregulación y la humildad.

Con respecto al género las diferencias interculturales también fueron similares, siendo más significativo para las mujeres que para los hombres el amor y la amabilidad, mientras que en los hombres son el valor y la creatividad. Por último, al revisar la relación de las fortalezas del carácter con la felicidad y el bienestar encontraron, que se asociaron más el entusiasmo, la esperanza, la curiosidad y la gratitud en ambos grupos. Este resultado se parece al encontrado por Park, Peterson y Seligman (2004), presentado en párrafos anteriores, quienes añaden a esta lista la fortaleza de la capacidad de amar y ser amado.

En relación a diferentes estadios evolutivos, Park y Peterson (2006) encontraron que en los adultos era más común que en los jóvenes valorar las fortalezas de aprecio por la belleza (Virtud: Trascendencia), la honestidad (Virtud: Coraje), el liderazgo (Virtud: Justicia) y la apertura de mente (Virtud: Sabiduría y conocimiento). Así mismo, la esperanza, el trabajo en equipo y el entusiasmo fueron más comunes en adolescentes.

En estudios retrospectivos, se ha intentado identificar los efectos que tienen eventos importantes de la vida sobre las fortalezas del carácter. Peterson y Seligman (2002) encontraron en una muestra de ciudadanos norteamericanos, que después del ataque terrorista del 2001 en la ciudad de New York, estos mostraron un incremento en la valoración de las fortalezas de la gratitud, esperanza, amabilidad, liderazgo, capacidad de amar y ser amado, espiritualidad y ciudadanía.

Igualmente, ante eventos negativos como enfermedades físicas y trastornos psicológicos, las fortalezas experimentan cambios. A pesar de que éstas personas en general, presentan menores niveles de satisfacción con la vida que el resto de las personas, los resultados muestran que encontrándose ante enfermedades físicas (alergias, diabetes, artritis, cáncer, dolores crónicos, obesidad, enfermedades cardiovasculares e infecciosas) las personas recuperadas tienen altos niveles de valor (Virtud: Coraje), amabilidad (Virtud: Humildad y amor), sentido del humor, aprecio por la belleza, gratitud y espiritualidad (Virtud: Trascendencia), curiosidad y aprecio por el conocimiento (Virtud: Sabiduría y

conocimiento), ecuanimidad (Virtud: Justicia) y perdón (Virtud: Templanza). Con respecto a las personas recuperadas de trastornos psicológicos (adicciones, depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia, trastornos de alimentación, obsesivo compulsivo estrés postraumático) las fortalezas de aprecio por la belleza y gratitud (Virtud: Trascendencia) el deseo de aprender, curiosidad y creatividad (Virtud: Sabiduría y conocimiento), y capacidad de amar y ser amado (Virtud: Humanidad y amor), experimentaron niveles altos (Peterson, Park y Seligman, 2006).

Una investigación realizada en Venezuela representa un aporte importante en la comprensión de la relación entre las fortalezas del carácter, salud, variables sociodemográficas y relaciones interpersonales.

Rojas (2010) llevó a cabo una investigación donde pretendió conocer en que medida las fortalezas del carácter y las variables sociodemográficas podían predecir la salud autopercebida en una muestra de 889 trabajadores de instituciones públicas. Utilizó el Inventario VIA (Peterson y Seligman, 2001a), el cual fue previamente validado. Para medir salud autopercebida se consideraron tres instrumentos: el Cuestionario de Salud General de Goldberg (1972, GHQ-28) en sus cuatro dimensiones: síntomas somáticos, ansiedad, disfunción social y depresión; el Cuestionario de Satisfacción con la Vida de Pavot y Diener y el Cuestionario de Autoestima de Rosenmerg. Las variables sociodemográficas consideradas en este estudio fueron la edad, el sexo y el grado de instrucción.

Los resultados obtenidos apuntaron a afirmar que la mayor parte de las fortalezas predicen salud autopercebida, representando factores de protección de la salud del individuo. La excepción fue representada por las fortalezas de las virtudes del Coraje y la Justicia (fortalezas emocionales asociadas a la voluntad personal para alcanzar metas a pesar de las dificultades y fortalezas cívicas que promueven una vida social saludable entre las personas y grupos, respectivamente), que aunque predicen un menor reporte de depresión, se asocian a mayor probabilidad de que los individuos reporten más síntomas somáticos, ansiedad y disfunción social. Además, predice un menor reporte de satisfacción con la vida y autoestima. La autora asocia estos resultados a la influencia de variables contextuales, sociales y políticas no estudiadas en la investigación.

La presencia de las fortalezas de la Virtud de la Sabiduría y el Conocimiento (fortalezas cognitivas para adquirir y usar conocimiento) disminuyen el impacto de los indicadores de problemas de salud mental, así como predice satisfacción con la vida. No obstante, predice menor autoestima. Las fortalezas de la Virtud del Amor y la Humanidad (fortalezas interpersonales que se sustentan en elucidado y acercamiento a los demás. Manifestación de inteligencia emocional), y la Virtud de la Trascendencia (fortalezas emocionales que trascienden la esfera personal para construir conexiones más elevadas con los otros, la vida, lo divino y el universo) resultaron protectoras para la salud, asociada a mayor satisfacción con la vida y autoestima.

Con respecto a las fortalezas de la Virtud de la Templanza (fortalezas de protección ante los excesos, favorecen la expresión moderada de necesidades), estas fueron las únicas que presentaron cambios significativos en relación a las variables sociodemográficas. Contrario a los resultados obtenidos por Peterson y Seligman (2004) y Shimai y otros (2006), los hombres entre 31 y 45 años y con mayor grado de instrucción, poseen mayor templanza. También su presencia protege a los sujetos de reportar Síntomas Somáticos, Ansiedad y Depresión, además de estar asociada a la satisfacción con la vida y la autoestima. La autora explica esta diferencia con los perfiles de otras culturas como una expresión de los cambios que ha experimentado la mujer en el ámbito laboral y la igualdad en las tareas entre hombre y mujer, lo cual puede provocar modificaciones en los estereotipos tradicionales relacionados con los intereses y valores para cada género.

Finalmente, los resultados del estudio de validación del instrumento arrojaron que el mismo es válido y confiable para medir fortalezas del carácter, lo cual represente un aporte importante para el estudio y evaluación de los rasgos positivos y su vinculación con la salud y el bienestar de las personas.

Otras investigaciones aportan importantes hallazgos que permiten describir el comportamiento de las fortalezas del carácter en muestras venezolanas, además de las posibles relaciones con variables asociadas al bienestar.

Una de ellas fue realizada por Millán (2007) donde se propuso analizar la relación entre el burnout (Síndrome de desgaste ocupacional, el cual refiere a la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante factores estresantes emocionales e interpersonales), inteligencia emocional y fortalezas del carácter. Trabajó con 60 enfermeras del Hospital Clínico Universitario y utilizó cuatro instrumentos para explorar las variables de estudio: Test de Maslach, e Trait Meta-Mood Scale 24, el Cuestionario VIA de fortalezas Personales (Values in Actions) y el Cuestionario de Ajuste entre las principales fortalezas del carácter y el trabajo, este último elaborado por el autor de la investigación. Los resultados apuntaron a describir las fortalezas que más se presentaron en la muestra las cuales fueron: gratitud (V. Trascendencia), amabilidad (V. Humanidad y amor), esperanza (V. Trascendencia), ecuanimidad (V. Justicia) y perseverancia (V. Coraje). Con respecto a la inteligencia emocional, se observó un 80% de afectividad en las dimensiones, siendo la atención emocional, la reparación de las emociones y la claridad emocional expresión de ello.

Otro estudio relacionado con el burnout fue llevado a cabo por Álvarez, Carrillo y Vique (2010), donde en una muestra de maestras y cuidadoras de instituciones educativas y de atención pretendieron estudiar la relación entre los niveles de burnout y la percepción atribuida a niñas institucionalizadas por maltrato, la percepción de su rol laboral, las condiciones de trabajo y las fortalezas del carácter. Trabajaron con 50 sujetos de instituciones ubicadas en la Gran Caracas, a quienes se le aplicaron la Escala de Maslach de Burnout, el Cuestionario VIA de

Fortalezas Personales (Values in Actions) y un cuestionario autoadministrado para conocer la percepción de las maestras y cuidadoras sobre las niñas institucionalizadas por maltrato, las condiciones laborales y el rol como trabajadoras. Los resultados permitieron concluir que las fortalezas que se relacionaron de forma directa con la eficiencia profesional de burnout fueron Ecuanimidad (V. Justicia), Espiritualidad (V. Trascendencia), Creatividad (V. Sabiduría y conocimiento) y Prudencia (V. Templanza).

Aldecoa, Koklonis y Mora (2011) aportan importantes datos relacionados con las fortalezas principales de un grupo de adultos venezolanos miembros de parejas ubicados en la segunda etapa del ciclo vital de la familia (nuevas parejas sin hijos) y cuarta etapa (familias con hijos adolescentes) de acuerdo a Carter y McGoldrick, el uso cotidiano de las mismas (frecuencia) y su relación con el bienestar psicológico (en las dimensiones del Bienestar Subjetivo y Bienestar de la pareja). La muestra estuvo conformada por 20 parejas (heterosexuales y casadas) para cada etapa, haciendo un total de 40 parejas (80 personas). Utilizaron como instrumento el Cuestionario de Fortalezas Principales (Values in Action) Peterson y Seligman; el Cuestionario de Frecuencia de Uso de las Fortalezas del Carácter de Lira y Rodríguez y la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas.

Los resultados arrojaron que para las parejas (índice de correlación hombre-mujer) las fortalezas que tuvieron mayor probabilidad de ser seleccionadas como principales fueron las de la Virtud del Coraje para ambos grupos, seguidas de la

Virtud de Sabiduría y conocimiento y la Virtud de la Templanza. Específicamente, en la 2da. Etapa las fortalezas principales fueron Perseverancia, Creatividad, Perdón, Curiosidad y un pequeño grupo con el mismo porcentaje conformado por las fortalezas de la Valentía, Humildad y Capacidad de amar y ser amado. En cuanto al grupo de la 4ta. Etapa se repiten Perseverancia, Creatividad, Curiosidad y Valentía. Igualmente se identificaron las fortalezas que se presentaron con los puntajes más bajos en la valoración las cuales fueron diferentes entre ambos grupos. Para el 2do. Ciclo la fortalezas menos valoradas fueron Prudencia y Autocontrol (V. Templanza) y Deseo de aprender (V. Sabiduría y conocimiento), mientras que para el grupo del 4to. Ciclo fueron la Ecuanimidad (V. Justicia), Gratitud (V. Trascendencia), Inteligencia Emocional (V. Humanidad y amor) y Humildad (V. Templanza).

Los datos de la muestra total sin considerar el índice de correlación entre ambos miembros de la pareja, arrojó un perfil característico de la misma, lo cual puede ser más útil para comparar con otros perfiles obtenidos en otras investigaciones. Observaron que las fortalezas principales fueron la Perseverancia y Valentía (V. Coraje), Creatividad y Curiosidad (V. Sabiduría y conocimiento), Perdón (V. Templanza) y Capacidad de amar y ser amado (V. Humanidad y amor). Con respecto a las menos valoradas fueron Entusiasmo (V. Coraje), Gratitud y Aprecio por la belleza (V. Trascendencia) y Juicio (V. Sabiduría y conocimiento).

Con respecto a la correlación con el bienestar psicológico encontraron que el bienestar subjetivo es mayor en las parejas que se ubican en la 2da. Etapa del ciclo vital de la familia, siendo claro que las tareas evolutivas propias de esta tienen que ver más con la pareja como la fuente de bienestar. Los que se encuentra en la 4ta. Etapa reportaron mayor bienestar en la relación de pareja, lo cual se relaciona con la satisfacción lograda al poner el esfuerzo en el trabajo por alcanzar las metas evolutivas propias del sistema familiar que implica la crianza de los hijos.

Igualmente al correlacionar el Uso cotidiano de las fortalezas principales con el bienestar psicológico se encontró una relación estadísticamente significativa, especialmente en la 4ta. Etapa del ciclo vital de la familia. Este hallazgo revela la importancia del uso frecuente de las fortalezas del carácter en el ámbito familiar, lo cual brinda la posibilidad a las personas de experimentar emociones positivas, enfrentar funcionalmente las tareas propias de la convivencia familiar y favorecer el bienestar psicológico.

Lira y Rodríguez (2009) llevaron a cabo una investigación que tuvo como propósito estudiar la correlación entre las fortalezas del carácter, el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de Psicología de la Universidad Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 64 estudiantes de ambos sexos, que se entraban estudiando entre el tercero y noveno semestre de la carrera. Utilizaron tres instrumentos: el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales (Values in Actions), el test para medir la frecuencia de uso de las fortalezas

(elaborado por los autores de la investigación) y el Test de Estrés Percibido de Cohen. Al establecer la correlación entre las variables, los resultados mostraron que las fortalezas de la Perseverancia (V. Coraje), Perdón (V. Templanza), Juicio (V. Sabiduría y conocimiento) y Honestidad (V. Coraje) pronosticaban el nivel de estrés de los estudiantes. Así mismo, la Perseverancia, Humor y Espiritualidad (V. Trascendencia), Perspectiva (V. Sabiduría y conocimiento) y la variable de frecuencia de uso predecían rendimiento académico. Por lo tanto, la Perseverancia se relaciona tanto con el nivel de estrés, como con el rendimiento académico. Por último, con respecto al estrés en la muestra analizada se observó un nivel de estrés moderado y además, la variable frecuencia de uso demostró no ser útil para el análisis estadístico.

En otro estudio, Kauffmann y Serpa (2010) el objetivo se orientó a describir los rasgos de personalidad predominantes y las fortalezas del carácter principales, para posteriormente establecer la relación entre ambas variables. Trabajaron con una muestra de 22 presidentes de los Centros de Estudiantes y agrupaciones estudiantiles de la Universidad Metropolitana. Aplicaron el Inventario de Personalidad NEO Revisado (NEOPI-R) de McCrae y Costa en la Adaptación Española y el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales (Values in Actions) de Peterson y Seligman en la versión en español. Los resultados mostraron que el rasgo de personalidad que se destacó fue la extraversión, el liderazgo carismático y apertura, esta última característica del liderazgo transformacional. Con relación a las fortalezas del carácter resaltaron la Amabilidad (V. Humanidad y amor),

Honestidad y Perseverancia (V. Coraje). Al analizar la correlación entre las variables se observó una asociación entre el rasgo de personalidad “responsabilidad” con las fortalezas de Perseverancia, Perspectiva, Amabilidad y Honestidad. Estos resultados se relacionan con la concepción de los valores que el modelo educativo de la universidad intenta promover en sus estudiantes: formar personas emprendedoras, con sensibilidad social capaces de establecer relaciones auténticas, con alto sentido de compromiso y ética.

En la misma línea vinculada con el liderazgo estudiantil, Tamayo (2010) se planteó determinar las principales fortalezas del carácter en líderes del movimiento estudiantil de la Universidad Metropolitana y la expresión de dichas fortalezas en documentos escritos. La muestra estuvo conformada por 12 estudiantes activos y relevantes para el movimiento por lo menos durante 3 años y de ambos sexos. Así mismo, la muestra también estuvo conformada por la selección intencional de cuatro documentos escritos por estudiantes líderes del movimiento estudiantil de Caracas. El instrumento utilizado para medir las fortalezas fue el Cuestionario VIA de Fortalezas del Carácter de Peterson y Seligman. Las técnicas de análisis de los datos fueron las características de la estadística descriptiva para el tratamiento de los datos asociados con las fortalezas y el análisis de contenido para trabajar con los documentos.

Los resultados relacionados con las fortalezas principales mostraron que la Ciudadanía y la Ecuanimidad, equidad y justicia (V. Justicia), Capacidad de amar

y ser amado (V. Humanidad y amor) y Creatividad (V. Sabiduría y conocimiento) fueron las principales fortalezas expresadas tanto en el cuestionario como en los documentos. Las fortalezas de Ciudadanía y Capacidad de amar y ser amado también estuvieron presentes en otros estudios con jóvenes. También se identificaron las fortalezas que estuvieron menos valoradas por el grupo de estudiantes: Perspectiva (V. Sabiduría y conocimiento), Prudencia (V. Templanza), Aprecio por la belleza y Espiritualidad (V. Trascendencia).

Cubillán (2011) aporta con su trabajo de investigación datos que construyen el perfil de fortalezas en una muestra de sujetos con cargos directivos y nuevos miembros de la organización estudiantil internacional AIESEC en tres sedes (Universidad Metropolitana, Católica Andrés Bello y Simón Bolívar). Con un total de 15 sujetos con cargo directivo y 27 como nuevos miembros, y utilizando como instrumento el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales de Peterson y Seligman, obtuvo como resultado la identificación de cuatro fortalezas principales en toda la muestra: Ecuanimidad, equidad y justicia (V. Justicia), Creatividad (V. Sabiduría y conocimiento), Perseverancia (V. Coraje) y Aprecio por la belleza (V. Trascendencia).

Otro estudio interesante por las características de la muestra y lo complejo del análisis de sus resultados lo refieren Díaz y Milano (2010). Estos exploraron las fortalezas del carácter en adultos padres y madres maltratadores. Utilizaron el Cuestionario VIA de Fortalezas principales y trabajaron con una muestra de 50

sujetos con esta característica. Sostienen en su fundamentación teórica que los padres maltratadores se caracterizan por tener sentimientos de culpabilidad por el maltrato propinado a sus hijos, rabia e impotencia como consecuencia de la propia historia de maltrato infantil, baja autoestima y estima hacia los demás, falta de habilidades parentales provocando una incapacidad para observar la conducta de los hijos desde distintos puntos de vista, incongruencia en lo conductual, ausencia de constancia y falta de paciencia en los temas relacionados con la crianza de los hijos.

Las principales fortalezas encontradas en esta muestra fueron espiritualidad (29%), sentido del humor (23%) y aprecio por la belleza (17%) (Virtud: Trascendencia), perseverancia (16%) (Virtud: Coraje) y perspectiva (15%) (Virtud: Sabiduría y conocimiento). Con respecto a las fortalezas que se ubicaron en los últimos lugares del perfil fueron: Inteligencia emocional (25%) (Virtud: Humanidad y amor), Esperanza y optimismo (23% (Virtud: Trascendencia), Autocontrol (22%), Prudencia y Perdón (15%) (Virtud: Templanza).

La interpretación que hacen los autores se orienta a resaltar la incongruencia entre las fortalezas principales y las características propias de padres maltratadores, considerando que las valoraciones pudieran ser expresiones de la necesidad de manejar los sentimientos de infelicidad e inadecuación (defensa psicológica) por la propia historia de maltrato y su repetición en la relación con sus hijos. Al referirse a las últimas fortalezas del carácter destacan que las mismas se

relacionan con características identificadas en padres maltratadores: incapacidad para controlar impulsos, perdonar, prudencia, visualizar el lado positivo de las situaciones como del futuro, manejo de recursos internos, todos ante la crianza y relación con los hijos. Por último, los padres y madres maltratadores concentran la mayor parte de sus fortalezas hacia el ámbito laboral.

En un estudio llevado a cabo en el Instituto Nacional de Orientación Femenina de Los Teques (INOF), en Venezuela, Colatruglio y Revanales (2011) pretendieron describir las principales fortalezas del carácter y el uso cotidiano de las mismas en el contexto familiar, laboral (dentro del penal) y con las compañeras del INOF, en una muestra de 53 internas entre 18 y 50 años de edad. Utilizaron el Cuestionario VIA de Fortaleza Principales (Values in Actions) de Peterson y Seligman y el Cuestionario Uso Cotidiano de las Fortalezas del Carácter Características elaborado por las mismas autoras. Los resultados reflejaron que las fortalezas que tuvieron mayor probabilidad de ser seleccionadas entre las primeras cinco fueron: Gratitud (V. Trascendencia), Capacidad de Amar y ser Amado (V. Humanidad y Amor), Ecuanimidad (V. Justicia), Esperanza (V. Trascendencia) y Amabilidad (V. Humanidad y Amor). Así mismo, la virtud que tuvo mayor porcentaje de fortalezas características fue la Trascendencia, seguida de Humanidad y Amor, y Justicia.

En el perfil general las fortalezas de la Virtud de la Templanza fueron las que tuvieron menor probabilidad de ser seleccionadas como principales. Este resultado

guarda relación con los encontrados en investigaciones citadas anteriormente y resalta que en las mujeres en condición de reclusión, las fortalezas que aportan a las personas la protección ante los excesos, la expresión moderada de las necesidades y la consideración del momento oportuno para satisfacer las mismas sin hacer daño a nadie, son menos valoradas, lo cual guarda relación con los antecedentes que llevaron a los sujetos a cometer los delitos cuyas consecuencias implica cumplir una condena en un centro penitenciario.

Con respecto al uso cotidiano de las fortalezas principales el análisis cualitativo llevado a cabo evidenció que en la mayoría de los casos se expresaron conductas y valoraciones que señalaban la posibilidad de ponerlas en práctica en las relaciones interpersonales. El contexto que se destacó con mayores expresiones fue el de Compañeras del INOF, siendo el más inmediato en la condición de reclusión, lo cual apunta a resaltar que existen ámbitos de relación significativos donde las personas pueden expresar más sus fortalezas principales. Al igual que en el perfil general, la virtud de la Trascendencia fue la que tuvo en las tres dimensiones o contextos mayor número de expresiones de uso cotidiano, especialmente la gratitud, la esperanza y la espiritualidad.

De los hallazgos descritos en las investigaciones señaladas anteriormente se desprenden conclusiones importantes que resaltan primero, que las fortalezas del carácter están presentes en diversas culturas del mundo. Así mismo, que pueden ser medibles de forma confiable a través del Cuestionario VIA de Fortalezas

Personales (Values in Actions), representando un recurso valioso para la investigación científica de este constructo y su relación con el bienestar. En segundo orden, considerar las diferencias interculturales para no sólo conocer las características en cuanto a la forma en que son valoradas las fortalezas, como son usadas y el impacto que tienen en la salud y la felicidad, sino también para profundizar en el conocimiento de los procesos psicológicos que subyacen a la buena vida o bienestar.

Una tercera conclusión tiene que ver los perfiles que comienzan a dibujarse en torno a las fortalezas más valoradas en diferentes grupos humanos de diversas partes del mundo, y considerando los correlatos con variables sociodemográficas y la felicidad, el bienestar o satisfacción con la vida.

En la globalidad de las situaciones descritas las fortalezas que se muestran con más frecuencia en los primeros lugares son las fortalezas de las virtudes de la Trascendencia, seguidas de la Humanidad y amor. Las primeras son las Fortalezas Emocionales que van más allá de la persona, que construyen conexiones más elevadas y permanentes con otros, el sentido de la vida, lo divino y el universo. Las segundas son las Fortalezas Interpersonales que se sustentan en el cuidado y acercamiento a los demás. Se manifiestan en la interacción social positiva con los otros: amigos, parientes, desconocidos, etc. También se presentan que las Fortalezas de la Templanza aparecen en los últimos lugares de la clasificación.

Estas son las fortalezas que protegen a las personas de los excesos, tanto en la expresión de las necesidades como en la satisfacción moderada de las mismas.

Otra idea importante a destacar tiene que ver con el papel de las circunstancias de la vida y las características de los contextos en los que se desenvuelven las personas, que parecieran propiciar la expresión de unas fortalezas por sobre otras, como respuesta a las tareas, retos personales y demandas que exigen las relaciones interpersonales que en ellos se desarrollan.

Finalmente, el estudio científico de las fortalezas del carácter puede ser especialmente importante en el ámbito de las relaciones interpersonales, en los estilos y calidad de los vínculos afectivos que se puedan establecer entre las personas, como recursos potenciadores de salud, felicidad, satisfacción con la vida y bienestar más duradero. A continuación se presentan evidencias empíricas relacionadas con el apego, cuyas necesidades y la satisfacción de las mismas, son especialmente importante para la construcción de relaciones interpersonales saludables a lo largo del ciclo vital, lo cual es significativo para la salud integral y el bienestar de las personas.

II.4.3. Antecedentes del Apego y los Estilos de Apego.

La capacidad de formar y mantener relaciones, así como la conexión con la experimentación de emociones positivas tiene una vital importancia para el

bienestar de las personas. El vínculo del Apego surge como un elemento esencial para que las relaciones se construyan y se mantengan.

El apego es definido como un vínculo afectivo, que una persona establece con algunas otras de su contexto familiar. El mismo impulsa a la proximidad y contacto con otra u otras personas, llamada figura de apego, la cual proporciona lo necesario para satisfacer necesidades de seguridad y apoyo ante situaciones de estrés. Esta experiencia vincular, estructurada en la infancia, con frecuencia es similar al apego que los adultos forman con sus relaciones de pareja, amigos y otros (Berscheid, 2007).

En un estudio realizado en 62 regiones culturales del mundo para determinar patrones y características en los estilos de apego en las relaciones románticas, Schmitt, Nader y Casullo (2004), trabajaron con una muestra de 17.804 sujetos (7.432 hombres y 10.372 mujeres) quienes respondieron el Relationship Questionnaire de Bartholomew y Horowitz, que mide dos dimensiones (Modelo de sí mismo y modelo del otro) y cuatro categorías de apego (seguro, ansioso, evitativo y temeroso).

Los resultados confirman que las dimensiones del apego relacionadas con el modelo de sí mismo y el otro están presentes en la mayoría de las culturas estudiadas. Igualmente, encontraron que los estilos de apego, según las cuatro categorías propuestas por Bartholomew (1994) no se presentan de la misma

forma en todas las culturas. Por ejemplo, en la región Sudamericana, especialmente en Argentina se presentó más el apego seguro en comparación con otras regiones del continente americano. En la región Sur/Sudeste de Asia y en Asia el estilo de apego preocupado se expresó mayormente. También confirmaron que el estilo de apego seguro en relaciones románticas es normativo en el 79% de las regiones culturales estudiadas. Esta valoración mayor por el modelo del otro y menor por el modelo de sí mismo la explican los autores basándose en la tesis de que las naciones menos individualistas (o más colectivistas), tienden a juzgar el sí mismo en términos de interconexiones y el valor que le proveen otros, lo cual impulsa el esfuerzo por lograr el apoyo de personas altamente valoradas en el contexto de las relaciones románticas.

Por último, con respecto al estilo de apego inseguro, este se asocia a tasas de fertilidad alta, bajo desarrollo humano y bajos niveles de recursos. Estas situaciones sociales características de contextos muy estresantes provocan un incremento en el estilo de apego inseguro, lo cual parece asociarse a estrategias de elección de pareja a corto plazo.

Páez, Fernández, Campos, Zubieta y Casullo (2006) revisaron la teoría y datos que señalan que el apego seguro se asocia a vínculos parentales cálidos, donde hay cohesión, expresividad familiar, lo cual se relaciona con antecedentes de una alta inteligencia emocional, estilo de afrontamiento más adaptativo, vinculado al bienestar. En su estudio evaluaron la inteligencia emocional, apego, la regulación

y el bienestar. Utilizaron el Cuestionario de Estilos de Apego Adulto de Casullo y Fernández, para la variable de salud mental la Escala de afectividad positiva y negativa (PANAS) de Watson y otros, y la pregunta de satisfacción con la vida de Diener, entre otras. Se aplicaron en tres países (México, Chile y España) a un total de 357 estudiantes universitarios de 22 años promedio.

Los resultados indican que las personas con un mayor bienestar no tienen una imagen negativa de sí mismo y del otro, informan de un bajo apego inseguro temeroso y en menor medida informan de más apego seguro. Reportan recordar más calidez, mayor expresividad emocional en sus familias, mayor claridad, regulación y verbalización de emociones, rendimiento y una mayor inteligencia emocional. Concluyen que el apego seguro se asocia moderadamente a la salud mental concebida como balanza de afectos positivos y satisfacción vital, mientras que el apego inseguro es un evidente factor de riesgo para la salud mental.

Datos obtenidos en una investigación en parejas mexicanas resalta el apego seguro como el estilo de vinculación emocional que procura las conductas conectadas con el bienestar y la armonía en las relaciones. Implica competencias que permiten edificar relaciones interpersonales más sanas (Díaz, 2004). Diferencian entre conductas físico-filiales (besos, abrazos y caricias) y conducta de apoyo y ayuda, tanto en hombres como en mujeres, y en cuatro estilos de apego: seguro, ansioso-ambivalente, miedoso-evitativo y rechazante.

Encontraron que el estilo de apego seguro tiene efectos positivos en el desarrollo de competencias que permiten acercarse y apoyar a otros. Los miedosos-evitativos no quieren o no pueden promover la intimidad y tampoco están dispuestos a proporcionar apoyo a otros. Entre hombres y mujeres se presentaron diferencias en cuanto al estilo de apego ansioso-ambivalente. Las mujeres manifiestan su ambivalencia ante la pareja apoyando a medias y teniendo intimidad tensa e inestable, mientras que los hombres se preocupan intensamente por mostrarse afectuosos y listos para apoyar en todo momento. Al parecer las mujeres requieren de la incertidumbre en el patrón errático para mantener la atención permanente de la pareja y los hombres intensamente preocupados ante la posibilidad de ser abandonados son capaces de hacer lo indescriptible para mantener la pareja. Por último, los miedosos-evitativos y los rechazantes, no tienen disposición ni interés en procurar y alimentar relaciones cercanas, así como tampoco proporcionar servicios que contribuyan al bienestar de otros.

Ortiz, Barón, Gómez y Apodaca (2002) de la Universidad del País Vasco, se plantearon analizar, por una parte, la capacidad predictiva de la historia afectiva en la seguridad del apego en la etapa adulta y, por otra, las relaciones existentes entre los patrones de apego, la expresión emocional, la satisfacción sexual y el ajuste diádico en las relaciones de pareja. La muestra estuvo conformada por 206 parejas que constituyen un total de 412 sujetos procedentes de Salamanca, Málaga y San Sebastián. Las edades oscilaron entre los 19 y los 62 años con una media de 36.6 años y una desviación típica de 9.20. El 60% están casados por la Iglesia, y el

resto casados civilmente, o vivían como pareja. El 60% llevaban más de ocho años de convivencia.

Con respecto a los instrumentos utilizados fueron los siguientes: a) La Escala de Estilos de Apego Actual (una adaptación de la medida de Hazan y Shaver, 1987), donde a diferencia de la medida original, que exige a los sujetos seleccionar sólo uno de los tres patrones que refieren los tres estilos de apego, se les solicitó que se posicionaran en una escala de 1 a 10 en cada estilo. La medida que se obtuvo representó un ratio de seguridad, de evitación, de ambivalencia o ansiedad de cada sujeto y de su pareja. b) La Escala de Ajuste Diádico, DAS de Spanier. Esta Escala de 31 ítems valora el ajuste de pareja y mide la satisfacción, la cohesión, el consenso y la expresión de afectos. c) La Escala de Expresión Emocional de Guthrie de 11 ítems con una valoración de cada ítem en cinco puntos y medir la expresión emocional referida a uno mismo y al otro miembro de la pareja. d) Historia de apego con el padre y con la madre de Parker, la cual valora la interpretación que el sujeto hace de las relaciones afectivas que tuvo en la infancia con el padre y con la madre. Mide la calidez afectiva y el grado de control que ejercieron con el sujeto la madre y el padre. f) Satisfacción sexual en la pareja. Subescala del Marital Satisfacción Inventory de Snyder de 27 ítems donde hay que responder en términos de verdadero o falso. Mide el grado de satisfacción con el deseo, frecuencia y calidad de las relaciones sexuales.

Los resultados de esta investigación que se relacionan con la historia de crianza y la calidad del apego en la vida adulta, muestran un relativo poder predictivo sobre los estilos de apego adulto. Se asoció significativamente con un estilo de apego adulto caracterizado por la confianza y seguridad, el recuerdo de una madre afectuosa, responsiva y sensible a las señales y necesidades infantiles. No obstante, si el recuerdo se asocia a la distancia, frialdad y rechazo de la figura de apego en la infancia, éste se relaciona con la inseguridad en las relaciones afectivas.

Cuando se abordan los resultados desde las diferencias entre hombre y mujeres, se observaron datos importantes en los patrones de apego inseguro. Por ejemplo, el recuerdo de la falta de afecto y sensibilidad materna en las mujeres predice un estilo de apego ambivalente (ansioso), el cual se caracteriza por la ansiedad ante el abandono. Con respecto a los varones la relación con una madre distante y poco responsiva predice más un tipo de apego relacionado con el rechazo a la intimidad y la desvalorización de las relaciones afectivas.

Igualmente, teniendo en cuenta la medida utilizada de la historia afectiva, en el grupo de las mujeres no se obtuvo ninguna asociación significativa entre ésta y la expresividad emocional, el ajuste diádico y la satisfacción sexual. Sin embargo, entre los varones el control restrictivo del padre en la infancia se relaciona negativamente con la satisfacción sexual en la pareja, mientras que el afecto paterno predice un mayor ajuste diádico, es decir contar con un modelo paterno afectuoso favorece la experiencia de una relación de pareja más satisfactoria.

Otros resultados relevantes fueron los obtenidos al establecer la relación entre los tipos de apego y las variables actuales de la relación de pareja. En ambos grupos (más en el de los varones), el estilo de apego seguro se muestra como una variable predictora del ajuste en la relación de la pareja, mientras que los patrones inseguros presentan una asociación negativa, especialmente el estilo de apego evitativo, lo cual ha sido evidenciado por otras investigaciones. También es significativa la relación entre el ajuste de pareja y la percepción del compañero como seguro: el patrón de apego seguro, permite predecir una relación satisfactoria (emocionalidad positiva, la valoración de la intimidad, la responsividad, la confianza en uno mismo y en los demás, etc.), mientras que estilo evitativo tiende a crear dificultades para disfrutar de una relación confiada y satisfactoria por la distancia emocional (el rechazo de la intimidad) que este estilo conlleva. En cuanto a la percepción ambivalente o ansiosa hubo ausencia de correlación tanto en mujeres como en varones. Posiblemente la preocupación por la relación y el miedo al abandono que las caracteriza, incentiva a hacer un importante esfuerzo por mantener la relación, lo que se traduce en una mayor satisfacción en su compañero/a.

En cuanto a la expresividad emocional, encontraron una asociación significativa con la seguridad-inseguridad del apego en los varones, mientras que ésta es prácticamente inexistente entre las mujeres (puede estar mucho más relacionada con factores constitucionales o socio-culturales de género). Con ello se confirma que contar con patrón de apego seguro favorece mayor libertad y disposición a

expresar emociones en el ámbito de la pareja. En las mujeres la expresión emocional se asocia más al grado de seguridad que perciben en su pareja.

Finalmente, este estudio revela que el grado de satisfacción sexual (deseo sexual, la frecuencia, el acuerdo y la calidad de las actividades sexuales) se vincula con el grado de seguridad afectiva de su compañero, esto en mayor proporción en los hombres que en las mujeres. La inseguridad, la ansiedad y la falta de confianza, exigen que la persona desarrolle un nivel de control y vigilancia que comprometería el deseo y el placer.

El estilo de apego también se ha estudiado en poblaciones consumidoras de drogas, identificándose el estilo inseguro, en las diferentes clasificaciones del mismo, como factor de riesgo en el trastorno por consumo de drogas (TCDs). de Lucas y Montañés (2006) identifican tres líneas de trabajo para valorar los estilos y representaciones de apego, donde cada una ha generado su propio instrumento. En la valoración del apego en consumidores de drogas se han usado tres instrumentos, que son: el cuestionario o instrumento autoaplicado de Hazan y Shaver (Hazan and Shaver self-report measure, HSSR); el modelo de Bartholomew; y la Entrevista de apego del adulto (Adult Attachment Interview, AAI) de Main y Goldwin. Las conclusiones de la revisión, reorientan a identificar la presencia de representaciones y estilos de apego inseguros en los sujetos con TCDs. Si bien algunos estudios apuntan a la existencia de patrones devaluadores

de apego, la mayoría de los trabajos encuentran apegos predominantemente evasivos o temerosos.

Desde esta perspectiva relacional, investigaciones de los estilos de apego y las emociones características de cada uno, abren un espacio de análisis importante para comprender el impacto de ellos en el bienestar de las personas. Cada estilo de apego se asocia a un conjunto de emociones y estrategias de regulación de las mismas. Con respecto al estilo de apego seguro se presentan emociones positivas como confianza, alegría, placer, calma y tranquilidad. En el estilo evitativo predominan emociones de ansiedad, miedo, rabia, hostilidad y desconfianza. Por último, en el estilo ansioso, resaltan emociones como preocupación, rabia, miedo, estrés y ansiedad. Las emociones descritas en el patrón ansioso y evitativo se clasifican como emociones negativas (Kerr, Melley, Travea y Pole, 2003; Mikulincer, Shaver y Pereg, 2003).

Con respecto a las estrategias de expresión y regulación emocional también se manifiestan de acuerdo al estilo de apego. En el estilo de apego seguro se utilizan mayormente estrategias de búsqueda de proximidad, afiliación, exploración, alta expresión de las emociones y búsqueda de apoyo social. En el estilo de apego evitativo es frecuente utilizar estrategias de inhibición emocional, distanciamiento de lo emocional y afectivo, evitar recuerdos y pensamientos dolorosos, evitar la búsqueda de proximidad, omisión de emociones negativas y alejarse de los contextos de apego. En el estilo ansioso se ponen en juego estrategias de

búsqueda de proximidad hacia las figuras de apego, pero con miedo al rechazo. Hay un estado de hipervigilancia, rumiación y sobreactivación general de la persona, también inhibición emocional, constantes recuerdos emocionales negativos y sobreprotección o carencia de apoyo (Shaver y Mikulincer, 2002; Mikulincer y otros, 2003).

Los efectos de las emociones negativas en la salud física de las personas ya han sido estudiados. Se destacan la ira, rabia, hostilidad y el estrés, como emociones que aumentan la probabilidad que se inicien y desarrollen enfermedades como afecciones cardíacas, cáncer, artritis, hipertensión arterial y SIDA (Mendoza y Mendoza, 2001; Barra, 2003). De allí que algunas de las emociones negativas que se experimentan desde los estilos de apego inseguros (ansioso y evitativo) pueden ser un factor de riesgo para la salud.

En un estudio llevado a cabo por Santelices, Garrido, Fuentes, Guzmán y Lizano (2009), describieron los patrones de apego de un grupo de pacientes con insuficiencia renal crónica terminal (IRCT). Trabajaron con 22 pacientes con IRCT que requerían diálisis (se extrajo del grupo de pacientes que acudían al programa de hemodiálisis de un hospital público de la Región del Maule) y los compararon con un grupo de 22 adultos, sin la enfermedad (se extrajo de la base de datos utilizada para el estudio de validación chilena del instrumento para medir apego en el adulto CAMIR), e igualaron la muestra en relación al sexo y la edad.

Utilizaron como instrumento para medir apego el Cartes, Modèles Internes de Relation (CAMIR), desarrollado por Pierrehumbert, Karmanaiola, Sieye, Meisler y Halfon, adaptado en Chile por Santelices, Ramírez, Armijo, Pérez & Olhaberry y en actual proceso de validación. Dicho instrumento explora los patrones de apego adulto a través de 71 ítems, repartidos en 13 escalas, que son: Interferencia parental (IP), Preocupación familiar (PF), Resentimiento de infantilización (RI), Apoyo parental (AP), Apoyo familiar (AF), Reconocimiento de apoyo (RA), Indisponibilidad parental (IP2), Distancia familiar (DF), Resentimiento de rechazo (RR), Traumatismo parental (TP), Bloqueo de recuerdos (BR), Demisión parental (DP) y Valoración de la jerarquía (VJ). Estas escalas se agrupan, a su vez, en 4 categorías de apego. Las escalas IP, PF y RI dan cuenta del apego preocupado; AP, AF y RA del apego seguro; IP2, DF, RR del apego rechazante; TP y BR se relacionan con la no resolución del apego; y DP y VJ con la estructuración del medio familiar. Para el estudio en cuestión sólo tomaron en cuenta los patrones de apego (seguro, preocupado o ansioso, rechazante o evitativo).

Los resultados obtenidos evidenciaron diferencias significativas en los patrones de apego de ambos grupos. Las personas clínicamente sanas mostraron una mayor tendencia hacia un patrón de apego seguro, mientras que los pacientes dializados presentaron mayormente un patrón de apego preocupado (ansioso). La interpretación de este hallazgo se hace desde la perspectiva de los cambios en el estilo de apego que durante la adultez pueden experimentarse como consecuencia de eventos importantes. En este sentido, señalan que la inseguridad que resulta

esta situación vital, hace que las personas se relacionen de manera más ansiosa consigo mismas y con los demás, buscando una mayor cercanía afectiva con su entorno.

Como contraparte, las emociones positivas tienen un efecto diferente sobre el organismo. Fredrickson (2009), señala que estas emociones hacen sentir bien lo cual motiva e inspira al cambio. También transforman el funcionamiento de la mente, cambiando contenidos y pensamientos malos por buenos, permitiendo que la mente se expanda y las opciones que se perciban. Facilitan la recuperación y el aprendizaje positivo ante situaciones de la vida difíciles, mejoran la conexión con los demás, ayudan al crecimiento social y favorecen el bienestar emocional. En consecuencia, desarrollar el estilo de apego seguro, que presenta mayormente emociones positivas (alegría, confianza, seguridad y tranquilidad), se presenta como el estilo más positivo.

En conclusión, el apego seguro favorece el desarrollo y la manifestación de estrategias de expresión y regulación emocional que pueden llevar a un mayor bienestar en el individuo y en sus relaciones. Igualmente, representan un factor de prevención en el consumo de drogas, el desarrollo de una mejor percepción de sí mismo y de los otros. También se relaciona con la salud mental y, en términos conductuales, implica el desarrollo de competencias que se vinculan con el bienestar y la armonía en las relaciones de pareja.

Estudiar el potencial humano en cuanto a las fortalezas del carácter y la posibilidad de construir estilos de vinculación afectiva saludables, representa un aporte importante para la comprensión del bienestar psicológico, tanto en situaciones relacionales saludables, como en aquellas donde es necesario favorecer cambios que permitan mejorar la calidad de vida de las personas y sus relaciones.

Estas consideraciones se enmarcan dentro de la concepción salugénica de la psicología, que pretende promover la normalidad, el desarrollo y uso de los recursos positivos del ser humano y favorecer el bienestar integral de los mismos. Este espacio puede también explicar las diferencias entre las personas al involucrar el comportamiento intencional y la manera de pensar, no sólo en situaciones donde esté comprometido negativamente el bienestar, sino también en aquellas que lo favorecen.

CAPÍTULO III.

MARCO METODOLÓGICO.

La investigación se enmarca dentro del enfoque cuantitativo, que se caracteriza por el uso de recolección de datos, utilizando la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer patrones de comportamiento y probar teorías (Hernández, Fernández y Baptista, 2008).

III.1. Tipo de estudio.

La presente investigación desarrollada se ubica en un tipo de estudio descriptivo-correlacional de campo.

Los estudios descriptivos se plantean como objetivo, lograr la descripción del evento a estudiar dentro de un contexto específico. El propósito es exponer el evento estudiado haciendo una numeración detallada de las características del mismo (Hurtado, 2009).

Según Hernández y otros (2008) en los estudios descriptivos se miden, evalúan o recolectan datos sobre diversas variables y aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno que se va a investigar.

En tal sentido, en esta investigación se describieron las fortalezas del carácter características y los diferentes niveles de bienestar psicológico que manifiestan adultos trabajadores entre 30 y 60 años, con estilos de apego seguro, ansioso y evitativo, tanto en relaciones románticas como no románticas.

La investigación correlacional pretende a partir de la observación de un evento, analizar y buscar explicaciones o factores relacionados, con el fin de establecer tendencias o comportamientos futuros (Hurtado, 2009). De allí que se hayan descrito y establecido las relaciones entre las variables mencionadas en el contexto de las relaciones románticas y no románticas, con el bienestar psicológico (Hernández y otros, 2008).

III. 2. Diseño de investigación.

El diseño de investigación se define como el plan o estrategia que se construye para obtener la información necesaria que permita dar respuesta a la pregunta planteada y lograr los objetivos trazados.

De acuerdo al criterio del grado de intervención del investigador, la presente investigación constituye un estudio no experimental y transeccional-descriptiva. Según Hernández y otros (2008) en la investigación no experimental cuantitativa no se manipulan de forma intencional las variables ni se construyen situaciones,

para luego observar los efectos sobre otras variables. Lo que se hace es observar las variables ya existentes en su contexto natural para luego analizar lo observado.

Teniendo como referencia la dimensión temporal, la investigación es transeccional-descriptiva, ya que tiene como objeto recolectar datos en un solo momento o espacio de tiempo único, con el fin de describir variables específicas y analizar su incidencia e interrelación en una población (Hernández y otros, 2008).

III. 3. Variables del estudio.

Según Kerlinger y Lee (2002) todas las variables contempladas en la investigación son del tipo atributo, porque son características que ya están presente en los sujetos y no pueden ser manipuladas. También son variables politómicas, porque tienen más de dos valores.

III.3.1. Variable Independiente.

En la investigación se identifican dos variables independientes: Fortalezas del Carácter Características y Estilos de Apego en Adultos.

III.3.1.1. Fortalezas del Carácter Características.

Definición Constitutiva: Las fortalezas del carácter son definidas como las vías o caminos a través de las cuales se manifiesta y desarrolla una o varias virtudes. Son un subconjunto de rasgos de personalidad a las que se les asigna un valor moral y las personas las poseen en diferentes grados. Se agrupan en seis virtudes que son: Sabiduría y conocimiento, Coraje, Humildad y amor, Justicia, Contención o Templanza y Trascendencia. Las fortalezas del carácter características son definidas como las fortalezas que el individuo tiene de forma conciente, celebra y pone en práctica cada día en diferentes ámbitos de su vida (Peterson y Park, 2009 y Seligman, 2002).

Definición Operacional: El instrumento con el cual se midió fue el Cuestionario VIA de Fortalezas Principales (Values in Action) de Peterson y Seligman (2001b). El mismo explora 24 fortalezas del carácter, las ordena de mayor a menor, y resalta las primeras cinco como el grupo que describe las fortalezas del carácter características. Cuenta con una versión en español elaborada por Seligman y Vázquez (2006) y una validación en Venezuela realizada por Rojas (2010).

III.3.1.2. Estilos de Apego en Adultos.

Definición Constitutiva: El apego es definido como un vínculo afectivo que una persona (niño, adolescente o adulto) establece con algunas personas del sistema familiar, que impulsa a buscar la proximidad y el contacto con las personas a las que se apega, llamadas figuras de apego (Bowlby, 1998). El sistema de apego infantil es semejante al que se manifiesta posteriormente en la adolescencia y la adultez, tanto en las relaciones de pareja como en las relaciones con amigos y parientes. Se identifican tres patrones o estilos de manifestación conductual, representacional y sentimental del apego (Casullo y Fernández, 2004), que son:

- Estilo de Apego Seguro donde las personas tienen una percepción positiva de sí mismo y los demás, expresando una adecuada inclinación hacia el acercamiento hacia los otros e involucrarse afectivamente. Se sienten cómodas con la intimidad y con la autonomía.
- Estilo de Apego Ansioso se manifiesta en las personas que aceptan la intimidad, la buscan, pero experimentan temor a la desvalorización o al rechazo.
- Estilo de Apego Evitativo se observa en las personas que valoran en extremo la autorrealización y la autoconfianza, buscan todos los medios posibles para lograrlas. No es relevante perder la intimidad con el otro y no valoran los vínculos afectivos, siendo éste un mecanismo defensivo ante el temor que experimenta al contacto con los otros.

Definición Operacional: Instrumento con el cual se medirán los Estilos de Apego será la “Escala de Estilos de Apego” de M. M. Casullo y M. Fernández (2004). La misma explora tres patrones o estilos de apego: seguro, ansioso y evitativo. Igualmente, dichos estilos pueden ser identificados tanto en relaciones románticas (pareja) como no románticas (amigos y familiares).

III.3.2. Variable Dependiente.

III.3.2.1. Bienestar Psicológico.

Definición Constitutiva: Se adopta la definición de Sánchez- Cánovas, el cual señala que el nivel de Bienestar Psicológico es la expresión de la forma en que una persona evalúa su vida, considerando aspectos que vienen de las experiencias emocionales positivas (componente afectivo positivo), de la ausencia de emociones negativas (componentes afectivos negativo) (entendido como Felicidad) y, aspectos de la satisfacción personal y relacional (componente cognitivo – bienestar). Se consideran cuatro dimensiones de bienestar:

- Bienestar Psicológico Subjetivo definido como el sentimiento de felicidad, asociado únicamente al afecto positivo, y no a la combinación de afecto positivo y negativo.
- Bienestar Material definido como la satisfacción personal o percepción subjetiva positivo de los ingresos económicos y posesiones materiales.

- Bienestar Laboral definido como la satisfacción laboral o percepción subjetiva positiva de la actividad laboral.
- Bienestar de las Relaciones de Pareja definido como la satisfacción o percepción subjetiva positiva de la relación de pareja.

Definición Operacional: El instrumento con el cual se medirá el Bienestar Psicológico será la “Escala de Bienestar Psicológico” de Sánchez-Cánovas (1998), que mide el nivel del balance global de los afectos positivos (Felicidad) y, el nivel de satisfacción con la vida (Bienestar) en el ámbito material, laboral y de relación de pareja. Cuenta con estudios de validez y confiabilidad en poblaciones españolas y venezolanas (Millán & D’Aubetterre, 2011), que confirman su pertinencia para evaluar el constructo de Bienestar Psicológico.

III.3.3. Variables Intervinientes:

III.3.3.1. Variables Intervinientes Homogenizadas.

En la investigación algunas variables fueron controladas para la selección de la población y conformación de la muestra. Dichas variables son:

- a) Edad: Los sujetos que conformaron la muestra tenían una edad comprendida entre 30 y 60 años.

b) Empleo: Los sujetos que conformaron la muestra en el momento de la investigación se encontraban trabajando.

c) Nivel de instrucción: Se consideraron dos niveles de esta variable atributo, técnico y universitario o más.

III.3.3.2. Variables Intervinientes No Controladas.

En esta investigación existen variables que no fueron controladas, pero que se consideraron para el análisis de los resultados. Dichas variables son:

a) Sexo: Existe un predominio importante de sujetos del sexo femenino, sin embargo, se estudiaron las diferencias y semejanzas considerando esta variable atributo como se manifestó en la muestra definitiva.

b) Estado Civil: Se considerarán las situaciones jurídicas de soltero, casado, divorciado y viudo.

c) Si tiene actualmente o no pareja.

III.4. Población y Muestra.

Hernández y otros (2008) definen la población o universo como un grupo de la totalidad de los casos que concuerdan con ciertas especificaciones. Para efectos de

esta investigación, la población son todos los adultos trabajadores en edades comprendidas entre 30 y 60 años, de ambos sexos y que vivan en el Distrito Capital, tuvieran un nivel educativo de técnico y universitario o más. Esta última característica se consideró para facilitar el uso de los instrumentos contemplados para el estudio de las variables, donde era necesario la comprensión lectora y el manejo del Internet para entender y contestar las preguntas de cada cuestionario.

La muestra estuvo conformada por 77 sujetos, 55 con edades comprendidas entre 30 y 45 años (71%), 22 con edades entre 46 y 60 años (29%). Todos para el momento de la investigación se encontraban desempeñando alguna actividad laboral. (Ver Tabla 1).

Con respecto al nivel de instrucción se encontraron un total de 53 sujetos con un nivel universitario o más (69%) y 24 sujetos con un nivel técnico de instrucción (31%). (Ver Tabla 1).

En cuanto a las otras variables intervinientes no controladas, se observó que la mayoría de los sujetos son del sexo femenino, siendo un total de 44 mujeres (57%) y 33 hombres (43%). (Ver Tabla 1).

En relación al estado civil y si tienen o no pareja, se observó que del total de la muestra 44 sujetos se encontraban casados (57%). En segundo orden se

encontraron los solteros con una representación de 25 sujetos (32%). Sólo se encontraron un total de 8 divorciados (10%). (Ver tabla 1).

Finalmente, del total de la muestra 60 sujetos (78%) manifestaron tener pareja en la actualidad (78%) y 17 (22%) señalaron no tener pareja. (Ver tabla 1).

Tabla 1. Datos sociodemográficos que describen la muestra.

Muestra (77)		Frecuencia	Porcentaje
Rango de Edad	Adulthood Inicial (30 – 45 años)	55	71%
	Adulthood Media (46 – 60 años)	22	29%
Sexo	Femenino	44	57%
	Masculino	33	43%
Nivel de Instrucción	Técnico	24	31%
	Universitario o más	53	69%
Edo. Civil	Casado	44	57%
	Soltero	25	32%
	Divorciado	8	10%
Pareja	Con	60	78%
	Sin	17	22%

Fuente: Elaboración propia.

Según Hernández y otros (2008), el marco muestral considerado más apropiado para llevar a cabo la presente investigación es la técnica no probabilística o dirigida, en la cual los participantes deben ser elegidos considerando las características específicas delimitadas en el problema de investigación, por lo que la selección de la muestra depende del criterio del investigador.

De igual forma, el tipo de muestra utilizada es por conveniencia, ya que este estudio se pudo llevar a cabo con sujetos disponibles, a los cuales el investigador tenía acceso. En este sentido, la muestra fue seleccionada de acuerdo al criterio de accesibilidad, ya que se solicitó a todos los adultos trabajadores cuyas edades estuvieran comprendidas entre 30 y 60 años, a que participaran en la investigación y que aceptaron voluntariamente a formar parte de la misma.

Según los mismos autores, la muestra es un subconjunto de la población donde se extraen o recolectan los datos.

III.5. Técnicas de Recolección de Datos

Para la recolección de datos se utilizaron los siguientes instrumentos:

III.5.1. Cuestionario VIA de Fortalezas Principales (Values in Action) de C. Peterson y M. Seligman (2001b).

La versión que se utilizó fue la de adulto, forma completa y en español, la cual tiene 240 items, 10 items para cada fortaleza del carácter. No tiene límite de tiempo, sin embargo puede ser completado en aproximadamente 40 minutos. Es un cuestionario de autoinforme y las 24 fortalezas son:

- Virtud de Sabiduría y Conocimiento: Creatividad, ingenuidad y originalidad; Curiosidad e interés en el mundo; Juicio, pensamiento crítico y apertura de mente; Deseo de Aprender y Perspectiva.
- Virtud de Coraje: Valentía y valor; Tenacidad, diligencia y perseverancia; Honestidad, autenticidad y genuinidad; Ilusión, entusiasmo y energía.
- Virtud de Humildad y Amor: Capacidad de amar y ser amado; Amabilidad y generosidad e Inteligencia Social.
- Virtud de Justicia: Ciudadanía, trabajo en equipo y lealtad; Ecuanimidad, equidad y justicia, y Liderazgo.
- Virtud de Contención o Templanza: Perdón y misericordia; Modestia y humildad; Cuidado, prudencia y discreción; Autocontrol y autorregulación.
- Virtud de Trascendencia: Aprecio de la belleza y la excelencia; Gratitud; Esperanza, optimismo y visión de futuro; Sentido de humor y diversión; Espiritualidad, sentido y fe.

El cuestionario puede ser contestado a través del sitio web www.authentic happiness.org. También en una modalidad de papel y lápiz, para ofrecer la posibilidad que se adapte a las preferencias de los participantes que conformarán la muestra. Al finalizar el proceso de responder todas las preguntas del mismo, se obtiene un perfil ordenado de mayor a menor, indicando las puntuaciones globales en las 24 fortalezas y en que grado están presentes en la persona cada una de ellas. Igualmente, resaltan las primeras cinco fortalezas del carácter del orden obtenido, señalando que las respuestas registradas indican que éstas son las fortalezas del carácter características de la persona. Posteriormente, el perfil completo se puede imprimir.

Por otra parte, este instrumento permite la comparación de las fortalezas entre e intra individuos, lo cual facilita el estudio sistemático del carácter en términos multidimensionales. También al ofrecer la oportunidad de que cada persona al responder el cuestionario pueda expresar algo positivo de si mismo, se reduce la posibilidad de responder con deseabilidad social, ya que cuenta con varios rasgos positivos. Finalmente, han establecido la consistencia interna de las medidas del cuestionario y su fiabilidad test-retest al cabo de varios meses.

Con respecto a la validez de contenido del inventario, tuvo un acuerdo superior al 90%, llegando a la conclusión que el lenguaje y la redacción es comprensible a la cultura nacional. En relación a la validez del constructo, el análisis factorial arrojó cinco factores que explican el 77.271 % de la varianza total: Factor 1 explica el

35,619 (que agrupa ítems de Justicia y Coraje); Factor 2 explica el 13.109% (ítems de Trascendencia); Factor 3 explica 10.755% (ítems de Sabiduría y Conocimiento); Factor 4 explica el 9.270% (ítems de Templanza) y Factor 5 explica el 8.519% (ítems de Humanidad y Amor).

En relación a la confiabilidad, los índices de Alfa Crombach para cada una de las dimensiones y la escala total son altos (oscilan entre 0.988 y 0.996), estando todas las dimensiones por encima de .900, lo cual indica la homogeneidad de los ítems que la constituyen. De acuerdo a estos resultados, el instrumento es válido y confiable para medir Fortalezas del Carácter en muestras de trabajadores venezolanos (Rojas, 2010).

III.5.2. “Escala de Estilos de Apego” de M. M. Casullo y M. Fernández (2004).

Mide estilos de apego en adultos entre 30 y 60 años. Ha sido diseñada para ser autoaplicada, tanto para hombres como mujeres y no tiene límite de tiempo.

Presenta dos versiones o partes independientes que toman como referencia dos contextos de relación: relaciones románticas (pareja) y relaciones no románticas (amigos y familia). Es una escala tipo likert donde los valores se hallan ordenados de menor a mayor en términos de frecuencia (1 equivale a casi nunca, 2 es la

opción a veces, 3 corresponde a con frecuencia y 4 a casi siempre). La respuesta se escoge en función de la frecuencia con que la persona piensa y siente lo que cada ítem indica. Tiene un total de 20 ítems, distribuidos de la siguiente forma:

* Subescala Apego Romántico (pareja) = 9

* Subescala de Apego No Romántico (amigos y parientes) = 11

En relación a la confiabilidad, los coeficientes Alpha de Cronbach, que examinan la consistencia interna de cada versión de la escala (0.45 para la versión no romántica y 0,52 para la versión romántica), valores aceptables para ser un instrumento con bajo número de reactivos.

En ambas subescalas, la estructura factorial resulta coherente con la descripción efectuada por Ainsworth (1989) y Hazan & Shaver (1987). Igualmente, el porcentaje de varianza explicado por cada factor es semejante en las dos escalas:

- No romántica es 19% (evitativo), 15% (ansioso) y 11% (seguro).
- Romántica 20% (Evitativo), 18% (ansioso) y 12% (seguro), lo cual pone de manifiesto la semejanza en el nivel explicativo que guardan las tres dimensiones de la variable apego.

Finalmente, teniendo en cuenta el número de ítems que contienen ambas escalas, las fiabilidades por factor resultaron adecuadas para ambas subescalas:

- No Romántica: Evitativo (0,60), Ansioso (0,42) y seguro (0,28), siendo el Alpha total 0,57
- Romántica: Evitativo (0,62), Ansioso (0,51) y seguro (0,35), siendo el Alpha total 0,61

Para la obtención de los puntajes se considera el valor otorgado por el sujeto a las expresiones (item) y se suman los correspondientes por factor, obteniendo un valor total para cada uno de los diferentes estilos de apego. Los ítems asignados a cada factor se pueden observar en la Tabla 2:

Tabla 2. Ítems y puntaje máximo para cada Estilo de Apego por tipo de relación.

Tipo de relación	Estilo de Apego	Ítems	Puntaje Máximo
Relación No Romántica	Seguro	7 -11	8
	Ansioso	2-5-9	12
	Evitativo	1-3-4-6-8-10	25
Relación Romántica	Seguro	6-9	8
	Ansioso	2-4	8
	Evitativo	1-3-5-7-0	20

Fuente: Elaboración propia.

III.5.3. “Escala de Bienestar Psicológico” de Sánchez-Cánovas (1998).

Es una escala tipo likert, conformada por 65 ítems, con valoraciones que van desde 1 a 5, distribuidos en cuatro subescalas, cuyo número de ítems y puntuación máxima son:

- a) Bienestar Psicológico Subjetivo (30 ítems): 150 puntos
- b) Bienestar Material (10 ítems): 50 puntos
- c) Bienestar Laboral (10 ítems): 50 puntos
- d) Bienestar de Relaciones con la Pareja (15 ítems): 75 puntos

A mayor puntuación mayor nivel de bienestar en cada una de las escalas. Ha sido diseñada para ser autoaplicada, puede ser administrada individual y colectivamente, no tiene límite de tiempo, sin embargo, si se aplica completa, puede tener una duración entre 20 a 25 minutos, de acuerdo al nivel educativo de las personas que la respondan.

Para la interpretación de los resultados obtenidos, cada subescala cuenta con un baremo de la muestra general y un baremo para los distintos grupos de edad. En todos los casos se consideran por separado varones y mujeres, y el total de sujetos de ambos sexos. A cada puntuación o intervalo al cual pertenezca, le corresponde un centil, valor que indica el porcentaje de sujetos de la muestra normativa a los que el sujeto supera en el rasgo o aspecto que se esté valorando.

En relación a la confiabilidad, los coeficientes Alfa de Cronbach fueron altos para todas las escalas: Bienestar Psicológico Subjetivo (0,935), Bienestar Material (0,907), Bienestar Laboral (0,873) y Bienestar de Relaciones con la Pareja (0,870).

Con respecto a la validez, el autor correlacionó la Escala de Bienestar Psicológico con el Inventario de Felicidad de Oxford de Argyle, Martin y Crossland. En la dimensión de bienestar psicológico subjetivo, resultó una correlación muy alta y significativa (0,899), en la de satisfacción con la vida la correlación fue moderada, pero también significativa (0,451). El resto de los cuestionarios de bienestar mantuvieron una correlación moderada, pero igualmente significativa, tanto en la variable de Felicidad (Bienestar Psicológico Subjetivo), como en la variable de Satisfacción con la Vida (Bienestar). Por último, las escalas de bienestar material, laboral y relaciones con la pareja, se asociaron en el sentido esperado con el afecto positivo y negativo.

III.6. Procedimiento General.

Para llevar a cabo la investigación se consideró cumplir varias etapas necesarias para avanzar hacia los objetivos propuestos en la misma. A continuación se describirá la información más importante sobre el procedimiento que orientó la ejecución del estudio.

En primer lugar se trabajó en la tarea de realizar una revisión teórica y empírica profunda de las variables Fortalezas del Carácter y Estilos de Apego en Adultos y su relación con la tercera variable a estudiar, Bienestar Psicológico. El propósito de esta actividad fue conocer las principales conceptualización, procesos asociados, evolución en el estudio científico, métodos e instrumentos de evaluación y relaciones entre las variables. Esto permitió conocer por un lado, el desarrollo teórico y empírico alcanzado, y por otro lado, los aspectos menos desarrollados y las necesidades de profundización que se relacionan con las variables en cuestión, para concretar en una pregunta de investigación y los objetivos de estudio.

Una vez culminado el marco teórico se procedió a seleccionar los instrumentos que permitieron explorar las variables contempladas en el estudio, resultando que para la variable Bienestar Psicológico se escogió la “Escala de Bienestar Psicológico” de Sánchez-Cánovas (1998), para la variable Fortalezas del Carácter Características se contó con el Cuestionario VIA de Fortalezas Principales (Values in Action) de C. Peterson y M. Seligman (2001b) y por último, la variable de Estilos de Apego en Adultos se escogió la “Escala de Estilos de Apego” de M.M. Casullo y M. Fernández (2004).

Al terminar esta fase se procedió a ejecutar las acciones necesarias para la selección de la muestra considerando las características ya preestablecidas. Para ello considerando que el investigador se desempeña como docente en la

Universidad Metropolitana (UNIMET), se envió a todos los empleados tiempo completo una carta vía correo electrónico, a través del intranet de la universidad. En dicha carta se explicaron los objetivos fundamentales del estudio y se les invitó a participar en el mismo, con carácter voluntario. Igualmente, se les informó que los datos obtenidos serían tratados respetando la confidencialidad de los mismos.

Posteriormente, una vez recibida la respuesta afirmativa a la invitación, el investigador hizo contacto personal con cada sujeto, se concertó una cita para hacer entrega de los instrumentos y ofrecer personalmente las instrucciones para contestar cada uno de ellos. Este primer contacto facilitó el encuentro con otros empleados de la institución, familiares y amigos de estos, a quienes se les invitó a participar en la investigación y luego de aceptar, también se les entregó el material y formaron parte de la muestra.

Este contacto personal fue importante para animar a aceptar la invitación y estimular el compromiso a contestar y entregar los instrumentos (en el sobre entregado) en el plazo acordado (máximo 8 días), ya que el tiempo que requería era de aproximadamente una hora. Además, nuevamente se les aseguró el carácter confidencial de la información, así como el anonimato de los participantes, para favorecer contestar con la mayor sinceridad posible toda la información solicitada, incluso en aquellas que se trataran aspectos de mayor intimidad. La selección de

los participantes, si bien en principio se deseó que fuese aleatoria, estuvo supeditada a la libre participación y al consentimiento informado.

A cada sujeto se le entregó un sobre contentivo con cada instrumento y sus respectivas instrucciones para ser contestados. Igualmente, se les explicó personalmente a la mayoría, el procedimiento a seguir para contestar cada instrumento cuya versión fuese de lápiz y papel (Evaluación de Estilos de Apego en Adultos y la Escala de Bienestar Psicológico), así como el Cuestionario VIA de Fortalezas Principales (Values in Action) que debía ser contestado a través del sitio web www.authentic happiness.org e imprimir los resultados (Perfil completo de fortalezas del carácter) al finalizar el proceso de contestar todas la preguntas del mismo. Finalmente, se recogieron los sobres con los instrumentos contestados en la fecha acordada.

A partir de este momento se llevaron a cabo todos los procedimientos para obtener los puntajes en cada una de las subescalas de la Escala de Bienestar Psicológico y su tabulación, así como proceder a la tabulación de los datos obtenidos en el Cuestionario VIA de Fortalezas Principales (Values in Action), y finalmente, la tabulación de los puntajes indicados en cada uno de los ítems de la Escala de Estilos de Apego. Dicha tabulación se hizo en el Programa Excel con el propósito de sistematizarlos para posteriormente ser utilizados en el análisis estadístico con el Programa SPSS 18.

Se aplicaron los estadísticos previstos para el análisis descriptivo de las variables Estilos de Apego, Fortalezas del Carácter y Bienestar Psicológico, calculando estadísticos como media, desviación típica, valores mínimos y máximos.

Se consideraron en esta fase, la variable interviniente edad, así como también las variables intervinientes no controladas (sexo, estado civil y si tiene o no actualmente pareja), para ampliar el análisis del comportamiento de las variables independientes planteadas en el estudio. El proceso de análisis o discusión de los resultados por variable y entre variables se apoyó en el marco teórico y empírico que sustentó la investigación.

Partiendo de la discusión de los resultados que surgió del análisis de los datos y la relación con el marco conceptual y empírico, se procedió a elaborar las conclusiones más importantes que resultaron del trabajo de investigación. Posteriormente se consideró un aparte donde se describieron y analizaron las limitaciones que se pudieron identificar durante las diferentes fases del trabajo investigativo. Finalmente, se delimitaron recomendaciones que se consideraron oportunas para futuras investigaciones en el área del bienestar, el potencial humano y el vínculo afectivo en el ámbito de las relaciones interpersonales.

III.7. Técnicas de Análisis de datos.

El análisis de los datos recolectados se planificó considerando primero el nivel de medición que contempla cada uno de los instrumentos que se utilizaron, las escalas asociadas con los niveles y los estadísticos apropiados para los niveles.

Las variables que conforman a cada una de las 24 Fortalezas del Carácter Características son en principio una variable de nivel cualitativo, de escala ordinal y policotómica (Salcedo, Martín, Flores y D'Aubeterre, 2005), ya que ella se codifica de acuerdo con el orden de aparición dentro del perfil personal de cada sujeto a quien se le aplique el cuestionario VIA-IS. Sin embargo, posteriormente ésta variable se transformó a una variable de nivel cuantitativo, de escala intervalo y de tipo discreta al convertirse en una variable ficticia (Dummy), al recodificarse como una fortaleza característica (código 1) o no característica (0), lo cual representa un método utilizado para incorporar las variables no métricas en aplicaciones que requieren variables métricas (Hair, Anderson, Tatham y Black, 1999).

En el caso de cada uno de los Estilos de Apego (Seguro, Ansioso y Evitativo), la variable puede caracterizarse como a una variable de nivel cuantitativo, de escala intervalo y de tipo discreta (Salcedo y otros, 2005), ya que la misma depende del puntaje obtenido al sumar los ítems correspondientes a cada una de dichos estilos de apego. Sin embargo, debido a que cada escala tiene un número diferente de

ítems (y por lo tanto una escala diferente entre ellas), se procedió a estandarizarse a partir de su transformación lineal (Magnuson, 1995) a una escala T (con media 50 Desviación 10), de manera que fuese posible la comparación del sujeto entre estilos de apego. La interpretación de las variables (ya sea a nivel de escala sumativa o como escala T), supone que un mayor valor de la variable implica mayor predisposición a mantener el estilo de apego particular registrado.

La Variable de Bienestar Psicológico es una variable de nivel cuantitativo, de escala intervalo de tipo continua, porque la unidad de medida es una escala percentilar, la cual asume un conjunto de valores dentro de un rango que va desde el 0 al 100%, indicando que un mayor valor de la variable implica más bienestar que un menor valor. Para efectos de investigación se trabajó con el puntaje bruto obtenido en cada subescala.

Las variables sociodemográficas, edad cuantitativa de intervalo continuo, las otras (sexo, nivel educativo, estado civil, posee pareja) son variables cualitativas de tipo dicotómicas menos el estado civil que es policotómica.

Por otra parte, los objetivos planteados en la investigación orientaron primero a describir los datos obtenidos a nivel univariante, luego hacer cruces a nivel bivariado entre ellas y las variables sociodemográficas. Finalmente, relacionar el comportamiento de las variables independientes (Fortalezas del Carácter y Estilos de Apego), y las variables sociodemográficas, sobre los puntajes de la variable

dependiente (Bienestar Psicológico), razón por la cual se hizo uso del procedimiento de Correlación Múltiple, así mismo, se utilizó la versión de Pasos hacia Adelante, de manera de asegurar la ausencia de multicolinealidad y el modelo más eficiente para predecir tales grados de bienestar.

El Método de Correlación Múltiple por Pasos hacia Adelante se utiliza cuando existe un número amplio de variables independientes, sin contar con un criterio teórico que permita establecer cual variable es más relevante que otra. De tal manera que este procedimiento permite establecer a partir de criterios estadísticos, la selección de aquellas variables que facilitan obtener aquellas que mejor se ajustan o predigan a la variable dependiente (Bienestar Psicológico). Forma parte del procedimiento de Regresión Lineal de SPSS, que implica la selección de variables incorporando paso a paso, dependiendo de que cumplan o no los criterios de selección. En el primer paso se selecciona la variable que supera los criterios de entrada y correlaciona más alto con la variable dependiente. Luego se utiliza el criterio de selección que trabaja con el coeficiente de correlación parcial, donde se van seleccionando una por una las variables que superen el criterio de entrada y tengan el coeficiente de correlación parcial más alto. Este proceso termina cuando de entrada no sea alcanzado por las variables contempladas (Pardo y Ruíz, 2002).

CAPÍTULO IV.

RESULTADOS, DISCUSIÓN, CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

IV.1. Resultados y análisis.

IV.1.1. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características.

Los resultados obtenidos en la evaluación de la variable “Fortalezas del Carácter Características”, medidos a través del Cuestionario VIA de Fortalezas Principales (Values in Action) de C. Peterson y M. Seligman (2001b), se agruparon de acuerdo a las seis Virtudes y a la Clasificación VIA (Values in Actions) que estructura 24 Fortalezas del Carácter o rasgos positivos; así mismo, para clasificar a una fortaleza como característica, ésta debe puntuar entre el 5to y el 1er lugar de posición:

- ***Sabiduría y Conocimiento***: Creatividad, ingenuidad y originalidad; Curiosidad e interés en el mundo; Juicio, pensamiento crítico y apertura de mente; Deseo de aprender; Perspectiva.
- ***Coraje***: Valentía; Tenacidad, diligencia y perseverancia; Honestidad, autenticidad y genuinidad; Ilusión, entusiasmo y energía.
- ***Humanidad y Amor***: Capacidad de amar y ser amado; Amabilidad y generosidad; Inteligencia social.

- **Justicia:** Ciudadanía, trabajo en equipo y lealtad; Ecuanimidad, equidad y justicia; Liderazgo.
- **Contención o Templanza:** Perdón y misericordia; Modestia y humildad; Cuidado, prudencia y discreción; Autocontrol y auto-regulación.
- **Trascendencia:** Aprecio de la belleza y la excelencia; Gratitud; Esperanza, optimismo y visión de futuro; Sentido del humor y diversión; Espiritualidad, sentido y fe.

Así mismo, para describir el comportamiento de la variable en la muestra de sujetos que conformó el estudio, se trabajó con el porcentaje o probabilidad de que las fortalezas de cada virtud fuesen seleccionadas como principal o característica. De esta forma se obtuvo un orden de mayor a menor por virtud y también por fortaleza del carácter.

Para los 77 sujetos que integraron la muestra de este estudio se observó que las fortalezas del carácter que tuvieron mayor probabilidad de ser seleccionadas como principales o características (primeras cinco) agrupadas por la virtud a la cual pertenecen, se presentaron ordenadas de mayor a menor de la siguiente forma: Virtud de la Justicia (33%), Virtud de la Trascendencia (26%), Humanidad y Amor (23%), Sabiduría y Conocimiento (18%), Coraje (17%) y Contención o Templanza (12%). (Ver Tabla 3 y Figura 1)

Con respecto a las 24 fortalezas del carácter, las que se observaron en mayor proporción ubicándose en los primeros cinco lugares de la clasificación fueron: Primero Ecuanimidad, equidad y justicia (56%) (Virtud de la Justicia); segundo Gratitud (43%) (Virtud de Humanidad y amor); tercero Amabilidad y generosidad (42%) (Virtud de Humanidad y amor); en cuarto lugar están la fortaleza de la Creatividad, ingenuidad y originalidad (Virtud de Sabiduría y conocimiento) junto con Honestidad, autenticidad y genuinidad (Virtud del Coraje) (26%); y por último las fortalezas en la quinta posición corresponden a Ciudadanía, trabajo en equipo y lealtad (Virtud de la Justicia) y Aprecio por la belleza y la excelencia (Virtud de la Trascendencia) (25%). (Ver Tabla 3 y Figura 1 y 2).

Es importante señalar que la virtud que tuvo menor probabilidad de presentar fortalezas seleccionadas como principales fue la Contención o Templanza. Así mismo, las fortalezas que presentaron menor probabilidad de ser seleccionadas como fueron Inteligencia Social (4%) (Virtud de Humanidad y amor); Autocontrol y auto-regulación (5%) (Virtud de la Contención o templanza); con 6% se encuentran las fortalezas de Perspectiva (Virtud de Sabiduría y conocimiento), Ilusión, entusiasmo y energía (Virtud del Coraje) y Modestia y Humildad (Virtud de la Contención o templanza). (Ver Tabla 3 y Figura 1 y 2).

Tabla 3. Fortalezas del Carácter Características (primeras cinco), organizadas por virtud y el porcentaje de sujetos que las reportan.

VIRTUD	PORCEN- TAJE	FORTALEZA	PORCEN- TAJE
Justicia	33%	Ecuanimidad, equidad y justicia.	56%
		Ciudadanía, trabajo en equipo y lealtad.	25%
		Liderazgo.	18%
Trascendencia	26%	Gratitud.	43%
		Aprecio por la Belleza y la excelencia.	25%
		Esperanza, optimismo y visión de futuro.	23%
		Espiritualidad, sentido y fe.	23%
		Sentido del humor y diversión.	14%
Humanidad y Amor.	23%	Amabilidad y generosidad.	42%
		Capacidad de Amar y ser amado.	23%
		Inteligencia Social.	4%
Sabiduría y Conocimiento	18%	Creatividad, ingenuidad y originalidad.	26%
		Juicio, pensamiento crítico y apertura de mente.	23%
		Curiosidad e interés en el mundo.	17%
		Deseo de aprender.	16%
		Perspectiva.	6%
Coraje	17%	Honestidad, autenticidad y genuinidad.	26%
		Tenacidad, diligencia y perseverancia.	21%
		Valentía y valor.	14%
		Ilusión, entusiasmo y energía.	6%
Contención o Templanza	12%	Cuidado, prudencia y discreción.	22%
		Perdón	13%
		Modestia y humildad.	6%
		Autocontrol y autorregulación.	5%

Fuente: Elaboración propia.

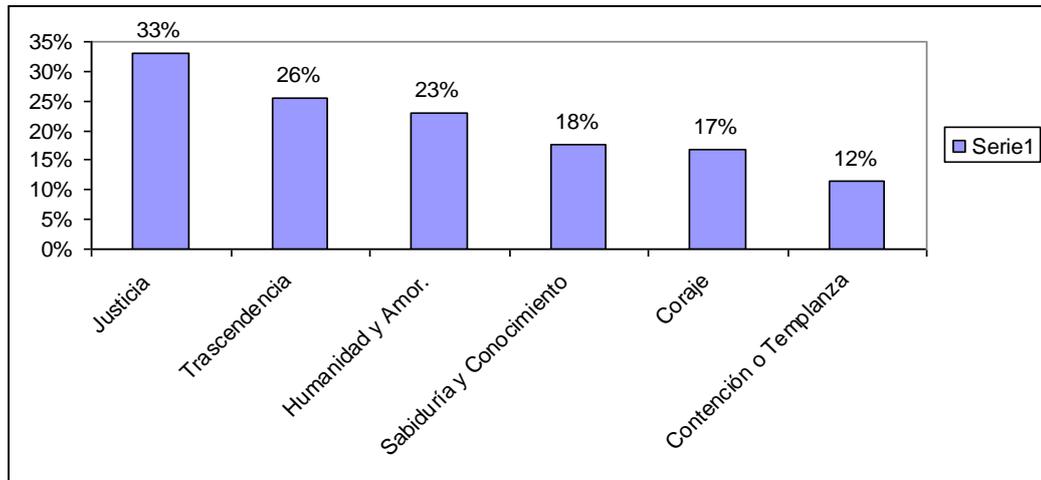


Figura 1. Histograma de los porcentajes de las virtudes cuyas fortalezas fueron seleccionadas como principales o características por la muestra total de sujetos.

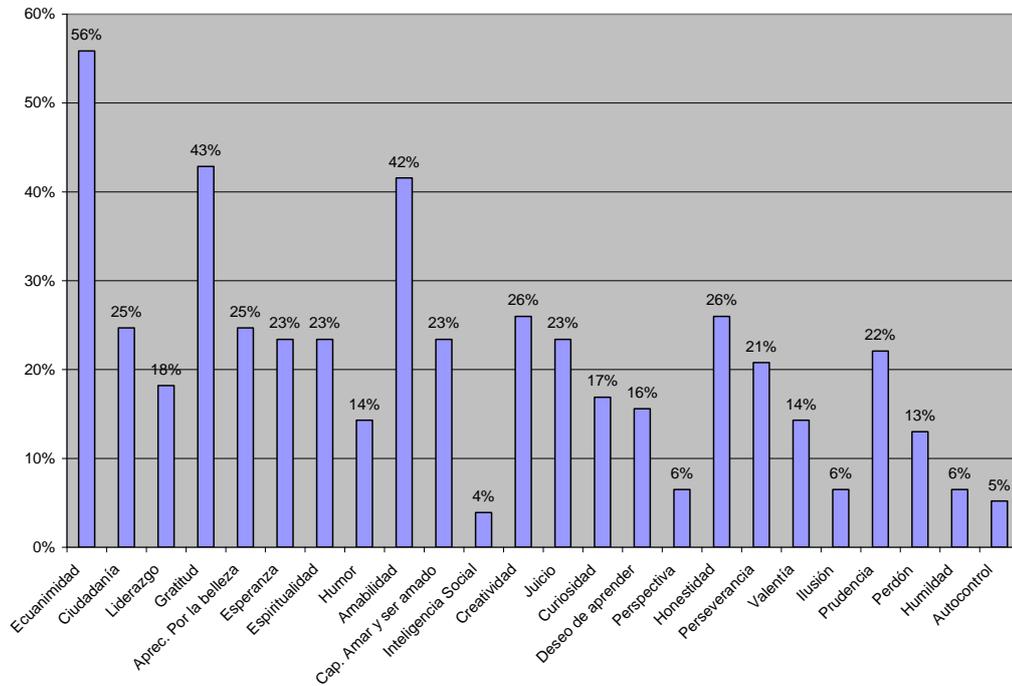


Figura 2. Distribución de los porcentajes de las fortalezas del carácter que fueron seleccionadas como principales o características en la muestra total de sujetos.

IV.1.2. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características y las variables sociodemográficas.

IV.1.2.1. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características y Edad.

Los resultados observados considerando la edad reflejan semejanzas importantes en las virtudes y fortalezas del carácter principales en ambos períodos del desarrollo (Adulthood Inicial y Media), encontrándose que la virtud que tuvo mayor probabilidad de ser seleccionadas sus fortalezas como principales fue la Justicia, seguida de la Trascendencia y la Humanidad y amor. Igualmente, para ambos grupos de edad la virtud de la Templanza fue la que menos porcentaje obtuvo. (Ver Tabla 4).

Con relación a las fortalezas la Ecuanimidad (V. Justicia), Amabilidad (Humanidad y amor) y Gratitude (V. Trascendencia) fueron las de mayor porcentaje para ambos períodos. Los sujetos ubicados en la Adulthood Inicial valoraron más la Valentía (V. Coraje), el Juicio (V. Sabiduría y Conocimiento), la Esperanza y la Espiritualidad (V. Trascendencia); mientras que los sujetos ubicados en la Adulthood Media valoraron más la Amabilidad (V. Humanidad y amor), Creatividad (V. Sabiduría y conocimiento), Humildad (V. Templanza) y la Honestidad (V. Coraje). (Ver Tabla 4).

Con respecto a las fortalezas que se mostraron con menor probabilidad de ser seleccionadas como principales fue común, tanto en la Adulthood Inicial como en la Media, la presencia de la Perspectiva (V. Sabiduría y conocimiento), Ilusión (V. Coraje), Inteligencia Social (V. Humanidad y amor) y Autocontrol (V. Templanza). Especialmente en la Adulthood Inicial la Humildad (V. Templanza) fue más baja y en la Adulthood Media la Valentía (V. Coraje) y el Humor (V. Trascendencia). (Ver Tabla 4)

Tabla 4. Fortalezas del Carácter Características (primeras cinco), organizadas por virtud y el porcentaje de sujetos que las reportan según la edad.

Virtud	Adulthood Initial (20 - 45 years)	Adulthood Medium (45 - 70 years)	Strength as Principal	Adulthood Initial (20 - 45 years)	Adulthood Medium (45 - 70 years)
Sabiduría y Conocimiento	17%	18%	Creatividad	23%	35%
			Curiosidad	18%	13%
			Juicio	25%	17%
			Deseo de aprender	14%	17%
			Perspectiva	5%	9%
Coraje	17%	15%	Valentía	18%	4%
			Perseverancia	21%	22%
			Honestidad	23%	30%
			Ilusión	7%	4%
Humanidad y Amor	21%	28%	Cap. Amar y ser amado	23%	26%
			Amabilidad	36%	57%
			Inteligencia Social	5%	0%
Justicia	35%	30%	Ciudadanía	27%	22%
			Ecuanimidad	57%	57%
			Liderazgo	20%	13%
Templanza	11%	14%	Perdón	13%	13%
			Humildad	2%	17%
			Prudencia	23%	22%
			Autocontrol	5%	4%
Trascendencia	26%	23%	Aprecio por la belleza	25%	30%
			Gratitud	41%	43%
			Esperanza	25%	17%
			Humor	16%	9%
			Espiritualidad	25%	17%

Fuente: elaboración propia.

IV.1.2.2. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características y Sexo.

Con respecto a la variable sociodemográfica no controlada sexo, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres, en cuanto a los porcentajes de las virtudes cuyas fortalezas fueron seleccionadas como principales o características siendo igual al descrito en la muestra total. Sin embargo, al observar las fortalezas del carácter se destacan cuatro, cuyos porcentajes muestran una diferencia de 17 a 20 puntos entre ambos sexos. Las mujeres mostraron mayor porcentaje que los hombres en Espiritualidad, sentido y fe, junto con Gratitude (ambas Virtudes de la Trascendencia) y Honestidad, autenticidad y genuinidad (Virtud del Coraje), mientras que en la fortaleza de la Capacidad de amar y ser amado (Virtud de Humanidad y amor) fueron los hombres quienes presentaron un mayor porcentaje. Con una diferencia menor (entre 9 y 11 puntos), las mujeres mostraron mayor fortaleza de la Amabilidad (virtud de la Humanidad y amor) y los hombres registraron mayor porcentaje en las fortalezas de la Tenacidad, diligencia y perseverancia (Virtud del Coraje), Ciudadanía, trabajo en equipo y lealtad (Virtud de la Justicia), Perdón (Virtud de la Contención o Templanza). (Ver tabla 5).

En relación a las fortalezas que tuvieron menor probabilidad de ser seleccionadas entre las primeras cinco de la clasificación tanto para hombres como mujeres se observaron la Humildad y el Autocontrol (V. Templanza), la Perspectiva (V.

Sabiduría y conocimiento), la Inteligencia Social (V. Humanidad y amor) y la Ilusión (V. Coraje). Por último, las mujeres tuvieron menos Perdón (V. Templanza) que los hombres. (Ver Tabla 5).

Tabla 5. Fortalezas del Carácter Características (primeras cinco), organizadas por virtud y el porcentaje de sujetos que las reportan según el sexo.

Virtud	Hombre	Mujer	Fortaleza	Hombre	Mujer
Sabiduría y Conocimiento	18%	18%	Creatividad	27%	25%
			Curiosidad	18%	16%
			Juicio	24%	23%
			Deseo de aprender	12%	18%
			Perspectiva	6%	7%
Coraje	16%	18%	Valentía	12%	16%
			Perseverancia	27%	16%
			Honestidad	15%	34%
			Ilusión	9%	5%
Humanidad y Amor	25%	21%	Cap. Amar y ser amado	33%	16%
			Amabilidad	36%	45%
			Inteligencia Social	6%	2%
Justicia	35%	31%	Ciudadanía	30%	20%
			Ecuanimidad	58%	55%
			Liderazgo	18%	18%
Templanza	14%	10%	Perdón	18%	9%
			Humildad	3%	9%
			Prudencia	24%	20%
			Autocontrol	9%	2%
Trascendencia	22%	28%	Aprecio por la belleza	21%	27%
			Gratitud	33%	50%
			Esperanza	27%	20%
			Humor	18%	11%
			Espiritualidad	12%	32%

Fuente: Elaboración propia.

IV.1.2.3. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características y Estado Civil.

Al observar los resultados de las Fortalezas del Carácter principales y su expresión en sujetos de acuerdo al estado civil se encontró que en los tres grupos las fortalezas de la Ecuanimidad (V. Justicia), Amabilidad (V. Humanidad y amor) y Gratitud (V. Trascendencia) fueron las más altas, siendo esta última especialmente importante en el grupo de los divorciados. Igualmente, los casados mostraron mayor probabilidad que los divorciados y solteros en Juicio (V. Sabiduría y conocimiento) y Esperanza (V. Trascendencia); los divorciados más Humildad (V. Templanza) y Aprecio por la belleza (V. Trascendencia) que los casados y solteros; los solteros más Creatividad (V. Sabiduría y conocimiento) que los casados y divorciados. (Ver Tabla 6).

Con respecto a las fortalezas que tuvieron menor probabilidad de ser seleccionadas entre las primeras cinco se encontró que para los tres grupos la Perspectiva (V. Sabiduría y conocimiento), Inteligencia Social (V. Humanidad y amor) y Autocontrol (V. Templanza) fueron las que más se destacaron. Así mismo, los casados y divorciados mostraron menor probabilidad en Ilusión (V. Coraje) y, los solteros y casados en Humildad (V. Templanza). Por último, los solteros mostraron menor Espiritualidad (V. Trascendencia) y en el grupo de los divorciados se observó la presencia de un conjunto de fortalezas que no fueron seleccionadas como principales (0%): Curiosidad, Juicio y Perspectiva (V.

Sabiduría y conocimiento); Perseverancia e Ilusión (V. Coraje); Inteligencia Social (V. Humanidad y amor); Liderazgo (V. Justicia); Prudencia y Autocontrol (V. Templanza) y Sentido del Humor (V. Trascendencia). (Ver tabla 6)

Tabla 6. Fortalezas del Carácter Características (primeras cinco), organizadas por virtud y el porcentaje de sujetos que las reportan según el estado civil: C (Casado), D (Divorciado) y S (Soltero).

Virtud	C	D	S	Fortaleza	C	D	S
Sabiduría y Conocimiento	19%	10%	18%	Creatividad	23%	25%	32%
				Curiosidad	20%	0%	16%
				Juicio	30%	0%	20%
				Deseo de aprender	14%	25%	16%
				Perspectiva	9%	0%	4%
Coraje	13%	16%	25%	Valentía	11%	25%	16%
				Perseverancia	20%	0%	28%
				Honestidad	16%	38%	40%
				Ilusión	2%	0%	16%
Humanidad y Amor	23%	21%	23%	Cap. Amar y ser amado	25%	13%	24%
				Amabilidad	41%	50%	40%
				Inteligencia Social	5%	0%	4%
Justicia	34%	29%	32%	Ciudadanía	18%	38%	32%
				Ecuanimidad	61%	50%	48%
				Liderazgo	23%	0%	16%
Templanza	11%	16%	11%	Perdón	11%	25%	12%
				Humildad	5%	38%	0%
				Prudencia	25%	0%	24%
				Autocontrol	5%	0%	8%
Trascendencia	27%	35%	21%	Aprecio por la belleza	23%	38%	24%
				Gratitud	36%	75%	44%
				Esperanza	27%	25%	16%
				Humor	18%	0%	12%
				Espiritualidad	30%	38%	8%

Fuente: Elaboración propia.

IV.1.2.4. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características y Si tienen o no pareja en la actualidad.

Las Fortalezas del Carácter Características organizadas por virtud considerando Si tienen o no pareja se expresaron de forma semejante, siendo la Justicia la más alta en probabilidad, mientras que la Templanza nuevamente se ubicó en el último lugar. La Humanidad y amor tuvo mayor probabilidad en los que “Sí tienen pareja” y el Coraje mayor en los que “No tienen pareja”. (Ver Tabla 7).

Con relación a las fortalezas principales en ambos grupos fueron las más altas en promedio Creatividad (V. Sabiduría y conocimiento), Ecuanimidad (V. Justicia), Amabilidad (V. Humanidad y amor) y Gratitud (V. Trascendencia). (Ver Tabla 7).

Por otro lado, para el grupo de los que “No tienen pareja” fueron exclusivamente seleccionadas como principales las fortalezas de la Honestidad (V. Coraje), Ciudadanía (V. Justicia), Aprecio por la belleza y Espiritualidad (V. Trascendencia); mientras que para el grupo de los que “Sí tienen pareja” fue la Capacidad de amar y ser amado (V. Humanidad y amor). (Ver Tabla 7).

Por último, los resultados muestran que las fortalezas menos escogidas entre los primeros lugares de la clasificación fueron para ambos grupos la Perspectiva (V. Sabiduría y conocimiento), Ilusión (V. Coraje), Inteligencia Social (V. Humanidad y amor) y Autocontrol (V. Templanza). Las fortalezas de la

Capacidad de amar y ser amado (V. Humanidad y amor) y el Juicio (V. Sabiduría y conocimiento) se presentaron solamente en el grupo de los que “No tienen pareja” y, la Humildad (V. Templanza) sólo se observó en el grupo de los que “Sí tienen pareja”. (Ver Tabla 7).

Tabla 7. Fortalezas del Carácter Características (primeras cinco), organizadas por virtud y el porcentaje de sujetos que las reportan considerando si tiene o no pareja en la actualidad.

Virtud	No tiene pareja	Sí tiene pareja	Fortaleza	No tiene pareja	Sí tiene pareja
Sabiduría y Conocimiento	15%	18%	Creatividad	24%	27%
			Curiosidad	18%	17%
			Juicio	18%	25%
			Deseo de aprender	18%	15%
			Perspectiva	0%	8%
Coraje	18%	17%	Valentía	12%	15%
			Perseverancia	12%	23%
			Honestidad	47%	20%
			Ilusión	0%	8%
Humanidad y Amor	18%	24%	Cap. Amar y ser amado	6%	28%
			Amabilidad	47%	40%
			Inteligencia Social	0%	5%
Justicia	31%	33%	Ciudadanía	35%	22%
			Ecuanimidad	53%	57%
			Liderazgo	6%	22%
Templanza	12%	12%	Perdón	18%	12%
			Humildad	12%	5%
			Prudencia	18%	23%
			Autocontrol	0%	7%
Trascendencia	32%	24%	Aprecio por la belleza	24%	25%
			Gratitud	76%	33%
			Esperanza	18%	25%
			Humor	18%	13%
			Espiritualidad	24%	23%

Fuente: Elaboración propia.

IV.1.2.5. Resultados de las Fortalezas del Carácter Características y Nivel de Instrucción.

Los resultados al considerar el nivel de instrucción muestran un perfil que en relación a las virtudes para ambos grupos la Justicia y la Trascendencia tuvieron mayor probabilidad de que sus fortalezas fueran seleccionadas entre los primeros cinco lugares. Igualmente, la Templaza se ubicó en los últimos lugares. Para los universitarios o más la Virtud de la Humanidad y amor fue más alta que en los de nivel técnico y, en estos últimos, la Sabiduría y conocimiento fue más alta que en los universitarios, donde estuvo ubicada en el último lugar. (Ver Tabla 8).

Con respecto a las fortalezas del carácter que tuvieron mayor probabilidad de ser seleccionadas como principales para ambos niveles de instrucción se presentaron la Creatividad (V. Sabiduría y conocimiento), Ecuanimidad (V. Justicia), Amabilidad (V. Humanidad y amor) y Gratitud (V. Trascendencia). Así mismo, para los de nivel técnico la fortaleza de la Ciudadanía (V. Justicia) y Juicio (V. Trascendencia) fue más alta, mientras que para el nivel universitario o más la Honestidad (V. Coraje), Capacidad de amar y ser amado (V. Humanidad y amor), Prudencia (V. Templanza) y, Aprecio por la Belleza y Espiritualidad (V. Trascendencia) fueron más altas que en el nivel técnico. (Ver Tabla 8).

Al observar las fortalezas del carácter que fueron menos seleccionadas como principales se encontraron en común para ambos grupos la Perspectiva (V.

Sabiduría y conocimiento), Ilusión (V. Coraje), Inteligencia Social (V. Humanidad y amor), Humildad y Autocontrol (V. Templanza). Específicamente en el grupo de universitarios o más las fortalezas de Juicio y Deseo de aprender (V. Sabiduría y conocimiento) y el Perdón (V. Templanza) se ubicaron en los últimos lugares. (Ver Tabla 8).

Tabla 8. Fortalezas del Carácter Características (primeras cinco), organizadas por virtud y el porcentaje de sujetos que las reportan considerando el Nivel de Instrucción.

Virtud	Nivel Educativo		Fortaleza como Principal	Nivel Educativo	
	Técnico	Universitario o más		Técnico	Universitario o más
Sabiduría y Conocimiento	22%	7%	Creatividad	27%	25%
			Curiosidad	20%	8%
			Juicio	33%	0%
			Deseo de aprender	22%	0%
			Perspectiva	9%	0%
Coraje	16%	19%	Valentía	13%	17%
			Perseverancia	22%	21%
			Honestidad	24%	29%
			Ilusión	5%	8%
Humanidad y Amor	19%	32%	Cap. Amar y ser amado	22%	29%
			Amabilidad	33%	63%
			Inteligencia Social	4%	4%
Justicia	36%	28%	Ciudadanía	31%	13%
			Ecuanimidad	60%	50%
			Liderazgo	16%	21%
Templanza	11%	13%	Perdón	15%	8%
			Humildad	5%	8%
			Prudencia	22%	25%
			Autocontrol	4%	8%
Trascendencia	23%	33%	Aprecio por la belleza	25%	29%
			Gratitud	29%	71%
			Esperanza	25%	17%
			Humor	13%	17%
			Espiritualidad	20%	29%

Fuente: Elaboración propia.

IV.1.3. Resultados de los Estilos de Apego en Adultos

Los resultados obtenidos en la evaluación de la variable Estilos de Apego en Adultos, medidos con la “Escala de Estilos de Apego” de Casullo y Fernández (2004), se agrupan de acuerdo a los tres patrones o estilos de apego que plantea el instrumento: seguro, ansioso y evitativo. Igualmente, dichos estilos pueden ser descritos tanto en relaciones románticas (pareja) como no románticas (amigos y familiares).

Para los 77 adultos que integraron la muestra de este estudio, se observó que dentro de los estadísticos descriptivos los sujetos abarcan todo el rango de la distribución teórica de la variable. Por ejemplo, en el factor Evitativo para Relaciones No Romántica en términos teóricos la escala se ubica entre 1 y 24 puntos y en los datos se presentó de 6 a 20 puntos, siendo muy homogéneo (C.V. Media = 33,71%), en torno a una media de 10, lo cual se acerca mucho a la media teórica de 12. Lo mismo ocurrió con los otros factores de la variable, tanto para Relaciones No Románticas como Románticas (Ver Tabla 9), quedando claro que la muestra representa a toda la variable en todo su continuo, es decir, hubo suficientes sujetos en todo el rango de la variable, lo cual brinda confianza en los resultados obtenidos a posteriori, ya que se tuvo una muestra lo suficientemente distribuida a lo largo de toda la variable sin que ello suponga un resultado parcializado hacia un subsegmentos o parte específica de la distribución (Arnau, 1979).

Tabla 9. Estadísticos descriptivos de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas.

		Escala	N	Mínimo	Máximo	Media	C.V. Media
Apego en Relaciones No Románticas	Evitativo	1-24	77	6	20	10,65	33,71%
	Ansioso	1-12	77	3	11	4,95	38,79%
	Seguro	1-8	77	2	8	3,87	39,28%
Apego en Relaciones Románticas	Evitativo	1-20	77	5	18	8,49	35,69%
	Ansioso	1-8	77	2	8	3,32	45,78%
	Seguro	1-8	77	2	8	3,82	42,93%

Fuente: elaboración propia.

Por otra parte, el instrumento utilizado para medir la variable tiene la escala o rangos diferentes para cada factor (Relación No Romántica: Evitativo 1-24, Ansioso 1-12 y Seguro 1-8; Relación Romántica: Evitativo 1-20, Ansioso 1-8 y Seguro 1-8), no pueden ser comparables y es necesario llevarlos a una escala común (Escala T; Media 50 y Desviación Típica 10), sin alterar la forma de la distribución y, en consecuencia las posiciones relativas de los individuos en dicha distribución (Magnusson, 1995). Para analizar descriptivamente éstos datos, debió hacerse en función a las variables sociodemográficas, puesto que la transformación lineal de las mismas a una escala común (Escala T), hace que todas ellas tengan una media de 50 puntos y una desviación de 10. El comportamiento relativo de la variable en el grupo dependió entonces de cómo se expresó ella diferencialmente según su cruce con otras variables tales como: edad (ciclo vital), sexo, estado civil, si tiene o no pareja y nivel de instrucción.

Para la muestra total no se encontraron diferencias en cuanto al uso de los estilos de apego seguro, ansioso y evitativo, resultando que los sujetos se comportaron de

manera homogénea manifestando puntuaciones promedios en cada estilo de apego.

IV.1.3.1. Resultados de los Estilos de Apego en Adultos y la edad.

Al considerar los estadísticos descriptivos tomando en cuenta la variable sociodemográfica de la edad, no se observaron diferencias significativas en la expresión de los factores de la variable Estilo de Apego en el intervalo de edad contemplado en esta investigación (Ver Tabla 10).

Tabla 10. Estadísticos descriptivos de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas y la edad (ciclo vital).

		Adulthood Initial (20 - 45 años)			Adulthood Middle (45 - 70 años)			Sig ($\alpha=,05$)
		Media	DS	C.V. Media	Media	DS	C.V. Media	
Apego en Relaciones No Románticas	Evitativo	50,43	9,87	20%	49,32	10,55	21%	n.s
	Ansioso	50,08	10,07	20%	49,79	10,38	21%	n.s
	Seguro	50,28	10,33	21%	49,80	9,44	19%	n.s
Apego en Relaciones Románticas	Evitativo	49,77	9,86	20%	50,86	10,61	21%	n.s
	Ansioso	49,83	9,94	20%	50,61	10,57	21%	n.s
	Seguro	49,98	10,48	21%	50,76	9,01	18%	n.s

Fuente: elaboración propia.

IV.1.3.2. Resultados de los Estilos de Apego en Adultos y el sexo.

Con respecto a los estadísticos descriptivos y la diferencia de medias en los Estilos de Apego en ambos tipos de relación considerando el género, se observó que el estilo de Apego Evitativo fue significativamente más expresado en las mujeres que en los hombres, sólo en la Relación Romántica. Aunque las diferencias no fueron significativas entre hombres y mujeres, los primeros presentaron una leve tendencia a expresar el Estilo de Apego Seguro y menos de los Estilos Inseguros (Ansioso y Evitativo) en ambos tipos de relación (Ver Tabla 11 y Figura 3).

Tabla 11. Estadísticos descriptivos y diferencia de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas por género.

		Hombres			Mujeres			sig ($\alpha=,05$)
		Media	DS	C.V. Media	Media	DS	C.V. Media	
Apego en Relaciones No Románticas	Evitativo	49,40	9,03	18,27%	50,65	10,76	21,24%	n.s
	Ansioso	50,11	8,57	17,10%	49,91	11,20	22,44%	n.s
	Seguro	51,00	11,98	23,49%	49,50	8,38	16,92%	n.s
Apego en Relaciones Románticas	Evitativo	46,45	6,24	13,43%	52,81	11,45	21,68%	sig.
	Ansioso	47,70	8,70	18,23%	51,82	10,74	20,72%	n.s
	Seguro	50,02	11,89	23,77%	50,34	8,52	16,92%	n.s

Fuente: elaboración propia.

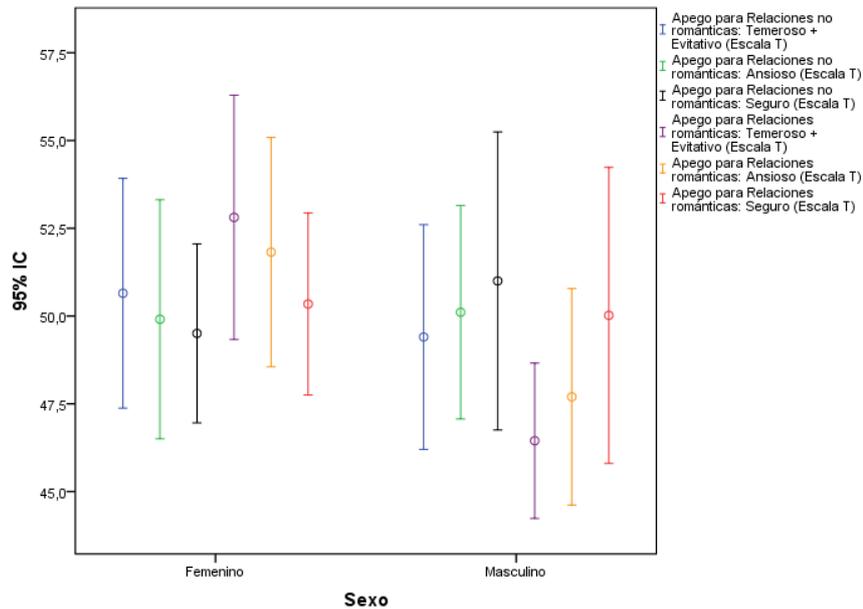


Figura 3. Distribución de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas por género.

IV.1.3.3. Resultados de los Estilos de Apego en Adultos y el Estado Civil.

Los estadísticos descriptivos y la diferencia de medias en los Estilos de Apego en ambos tipos de relación considerando el estado civil, muestran que los factores de la variable se expresaron de forma homogénea en solteros y casados, mientras que en grupo de los divorciados los valores fueron más heterogéneos. (Ver Figura 4).

Por otro lado, muestran que el estilo de apego inseguro, tanto ansioso como el evitativo, fue significativamente más alto en los divorciados en comparación con los solteros y casados, solamente en la relación romántica. (Ver Tabla 12).

Tabla 12. Estadísticos descriptivos y diferencia de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas por Estado Civil.

Escala T		Soltero			Casado			Divorciado			sig ($\alpha=,05$) - prueba Post Hoc de Scheffé
		Media	DS	C.V. Media	Media	DS	C.V. Media	Media	DS	C.V. Media	
Apego en Relaciones No Románticas	Evitativo	51,09	10,82	21%	49,38	9,39	19%	51,09	11,73	23%	n.s
	Ansioso	48,79	10,02	21%	50,03	9,07	18%	53,56	15,39	29%	n.s
	Seguro	49,42	10	21%	50,4	10	20%	51	10	20%	n.s
Apego en Relaciones Románticas	Evitativo	51,49	10,79	21%	47,93	7,58	16%	57,54	15,48	27%	sig.
	Ansioso	50,55	9,58	19%	48,35	8,98	19%	57,85	14,19	25%	sig.
	Seguro	49,36	8,94	18%	50,2	10,47	21%	52,84	11,65	22%	n.s

Fuente: elaboración propia.

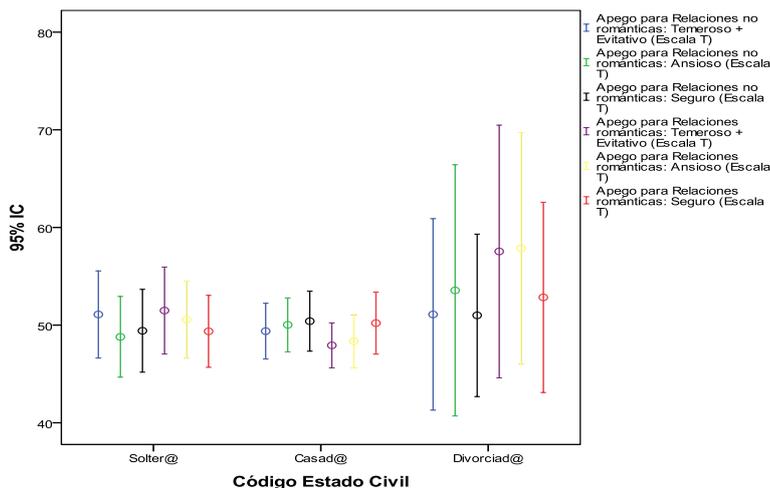


Figura 4. Distribución de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas por Estado Civil.

IV.1.3.4. Resultados de los Estilos de Apego en Adultos y Si tienen o no pareja.

Los estadísticos descriptivos y la diferencia de medias en los Estilos de Apego en ambos tipos de relación considerando Si tienen o no pareja, muestran que los factores de la variable se expresaron de forma homogénea en los que tienen pareja indicando con ello que se parecen más entre sí, mientras que en el grupo de los que no tienen pareja los valores fueron más heterogéneos (menos parecidos entre sí). (Ver Figura 5).

Por otra parte, muestran que el estilo de apego inseguro, tanto evitativo como el ansioso, fue significativamente más alto en el grupo de los que no tienen pareja sólo en la relación romántica. (Ver Tabla 13).

Tabla 13. Estadísticos descriptivos y diferencia de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas y Si tienen o no pareja.

Escala T		Sin Pareja			Con Pareja			sig ($\alpha=,05$)
		Media	DS	C.V.	Media	DS	C.V.	
		Media	DS	Media	Media	DS	Media	
Apego en Relaciones No Románticas	Evitativo	52,08	11,57	22%	49,56	9,56	19%	n.s
	Ansioso	51,2	13,82	27%	49,65	8,88	18%	n.s
	Seguro	53	10	19%	49	10	20%	n.s
Apego en Relaciones Románticas	Evitativo	55,84	11,66	21%	48,45	8,97	19%	sig.
	Ansioso	56,49	12,14	21%	48,23	8,68	18%	sig.
	Seguro	52,75	9,04	17%	49,48	10,26	21%	n.s

Fuente: elaboración propia.

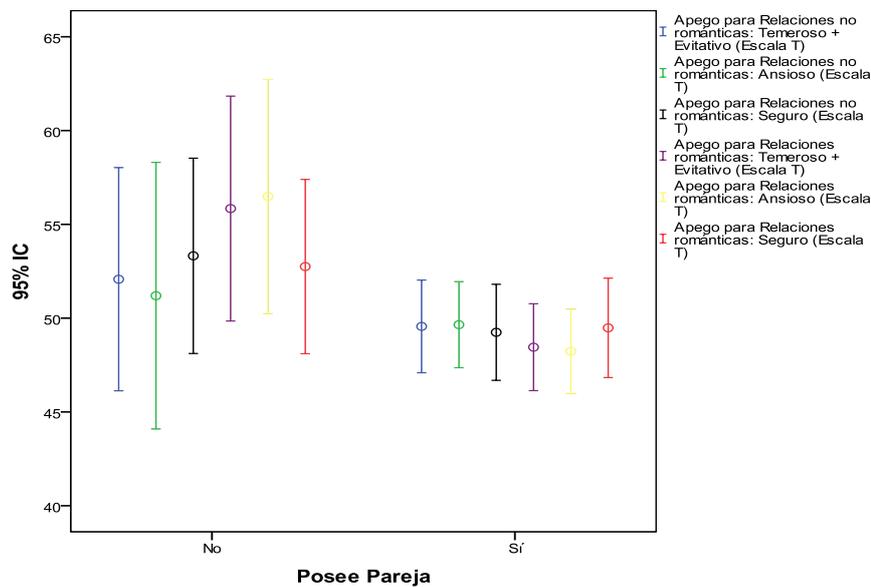


Figura 5. Distribución de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas considerando Si tiene o no pareja.

IV.1.3.5. Resultados de los Estilos de Apego en Adultos y Nivel de Instrucción.

Los estadísticos descriptivos y la diferencia de medias en los Estilos de Apego en ambos tipos de relación considerándole nivel de instrucción, muestran que los factores de la variable se expresaron de forma más homogénea en los sujetos de nivel universitario o más, indicando que se parecen más entre sí; mientras que en el grupo de nivel técnico, los valores fueron más heterogéneos pareciéndose ligeramente menos entre sí. (Ver Figura 6).

Por otra parte, muestran que los estilos de apego evitativo y ansioso (Estilo Inseguro) fueron significativamente más altos en el grupo de nivel técnico, en

comparación con el estilo de apego seguro, en ambos contextos de relación. (Ver Tabla 14).

Tabla 14. Estadísticos descriptivos y diferencia de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas y el Nivel de Instrucción.

Escala T		Técnico			Al menos Universitario			sig ($\alpha=,05$)
		Media	DS	C.V.	Media	DS	C.V.	
Apego en Relaciones No Románticas	Evitativo	56,78	11,31	20%	47,10	7,76	16%	sig.
	Ansioso	54,65	12,67	23%	47,88	7,96	17%	sig.
	Seguro	52	10	20%	49	10	20%	n.s
Apego en Relaciones Románticas	Evitativo	54,65	10,19	19%	48,02	9,33	19%	sig.
	Ansioso	54,81	14,04	26%	47,90	6,76	14%	sig.
	Seguro	51,82	10,17	20%	49,47	9,98	20%	n.s

Fuente: elaboración propia.

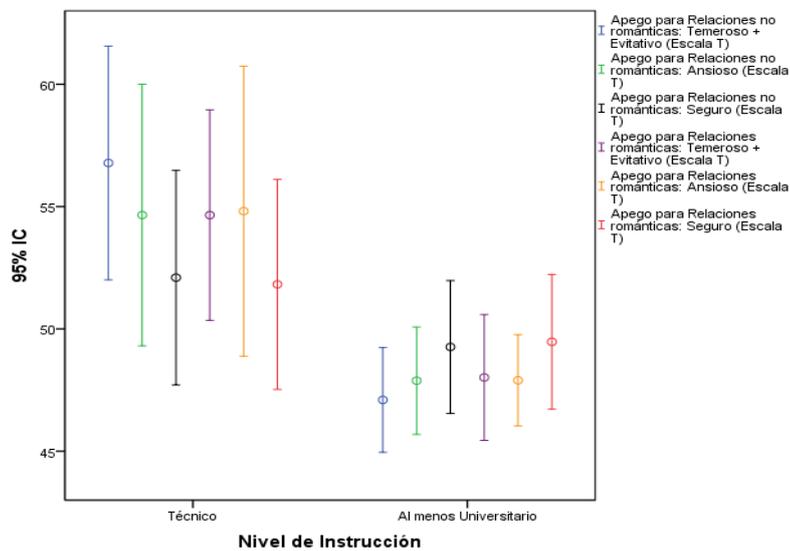


Figura 6. Distribución de medias de los Estilos de Apego en Adultos tanto en Relaciones No Románticas como Románticas por el Nivel de Instrucción.

IV.1.4. Resultados de los niveles de Bienestar Psicológico en Adultos.

Los resultados obtenidos en la evaluación de la variable “Bienestar Psicológico”, medidos a través de la “Escala de Bienestar Psicológico” de Sánchez-Cánovas (1998), se agrupan de acuerdo a los puntajes registrados en las cuatro subescalas que contempla la escala:

- a) Bienestar Psicológico Subjetivo.
- b) Bienestar Material.
- c) Bienestar Laboral.
- d) Bienestar de Relaciones con la Pareja.

Se describen considerando estadísticos de tendencia central (media) y de variabilidad (rango teórico y rango observado, el coeficiente de variación de media).

Para los 77 adultos que integraron la muestra de este estudio, se observó que dentro de los estadísticos descriptivos el promedio en todos los componentes del bienestar se encuentran por encima del promedio normativo de cada escala. Adicionalmente en la muestra de estudio, los datos aparecen como más homogéneos en comparación con los datos normativos, a excepción del Bienestar en Relaciones de Pareja, donde son más heterogéneos. (Ver tabla 15)

Tabla 15. Estadísticos descriptivos y diferencia de medias de los niveles de Bienestar Subjetivo, Material, Laboral y de Relaciones de Pareja.

Bienestar Psicológico	Valores Normativos			Muestra de Estudio				
	Escala	Media	C.V. Media	N	Mínimo	Máximo	Media	C.V. Media
Subjetivo	1 - 150	102,89	20,15 %	77	69	150	118,67	15,09%
Material	1 - 50	33,48	26,58%	77	15	50	36,56	24,78%
Laboral	1 - 50	31,13	29,72%	77	25	50	39,02	15,14%
Relaciones de Pareja	1 - 75	57,59	5,48%	77	20	75	60,72	18,58%

Fuente: elaboración propia.

IV.1.4.1. Resultados de los niveles de Bienestar Psicológico en Adultos en relación a las variables sociodemográficas: edad, sexo, estado civil, si tiene o no pareja y nivel de instrucción.

Al igual que en el caso de la variable: “estilo de apego”, como cada dimensión de bienestar posee un rango diferente, se hizo necesario su transformación lineal a escala T. Al asociar los niveles de Bienestar Psicológico en adultos con las variables sociodemográficas contempladas en el estudio se observó que no existe relación entre éstas y el Bienestar Subjetivo y Laboral, es decir no determinan los niveles expresados por la variable. Sin embargo, con respecto al Bienestar Material y de Pareja se observó una relación suficiente (moderada) y positiva ($0.20 \geq r < 0.35$) (Prieto y Muñiz, 2000). (Ver Tabla 16).

Tabla 16. Estadísticos descriptivos de los niveles de Bienestar Subjetivo, Material, Laboral y de Relaciones de Pareja, y la asociación con las variables sociodemográficas.

Variable	Coefficiente de Asociación	Bienestar Subjetivo (Estandarizado Escala T)	Bienestar Material (Estandarizado Escala T)	Bienestar Laboral (Estandarizado Escala T)	Bienestar Pareja (Estandarizado Escala T)
Edad	Pearson	-0,24	-0,14	0,03	-0,22
Sexo	pbis	0,19	0,08	0,06	0,37
Edo. Civil	ETA	,186	,365	,107	,142
Tiene o no Pareja	pbis	0,06	0,08	0,00	0,34
Nivel de Instrucción	pbis	0,24	0,16	0,16	0,11

Fuente: elaboración propia.

Con respecto al Bienestar Material en relación al estado civil se encontró que los casados y solteros tenían semejantes niveles de bienestar material, parecidos a la media del grupo de referencia, mientras que en los sujetos divorciados los puntajes fueron más heterogéneos y marcadamente inferior. (Ver Tabla 17 y Figura 7).

Tabla 17. Estadístico descriptivo del Bienestar Material y Estado Civil.

Variable Edo. Civil	Bienestar Material (Estandarizado Escala T)
Casado	51,37773
Soltero	50,96120
Divorciado	39,57875

Fuente: elaboración propia.

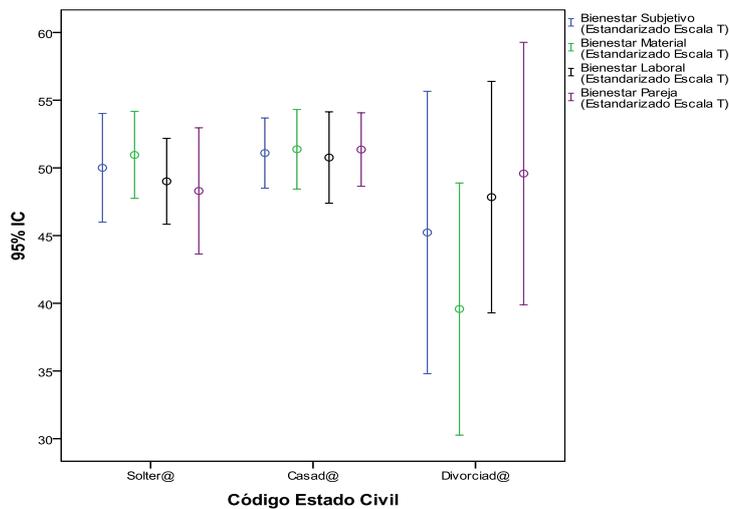


Figura 7. Distribución de medias de los niveles de Bienestar Subjetivo, Material, Laboral y de Pareja de acuerdo al Estado Civil.

En relación a los resultados en Bienestar de la Pareja se observaron diferencias significativas según el “sexo” y “si tienen o no pareja”. Los hombres manifestaron mayor bienestar en la pareja que las mujeres (Ver Tabla 18 y Figura 8). Así mismo, aquellos sujetos que tienen pareja mostraron mayor bienestar que los sujetos que no tienen pareja. (Ver Tabla 19 y Figura 9).

Tabla 18. Estadístico descriptivo del Bienestar de Pareja y el sexo.

Variable Sexo	Bienestar Pareja (Estandarizado Escala T)
Hombre	54,49
Mujer	46,94

Fuente: elaboración propia.

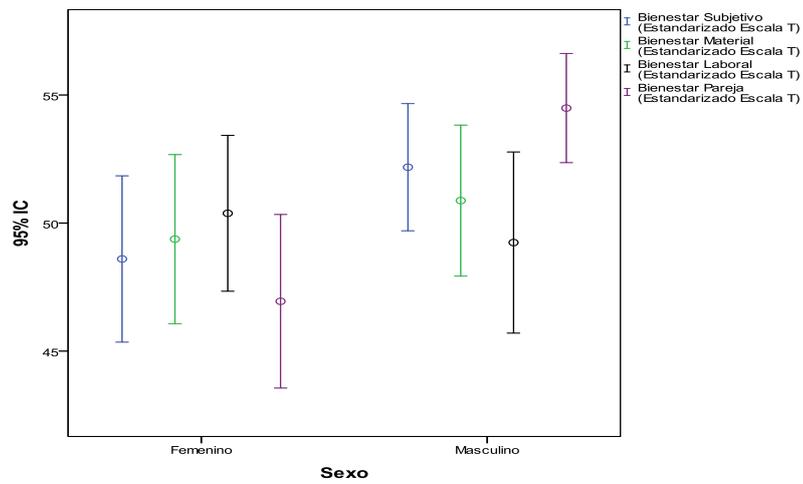


Figura 8. Distribución de medias de los niveles de Bienestar Subjetivo, Material, Laboral y de Pareja de acuerdo al Sexo.

Tabla 19. Estadístico descriptivo del Bienestar de Pareja y Si tienen o no pareja.

Variable Pareja	Bienestar Pareja (Estandarizado Escala T)
No tiene Pareja	41,54
Si Tiene Pareja	52,62

Fuente: elaboración propia

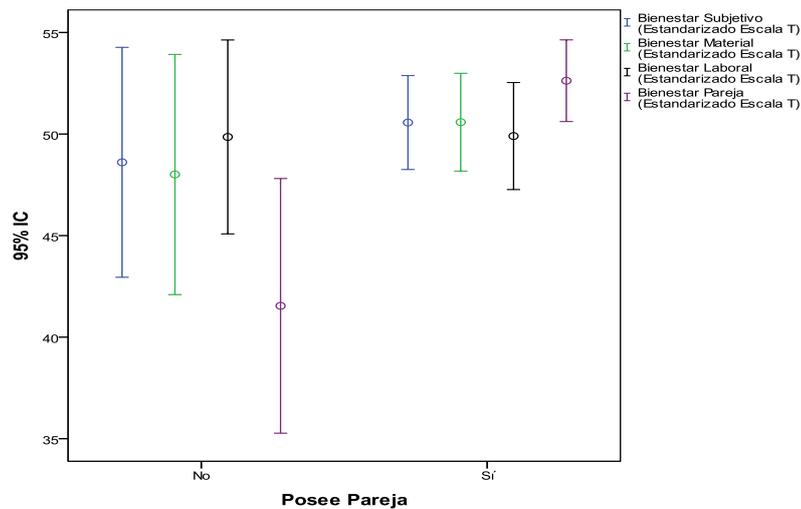


Figura 9. Distribución de medias de los niveles de Bienestar Subjetivo, Material, Laboral y de Pareja de acuerdo a Si tienen o no pareja.

IV.1.5. Resultados de la relación entre las fortalezas del carácter características, los estilos de apego (relación romántica y no romántica) y las variables sociodemográficas, sobre el bienestar psicológico identificado en adultos entre 30 y 60 años.

Para establecer la relación entre las variables independientes (Fortalezas del Carácter y Estilos de Apego) y las variables sociodemográficas, sobre las categorías que componen a la variable dependiente (Bienestar Psicológico), se hizo uso del procedimiento de Correlación Múltiple por Pasos hacia Adelante. Los resultados se presentan por cada tipo de bienestar, indicando el coeficiente de correlación.

IV.1.5.1. Resultados en el Bienestar Subjetivo.

El coeficiente de correlación es de 0,51 (correlación muy buena) (Ver Tabla 20), e indica que a menor edad (-,228), menos humildad como fortaleza principal (-7,416) y menos Estilo de Apego Ansioso en las Relaciones No Románticas (-,388), mayor Bienestar Subjetivo. (Ver Tabla 21).

Tabla 20. Coeficientes de Correlación Múltiple Bienestar Subjetivo.

Resumen del modelo			
R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
,51	,26	,24	8,19

Fuente: elaboración propia.

Tabla 21. Coeficientes de Regresión Múltiple Bienestar Subjetivo.

Coeficientes de Regresión							
Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.	Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.	Beta			Tolerancia	FIV
(Constante)	83,342	7,258		11,484	,000		
Edad	-,228	,101	-,230	-2,261	,027	,918	1,089
Humildad_Recodificado	-7,416	3,851	-,196	-1,926	,058	,918	1,089
Apego para Relaciones no románticas: Ansioso (Escala T)	-,388	,092	-,416	-4,225	,000	,977	1,024

Fuente: elaboración propia.

IV.1.5.2. Resultados en el Bienestar Material.

El coeficiente de correlación fue de 0,496 (correlación muy buena) (Ver Tabla 22), que indica que mientras menos se tenga un estilo de apego ansioso en la relación romántica y no sea divorciado, predice más Bienestar Material. (Ver Tabla 23).

Tabla 22. Coeficientes de Correlación Múltiple Bienestar Material.

Resumen del modelo			
R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
,496	,246	,225	8,63897

Fuente: elaboración propia.

Tabla 23. Coeficientes de Regresión Múltiple Bienestar Material.

Coeficientes								
Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.	Estadísticos de colinealidad	
		B	Error típ.	Beta			Tolerancia	FIV
2	(Constante)	67,543	5,012		13,476	,000		
	Apego para Relaciones no románticas: Ansioso (Escala T)	-,329	,099	-,338	-3,328	,001	,985	1,015
	Divorciado	-10,340	3,250	-,324	-3,181	,002	,985	1,015

Fuente: elaboración propia.

IV.1.5.3. Resultados en el Bienestar Laboral.

La correlación entre las variables arrojó un coeficiente de 0,446 (correlación muy buena) (Ver Tabla 24). Dicha correlación indica que en la medida que se tenga menos el Estilo de Apego Evitativo en relación romántica, más Creatividad y Aprecio por la belleza como fortalezas principales, se tiene mayor Bienestar Laboral. (Ver Tabla 25).

Tabla 24. Coeficientes de Correlación Múltiple Bienestar Laboral.

Resumen del modelo			
R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
,446	,199	,166	9,08645

Fuente: elaboración propia.

Tabla 25. Coeficientes de Regresión Múltiple Bienestar Laboral.

Coeficientes								
Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.	Estadísticos de colinealidad	
		B	Error típ.	Beta			Tolerancia	FIV
3	(Constante)	63,528	5,345		11,886	,000		
	Apego para Relaciones románticas: Temeroso + Evitativo (Escala T)	-,323	,104	-,326	-3,097	,003	,994	1,007
	Creatividad_Recodificado	5,128	2,376	,227	2,159	,034	,988	1,012
	Aprecio por la belleza_Recodificado	4,882	2,408	,213	2,027	,046	,995	1,005

Fuente: elaboración propia.

IV.1.5.4. Resultados en el Bienestar de la Pareja.

La correlación entre las variables arrojó un coeficiente de 0,632 (correlación excelente), siendo el más alto en comparación a los anteriores coeficientes de correlación (Ver Tabla 26). La combinación que más predice el Bienestar de la Relación de Pareja es: tener pareja, no tener Estilo de Apego Evitativo en las Relaciones Románticas, menos edad, estar divorciado, ser del sexo masculino. (Ver Tabla 27).

Tabla 26. Coeficientes de Correlación Múltiple Bienestar de la pareja.

Resumen del modelo			
R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
,632	,400	,357	8,0036

Fuente: elaboración propia.

Tabla 27. Coeficientes de Regresión Múltiple Bienestar de la Pareja.

Modelo	Coeficientes						
	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.	Estadísticos de colinealidad	
	B	Error típ.	Beta			Tolerancia	FIV
(Constante)	62,532	6,807		9,187	,000		
Posee Pareja	9,507	2,532	,398	3,754	,000	,754	1,326
Apego para Relaciones románticas: Temeroso + Evitativo (Escala T)	-,221	,100	-,222	-2,203	,031	,833	1,200
Edad	-,274	,100	-,260	-2,751	,008	,947	1,056
Divorciad@	8,529	3,282	,262	2,599	,011	,830	1,205
Sexo	4,278	2,070	,213	2,067	,042	,793	1,261

Fuente: elaboración propia.

IV.2. Discusión de los resultados.

La presente investigación tuvo como objetivo principal asociar las Fortalezas del Carácter, los Estilos de Apego seguro, ansioso y evitativo, en relaciones románticas y no románticas, y diversas variables sociodemográficas, con el Bienestar Psicológico en una muestra de adultos trabajadores entre 30 y 60 años. Se trabajó con una muestra de 77 sujetos, ubicados en Caracas, Venezuela a quienes se les administró el Cuestionario VIA de Fortalezas Principales (Values in Action) de C. Peterson y M. Seligman (2001b), Escala de Estilos de Apego de M.M. Casullo y M. Fernández (2004) y la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas (1998).

La investigación y discusión de los resultados obtenidos se sustenta primero en un modelo que considera la dimensión hedónica y eudaimónica de bienestar psicológico, donde se contempla tanto el afecto y la satisfacción con la vida, como el desarrollo de fortalezas del carácter. El mismo está representado por la Psicología Positiva, la cual conceptualiza el bienestar integrando tanto la valoración del predominio de afectos positivos por sobre los negativos y el bienestar o satisfacción con la vida (perspectiva hedónica), como la importancia de identificar y desarrollar las fortalezas o rasgos positivos, como factores de prevención, protección, tratamiento y recuperación (perspectiva eudaimónica) (Vázquez y Herváz, 2008). Considera que ambas dimensiones son componentes del bienestar duradero.

Segundo, también la discusión se soporta en la teoría del Apego de Bowlby (1998) y los estilos de apego de Ainsworth (1989), quienes conceptualizan y analizan los efectos de los vínculos tempranos de protección en el desarrollo psicológico del neonato y el infante, así como las consecuencias de no contar con esa protección. Se parte de la clasificación de estilos de apego propuesta por Ainsworth y otros (1978; c.p. Casullo y Fernández, 2004), verificada en adultos por Hazan & Shaver (1987) en las relaciones románticas. Estos últimos enfatizan que en la adultez se combinan el sistema de apego, los cuidados y la sexualidad en una misma relación (la de pareja), afirmando que los estilos amorosos en los vínculos románticos son semejantes a los estilos de apego de la infancia. Casullo y Fernández (2004) confirman la clasificación en relaciones románticas y añaden el contexto de las relaciones no románticas, quedando identificados tres estilos de apego: seguro, inseguro-ansioso e inseguro-evitativo.

Para poder cumplir con el objetivo general, primero se discutirán los resultados obtenidos para la variable Fortalezas del Carácter Características, con el fin de describir como se expresan las mismas en adultos trabajadores entre 30 y 60 años, lo cual corresponde al primer objetivo específico de la presente investigación.

IV.2.1. Fortalezas del Carácter Características en adultos trabajadores entre 30 y 60 años.

De acuerdo a los resultados obtenidos los adultos trabajadores que conformaron la muestra expresan que las fortalezas características del grupo total (ubicadas en los cinco primeros lugares), es decir las que valoran de forma más conciente están representadas por la Ecuanimidad, Amabilidad y Gratitude (primero, segundo y tercer lugar, respectivamente), la Creatividad y Honestidad (cuarto lugar) y la Ciudadanía y el Aprecio por la Belleza (quinto lugar). Se parte de la premisa desde el modelo positivo del bienestar que la práctica de las mismas produce efectos positivos importantes en la salud, en los contextos de relación familiar, laboral, educativo y comunitario (Peterson y Park, 2009) y en la calidad de las relaciones interpersonales que en ellos se producen (Seligman, 2002).

Como se puede observar entre las fortalezas características se encuentran dos que representan a la Virtud de la Justicia (Ecuanimidad y Ciudadanía), dos de Trascendencia (Gratitude y Aprecio por la Belleza); una de las Virtudes de la Humanidad y amor (Amabilidad), Coraje (Honestidad) y de Sabiduría y conocimiento (Creatividad). En este sentido, para los adultos trabajadores que conformaron la muestra total tratar a las personas de forma justa es un valor fundamental, procurando que intereses personales no influyan en la toma de decisiones que involucre a otras personas y ofrecer diversas oportunidades en el ámbito relacional (Ecuanimidad). De igual forma, es importante la entrega y

lealtad hacia los compañeros, cumplir con las responsabilidades y trabajar duro por el éxito del grupo (Ciudadanía).

Igualmente es relevante ser conciente de las cosas buenas que suceden y no darlas por hechas, ser percibidos por los otros (amistades y familiares) como agradecidos, ya que con frecuencia se toma el tiempo necesario para expresar gratitud (Gratitud). También es altamente valorado identificar la belleza, la excelencia y/o una actuación de gran nivel en todos los dominios de la vida, desde la naturaleza, las artes, la ciencia, la matemática y las experiencias cotidianas.

Por último, también es muy importante ser amables y generosos con los otros, donde hacer favores y ayudar a los demás representa una experiencia de disfrute (Amabilidad); pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas, ideando caminos no convencionales para hacerlas mejor, requiriendo evidencias sólidas para llegar a conclusiones y tomar decisiones (Creatividad); y ser una persona honesta al decir la verdad y vivir la vida de forma genuina y auténtica, procurando tener los pies sobre la tierra y no contar con excesivas pretensiones (Honestidad).

En un nivel de análisis que parte de la perspectiva de las virtudes se puede ampliar la mirada hacia su importancia en la formación del Buen Carácter, concepto fundamental en el modelo de bienestar de la Psicología Positiva. Los adultos de la muestra total expresaron en sus respuestas una valoración mayor de las fortalezas de la Virtud de la Justicia (Ciudadanía, Ecuanimidad y Liderazgo), puesto que estas obtuvieron el porcentaje más alto de ser seleccionadas como

principales. Le siguieron las fortalezas de la Virtud de la Trascendencia (Aprecio por la belleza, Gratitud, Esperanza, Humor y Espiritualidad) y las de Humanidad y Amor (Capacidad de amar y ser amado, Amabilidad e Inteligencia Social).

Las fortalezas del carácter asociadas a la Virtud de la Justicia representan las vías para promover una vida social saludable entre las personas, en grupos más amplios: familia, comunidad, nación y mundo (Fortalezas Cívicas); las que se refieren a la Virtud de la Trascendencia son las que favorecen la construcción de conexiones más elevadas y permanentes con los otros, el sentido de la vida, lo divino y el universo (Fortalezas Emocionales). Por último, las fortalezas que estimulan la Virtud de la Humanidad y Amor permiten desarrollar interacciones sociales positivas con los amigos, parientes, desconocidos, sustentadas en el cuidado y el acercamiento (Fortalezas Interpersonales) (Peterson y Park, 2009).

Estas virtudes (características esenciales valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos) para las personas que conformaron la muestra, representan en la formación del Buen Carácter, las fortalezas que en mayor grado poseen. Las mismas se vinculan principalmente con los rasgos del carácter con valor moral que trascienden la esfera personal y cuya práctica facilita construir relaciones saludables con los seres queridos (pareja, familia y amigos), con la comunidad, la sociedad, que otorgan sentido a la vida y la consideración de una relación con lo espiritual. Es en el ámbito de las relaciones interpersonales donde estas virtudes y fortalezas tienen mayor expresión y efecto.

Al observar las fortalezas características desde las virtudes a las cuales pertenecen se evidencia que los adultos trabajadores que conformaron la muestra valoran de forma más conciente rasgos positivos del carácter que reúnen cinco de las seis virtudes presentadas en la clasificación, lo cual es interpretado por el modelo de la Psicología Positiva en términos de la formación del Buen Carácter y la construcción de la buena vida como una característica relevante, ya que al contar con la representación de casi la totalidad de las virtudes, se acerca más a la construcción de un carácter virtuoso y equilibrado (Seligman, 2002).

En este sentido, el carácter como resultado global de los rasgos positivos parece estar conformado por una alta valoración de pensamientos, sentimientos y acciones asociados con las relaciones saludables con los otros en diferentes contextos de relación cercanos e íntimos, comunitarios o sociales, y propósitos elevados y significativos (a través de la Ecuanimidad, Ciudadanía, Gratitud, Aprecio por la belleza, Amabilidad). También se nutre de valoraciones asociadas a aspectos emocionales que exigen la práctica de la voluntad personal para alcanzar metas u objetivos encomiables, a pesar de las dificultades, externas o internas (a través de la Honestidad); y de caminos cognitivos que otorgan al individuo la capacidad para adquirir y usar el conocimiento, necesario para construir Sabiduría (a través de la Creatividad).

Por otra parte, las fortalezas no sólo son la vía para desarrollar las virtudes, sino también tienen un papel importante para cultivar la Vida Comprometida y la Vida con Sentido, ambas componentes fundamentales del modelo de bienestar de la

Psicología Positiva. En la primera se pretende conocer y desarrollar las fortalezas desde una dimensión personal, y en la segunda se busca construir felicidad desde la puesta al servicio de otros las principales fortalezas, comprometiéndose en proyectos que trasciendan la esfera personal, impliquen el bien de otros y el cultivo de la espiritualidad. Entonces conocer, desarrollar y poner al servicio las fortalezas características del grupo de adultos trabajadores venezolanos representan una fuente abundante de emociones positivas y gratificaciones, lo que constituye por una parte, la clave de la prevención, ya que pueden actuar como amortiguadores contra la enfermedad mental y física, y por otra parte, son una vía para lograr satisfacción en las relaciones interpersonales en los diferentes ámbitos de la vida (Seligman y Peterson, 2007). Evidencias empíricas soportan esta afirmación y al relacionarlas con los resultados presentados anteriormente, permite profundizar en la interpretación de los mismos y su importancia para la prevención y promoción de la salud integral.

Con la intención de conocer y comprender la expresión de las fortalezas del carácter en la muestra de adultos trabajadores, no sólo se considera el análisis de las fortalezas características (uno de los objetivos de la investigación), sino también resulta interesante observar como se manifiestan aquellas que tuvieron la menor probabilidad de ser seleccionadas como principales. Es importante recordar que para el modelo de bienestar de la Psicología Positiva todas son fortalezas, es decir representan recursos del ser humano que influyen positivamente sobre el bienestar. De manera que el uso voluntario y conciente de esos recursos,

representa una fuente de emocionalidad positiva importante para la promoción y prevención de la salud. De allí que decidir la práctica de una fortaleza del carácter para transitar alguna experiencia de la vida o circunstancia que así lo requiera, es en sí misma una oportunidad viable para construir bienestar integral, independientemente del lugar en que se encuentre en la valoración del sujeto.

Las fortalezas que tuvieron la menor probabilidad de ser seleccionadas como principales fueron las que conforman la Virtud de la Templanza o Contención. Estas representan las fortalezas cuya práctica cotidiana protegen a las personas ante los excesos, permiten una expresión equilibrada de las necesidades, tomando en cuenta el momento adecuado para satisfacerlas, teniendo el cuidado de no dañar a nadie (Peterson y Park, 2009). Con esta virtud el carácter se alimenta de valoraciones que no sólo implican beneficios importantes para el individuo, sino también su expresión adecuada y saludable tiene un impacto en los otros con los cuales se relaciona. De allí la importancia de resaltar esta característica del perfil de fortalezas del carácter de los adultos que conformaron la muestra en esta investigación.

Con respecto a las fortalezas que se ubicaron en los últimos cinco lugares de la clasificación de la muestra total, son las que se encuentran menos presentes en los pensamientos, actitudes y acciones de los adultos trabajadores, de acuerdo a lo que estos consideran en sus valoraciones actuales. Se observaron dos ubicadas en la Virtud de la Templanza: Autocontrol y Humildad. La primera se refiere al acto conciente de regular lo que se siente y se hace, mantener un comportamiento

disciplinado y tener control sobre las apetencias y emociones, no siendo éstas las que controlen a la persona. La segunda ayuda al individuo a no buscar ser el centro de atracción, preferir que los hechos hablen por sí mismo y lo especial que pueda ser, es reconocido y valorado por los demás.

También se encontraron en los últimos lugares una fortaleza del carácter de las Virtudes de la Humanidad y amor (Inteligencia Social), la Sabiduría y conocimiento (Perspectiva) y del Coraje (Ilusión, entusiasmo y energía). Con respecto a la Inteligencia Social, vista desde la virtud representa una vía interpersonal que facilita interacciones sociales positivas basadas en el cuidado y el acercamiento a los demás. Como fortaleza esta le permite a la persona ser conciente de las motivaciones y sentimientos de las demás personas, saber que hacer para adaptarse a diferentes situaciones sociales y para lograr que los otros se encuentren a gusto.

La Perspectiva como vía cognitiva para cultivar la virtud de la Sabiduría y conocimiento, le permite a la persona acercarse al conocimiento y usarlo, e implica como fortaleza ser percibido por los amigos como una persona sabia, que valoran su punto de vista de las cosas, acudiendo a él en busca de su consejo, donde la concepción personal de la vida tiene sentido para sí mismo y para otros.

Por último, la fortaleza de la Ilusión, entusiasmo y energía, es una vía de la Virtud del Coraje, la cual para la formación del buen carácter exige al individuo la

práctica de la voluntad personal para alcanzar las metas u objetivos, a pesar de las dificultades externas e internas que se puedan presentar. En tal sentido, esta fortaleza otorga la disposición a acercarse a todo con entusiasmo y energía, evitando el desinterés o las medias tintas, considerando a la vida como una aventura.

Estos resultados expuestos y analizados teóricamente, al compararlos con los obtenidos en investigaciones interculturales se observan semejanzas en la prevalencia de unas fortalezas del carácter sobre otras. Cuatro de las principales fortalezas identificadas en este estudio son las mismas que se encontraron en una investigación realizada por Park y otros (2006), donde compararon los cuestionarios de 111.676 sujetos, de 54 países y de los 50 estados de EEUU. Dichas fortalezas son: Amabilidad, Ecuanimidad, Honestidad y Gratitude. Las mismas representan vías para desarrollar cuatro virtudes: el Coraje, la Trascendencia y la Humanidad y amor. Igualmente, las fortalezas de la V. de la Templanza o contención son las que se presentan como menos valoradas, resultando comunes el Autocontrol y la Humildad.

Esta expresión de las fortalezas más y menos valoradas puede asociarse al carácter de ubicuidad de las mismas, es decir que son reconocidas y celebradas en casi todas las culturas del mundo de forma semejante (Peterson y Park, 2009; Seligman y Peterson, 2007), donde pareciera que la formación del carácter virtuoso podría estar constituido principalmente por fortalezas de tres virtudes: Justicia, Trascendencia y Humanidad y amor. Así mismo, las fortalezas que sirven

de protección ante los excesos se manifiestan en menor grado en la valoración de las personas en varias culturas del mundo. En tal sentido, pensamientos, actitudes y acciones que se expresan a través de fortalezas que ayudan a construir interacciones saludables en las relaciones que se establecen con los otros, fortalezas emocionales que exigen la práctica de la voluntad para lograr objetivos personales, fortalezas cívicas que contribuyen a vivir de forma saludable en la sociedad y fortalezas emocionales que permiten la trascendencia del ser humano hacia el bien de otros, se constituyen en los caminos valorados de forma más conciente por personas de varias culturas del mundo.

Con respecto a las virtudes y sus correlaciones con el bienestar y la salud, Rojas (2010) aporta importantes datos para comprender el impacto de las virtudes más valoradas por los adultos de esta investigación: Justicia, Trascendencia y Humanidad y amor. Encontró que en una muestra de adultos trabajadores venezolanos la mayoría de las virtudes y sus fortalezas servían como factores de protección de la salud para las personas. Por ejemplo, las fortalezas de la Trascendencia se asocian a un menor reporte de síntomas somáticos, ansiedad, disfunción social y depresión, así como también predice mayor satisfacción con la vida y mayor autoestima. Con respecto a la virtud de la Humanidad y amor encontró que esta predice un menor reporte de enfermedades mentales. Por último, para la virtud de la Justicia, esta junto con la del Coraje, se asociaron a mayor probabilidad de reportar síntomas somáticos, ansiedad y disfunción social.

Sin embargo, igual que en las anteriores predicen menor depresión, mayor satisfacción con la vida y mayor autoestima.

Todo esto refuerza la idea que los adultos de la muestra cuentan con valoraciones concientes de rasgos del carácter con valor moral que les pueden facilitar mecanismos de protección importantes tanto para la salud física y mental, como para la construcción de bienestar duradero.

Con respecto a las fortalezas principales o características, no sólo se manifiestan cinco de las seis virtudes de la clasificación aportando diversas vías para experimentar emociones positivas que a su vez se convierten en factores de protección, sino también las investigaciones consultadas destacan la Amabilidad (V. Humanidad y amor) y la Gratitud (V. Trascendencia) por su impacto en la valoración de la felicidad y el bienestar.

Con respecto a la Amabilidad se ha verificado que los actos generosos o amables facilitan que las personas expresen sentirse mucho más serviciales después de manifestar actos amables y generosos. Igualmente, dichos actos afectan el nivel de felicidad de las personas, quienes experimentaron un aumento significativo del mismo, especialmente cuando la amabilidad es un acto conciente, de diversas expresiones, en momentos oportunos y cargados de sentido o significado (Lyubomirsky, 2008).

Por una parte, resaltan que la Gratitud representa una de las vías del carácter virtuoso que más correlaciona con satisfacción con la vida (Park y otros, 2004; Shimai y otros, 2006). Por otra parte, en estudios que pretenden evaluar el impacto de las intervenciones positivas y su importancia, demuestran que la Gratitud tiene efectos sobre la apreciación de felicidad aumentando las emociones positivas, disminuyendo los síntomas de la depresión y los sentimientos de presión en relación al entorno (Seligman y otros, 2005).

También es importante resaltar que en el grupo de las fortalezas de carácter menos valoradas, se destacan una por sus efectos sobre el bienestar o la satisfacción en la vida. Esta es: Ilusión o entusiasmo (V. Coraje). La misma es identificada a lo largo del ciclo vital (desde la niñez hasta la adultez), como una vía que correlaciona positivamente con el bienestar (Park y otros, 2004; Shimai y otros, 2006; Rojas, 2010) y desde la virtud, predice menos síntomas depresivos (Rojas, 2010). En tal sentido, en la muestra de adultos del presente estudio se encuentra menos presente apreciar de forma conciente acercarse a todo con entusiasmo, energía e interés (Ilusión), lo cual si es altamente valorado en otras culturas del mundo y que tienen una influencia importante en la apreciación de bienestar.

Otro de los objetivos propuestos en esta investigación es el comparar las fortalezas del carácter características de los adultos que conformaron la muestra con sus variables sociodemográficas como la edad, el sexo, estado civil, si tiene o

no pareja y el nivel de instrucción. A continuación se presenta la discusión de la integración de los resultados arrojados en el análisis comparativo.

IV.2.1.1. Fortalezas del Carácter Características y Variables Sociodemográficas.

Al comparar las fortalezas del carácter características de la muestra de adultos que conformaron la muestra de esta investigación con sus variables sociodemográficas, los resultados indican con respecto a la edad que, en ambas etapas de la adultez (Inicial y Media) se valoran como principales las mismas fortalezas (Ecuanimidad, Amabilidad y Gratitud), además de tener más concientes vías asociadas al empuje emocional necesario para lograr los objetivos que se proponen (Valentía y Honestidad) y vías cognitivas para ampliar el conocimiento (Juicio y Creatividad).

Sin embargo, los sujetos ubicados en la etapa de la adultez inicial (30 a 45 años) presentaron una mayor valoración de las vías que implican la construcción de vínculos emocionales que trascienden la esfera personal, para orientarse hacia una visión optimista y esperanzadora del futuro, con el cultivo de una relación con propósitos elevados y de significación universal (Esperanza, optimismo y visión de futuro/ Espiritualidad, sentido y fe). Para el grupo ubicado en el adulto medio (45 a 60 años) se valoró más que en el inicial la Honestidad, que implica tener más conciente los pensamientos, actitudes y acciones relacionadas con el ser

honesto al decir la verdad, vivir la vida de forma genuina y auténtica, tener los pies sobre la tierra y no contar con excesivas pretensiones.

Investigaciones que correlacionan fortalezas con bienestar o satisfacción en la vida, identifican a la Esperanza como una de las que más predice este estado a lo largo del ciclo vital (desde la niñez hasta la adultez) (Park y otros, 2004).

Con respecto a las fortalezas que presentaron la menor probabilidad de ser seleccionadas como principales nuevamente se repiten las que pertenecen a la V. de la Templanza o fortalezas de protección. Específicamente el Autocontrol fue común en ambas etapas, siendo entonces menos valorado de forma conciente la regulación de los sentimientos y las acciones, el comportamiento disciplinado y el control sobre las apetencias y emociones. Igualmente ocurre con las fortalezas de la Ilusión (V. Coraje) y la Perspectiva (V. Sabiduría y conocimiento), las cuales tienen que ver respectivamente con la vitalidad y el interés por hacer todas las cosas, y ser percibido como sabio e inspirador para otros.

Los resultados referidos a las fortalezas de la Templanza son semejantes a los reportados en un estudio intercultural llevado a cabo por Park y otros (2006), donde se evidencia que las personas mayores valoran más que los adultos jóvenes estas fortalezas, resaltando que la contención varía según la edad. En el estudio realizado por Rojas (2010) los resultados observados desde una dimensión evolutiva precisan datos que describen expresiones distintas de esta virtud en los

adultos. En una muestra de 889 trabajadores venezolanos son los adultos contemporáneos (entre 31 y 45 años) los que manifestaron mayor valoración de la Templanza en comparación con los adultos jóvenes (entre 18 y 30 años) y los adultos mayores (entre 46 y 60 años).

Sin embargo, en la muestra del presente estudio, tanto para el grupo total de adultos, como para ambas etapas de la adultez contempladas, las fortalezas de la templanza en general fueron las menos valoradas de forma conciente, lo cual refuerza las conclusiones señaladas por Park y otros (2006), con respecto a que es en las personas mayores donde se expresan más las fortalezas de protección. Fue particularmente evidente esta relación con el ciclo vital, la expresión de la fortaleza de la Humildad, la cual se presentó más baja en el adulto inicial (30 a 45 años), siendo menos presente para este grupo, tener de forma conciente no ser el centro de atracción, dejando que el reconocimiento venga de otros. También la comparación con otras etapas del ciclo vital no es posible ya que en el presente estudio sólo se consideró una muestra con edades entre 30 y 60 años, limitando así profundizar en el análisis de la relación entre fortalezas y la edad.

Así mismo en el adulto medio (45 a 60 años) la Valentía fue más baja que en el adulto inicial (30 a 45 años), donde el actuar sobre las propias convicciones y tener el coraje para enfrentar las amenazas, los desafíos, las dificultades y el dolor pareciera estar menos presente y conciente en la forma de pensar y actuar de los sujetos ubicados en esta etapa.

Estos resultados guardan relación con los obtenidos en otras investigaciones. En la llevada a cabo por Shimai y otros (2006) de corte intercultural sobre las fortalezas del carácter y su relación con variables sociodemográficas, encontraron que adultos jóvenes de Estados Unidos y Japón al igual que los adultos de esta investigación, valoran entre las principales fortalezas la Amabilidad. Park y Peterson (2006) también encontraron más común en los adultos la valoración del Aprecio por la Belleza y la Honestidad, y en una muestra venezolana de 50 padres maltratadores adultos que reciben atención en una institución de protección al niño y adolescente, el Aprecio por la Belleza también fue expresada con alta valoración (Díaz y Milano, 2010). Se presentan igualmente como las menos valoradas la Humildad (Shimai y otros, 2006) y el Autocontrol (Shimai y otros, 2006; Díaz y Milano, 2010).

Con respecto a los resultados comparándolos con el sexo, para esta investigación las mujeres de acuerdo a lo reportado por otras investigaciones, mostraron mayor valoración de la Virtud de Humanidad y Amor, a través de la Amabilidad como fortaleza, y también de la Virtud de la Trascendencia con las fortalezas de la Espiritualidad y la Gratitude. Estos resultados son semejantes a los obtenidos por Park y otros (2006) y Shimai y otros (2006) en investigaciones interculturales, así como en investigaciones con muestras venezolanas (mujeres enfermeras) (Millán, 2007) en cuanto a las fortalezas de la amabilidad y gratitud; y espiritualidad (maestras y cuidadoras de niñas institucionalizadas) (Álvarez y otros, 2010). Así mismo, los hombres de acuerdo a lo esperado puntuaron más alto en la fortaleza

de la Perseverancia, que representa una vía de la V. del Coraje, lo cual es reportado por Shimai y otros (2006) en muestras de jóvenes adultos norteamericanos y japoneses, donde esta virtud se expresó más en los hombres, específicamente a través de la vía de la Valentía. Nuevamente se evidencia la prevalencia de una virtud sobre otras, con manifestaciones diferentes de fortalezas que las desarrollan.

Sin embargo, contrario a lo esperado, los hombres en esta investigación mostraron mayor valoración de fortalezas de la Capacidad de amar y ser amado (V. Humanidad y amor), lo cual ha sido descrito mayormente en mujeres en otros estudios interculturales (Park y otros, 2006; Shimai y otros, 2006) y con muestras venezolanas (Rojas, 2010). De manera que al parecer en la muestra de hombres adultos venezolanos de la presente investigación, tienen más presente de forma conciente pensamientos, actitudes y acciones referidas al amor recíproco y las relaciones íntimas con los demás. Esta manifestación de la fortaleza según el género resulta un dato interesante para ser abordado en estudios más profundos que consideren la exploración de los procesos que subyacen a esta valoración, sin embargo, es probable que la experiencia del amor romántico en las mujeres esté experimentando en nuestra cultura cambios significativos. El aumento de los divorcios y rupturas en las relaciones, el mayor peso en la responsabilidad económica en el hogar y la forma como son elaboradas psicológica y emocionalmente estas experiencias de vida, puede ser un tema que se manifiesta

de forma diferente entre hombres y mujeres, cambiando el sistema de rasgos del carácter con valor moral para cada uno.

Otro dato relevante observado en la muestra de estudio se refiere a la fortaleza del Perdón y misericordia, donde a pesar de ser para ambos sexos las fortalezas de la V. de la Templanza las que se presentaron en menor grado, los hombres manifestaron mayor valoración del mismo que las mujeres. Este resultado es semejante al obtenido en la investigación reportada por Rojas (2010) donde el grupo de adultos contemporáneos (entre 31 y 45 años) reportan mayor virtud de la Templanza y específicamente, los hombres mayor valoración de la misma que las mujeres. En tal sentido, los hombres de la muestra valoran de forma más conciente pensamientos, actitudes y acciones que lo invitan a perdonar a aquellos de quienes se ha recibido alguna mala acción, inclinándose a dar nuevas oportunidades y no guiarse por la venganza, beneficiándose más que las mujeres de los actos de perdón y de no aferrarse a las penas ni rencores.

Lyubomirsky (2008) menciona que el perdón no sólo es una estrategia efectiva para manejar el estrés, las dificultades y los traumas graves, sino también como una forma de reaccionar ante los desafíos normales y esperados de la vida cotidiana. Implica una forma de pensar y actuar que resulta de la voluntad personal (40% de la fórmula de la felicidad) y trae beneficios principalmente a la propia persona más que al victimario.

Igualmente, investigaciones sobre el perdón resaltan que las personas que perdonan tienen menos probabilidad de deprimirse, experimentar estados de ansiedad, irritación emocional, logrando mayor tendencia a la felicidad, la salud y la serenidad. También pueden desarrollar más capacidad de empatía y espiritualidad, restablecer la cercanía en las relaciones y no contemplar la venganza (McCullough, 2001). De manera que los datos al parecer se inclinan a señalar que los hombres en esta investigación estarán más propensos a experimentar los beneficios del perdón que las mujeres.

De lo anterior se desprende la importancia de seguir investigando en las fortalezas de la Templanza y su relación con el género para construir explicaciones que permitan comprender los procesos que subyacen a su valoración y evaluar el impacto en el bienestar de las mismas.

Al relacionar las fortalezas con el estado civil nuevamente las fortalezas de la Ecuanimidad, Amabilidad y Gratitude fueron las más valoradas por las personas en los tres grupos (casado, soltero y divorciado). En los casados el pensar las cosas en profundidad, considerando diferentes puntos de vistas (Juicio) y, esperar lo mejor del futuro trabajando para lograrlo (Esperanza), es más importante que en los solteros y divorciados. Así mismo, los solteros aprecian más que los casados y divorciados, pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas (Creatividad).

Es en grupo de los divorciados donde se destacan datos interesantes. Primero es el grupo que representa el 10% de la muestra total, quien señaló la valoración más alta de las fortalezas de la Gratitud y el Aprecio por la belleza (V. de Trascendencia) y la fortaleza de la Humildad (V. de Templanza), en comparación con los casados y solteros. Peterson y Seligman (2003) y Peterson y otros (2006) reportan resultados de investigaciones que relacionan el incremento en determinadas fortalezas, entre ellas la Gratitud y el Aprecio por la belleza, luego de vivir la experiencia de pérdidas de seres queridos, recuperación de enfermedades físicas y mentales. En tal sentido, es posible pensar que el tránsito por la experiencia de rupturas de relaciones de parejas, enfrentar las dificultades y el dolor que estas conllevan puede provocar también cambios en las valoraciones de determinados rasgos del carácter más que otros. En este caso la Gratitud aporta a la persona el uso conciente de pensamientos, actitudes y acciones que lo inclinan a valorar más las cosas buenas que le suceden y nunca darlas por sentada, buscando expresar la gratitud a familiares y amigos. El Aprecio por la belleza resalta la importancia de valorar la belleza y la excelencia en diversos dominios de la vida y en las experiencias cotidianas.

Un dato interesante de ser destacado se relaciona con la identificación de un grupo de fortalezas que tuvieron la probabilidad cero de ser seleccionadas como principales. Estas fueron: Curiosidad, Juicio y Perspectiva (V. Sabiduría y conocimiento), Perseverancia e Ilusión (V. Coraje), Inteligencia Social (V. Humanidad y amor), Liderazgo (V. Justicia), Prudencia y Autocontrol (V.

Templanza) y Humor (V. Trascendencia). La mayoría de estas fortalezas, para la muestra total, fueron las menos valoradas, sin embargo fue en el grupo de los divorciados (10% de la muestra total) donde se observó esta probabilidad cero. Resulta prudente profundizar en otras investigaciones donde se considere una distribución balanceada entre cada estado civil, para poder analizar con mayor profundidad la influencia del estado civil en la expresión de las fortalezas menos valoradas.

Al comparar las fortalezas del carácter con la variable sociodemográfica “Si tiene o no pareja” se observa que en ambos grupos las fortalezas de la V. de la Templanza fueron las menos valoradas (como en la muestra total). Sin embargo, para el grupo de los que tienen pareja (78% de la muestra total), la V. de la Humanidad y amor fue la que tuvo mayor probabilidad de ser seleccionada sus fortalezas como principales, mientras que para los que no tienen pareja (22% de la muestra) lo fue la V. del Coraje (a través de la Honestidad). La vía más valorada para los primeros fue la fortaleza de la Capacidad de amar y ser amado, y en oposición fue la más baja para los segundos.

Investigaciones que buscan estudiar la relación entre las fortalezas del carácter y la satisfacción con la vida señalan una correlación positiva entre la Capacidad de amar y ser amado y niveles altos de satisfacción en la vida (Park y otros, 2004). Así mismo, la presencia de la V. de la Humanidad y amor representa un factor de protección para la salud, mayor satisfacción en la vida y mayor autoestima en

muestras de trabajadores venezolanos (Rojas, 2010). Ocurre diferente con la V. del Coraje cuya presencia aumenta la probabilidad de reportar síntomas somáticos, ansiedad y disfunción social; mientras que disminuye la depresión, se reporta mayor satisfacción con la vida y mayor autoestima (Rojas, 2010).

Estas evidencias empíricas permiten enmarcar la importancia del significado que pueden tener las diferentes valoraciones de las fortalezas entre ambos grupos. Para las personas que tienen pareja en comparación con los que no la tienen, contemplar de forma conciente pensamientos, actitudes y conductas que estimulen el cuidado y el acercamiento en las relaciones interpersonales, puede provocar mayores beneficios en su bienestar, contar con un factor de protección para la salud y la autoestima. Vivir la experiencia de ser pareja representa una característica que al parecer estimula la valoración mayor de esta virtud y, especialmente la vía que valora las relaciones íntimas basadas en el compartir y el cuidado recíproco. Por otro lado, para los que no tienen pareja la fuente de mayor satisfacción en la vida, mayor autoestima y menos síntomas depresivos es posible que esté representada por la valoración más conciente de las fortalezas emocionales que exigen la práctica de la voluntad personal para alcanzar metas u objetivos encomiables, a pesar de las dificultades que se puedan presentar. La vía más valorada es la fortaleza que resalta la honestidad al decir la verdad y vivir la vida de forma genuina. Sin embargo, Rojas (2010) reporta que estas vías pueden aumentar la presencia de síntomas somáticos, ansiedad y disfunción social. Esto es igualmente evidenciado por Lira y Rodríguez (2009) donde resultó que las

fortalezas de la V. del Coraje pronostican los niveles de estrés en estudiantes universitarios venezolanos.

La última variable sociodemográfica contemplada en el presente estudio para ser comparada con las fortalezas del carácter lo representa el nivel de instrucción. En esta investigación en ambos grupos (técnico y universitario o más), las fortalezas de la V. de la Templanza fueron las menos valoradas. Esto es contrario a los resultados obtenidos por Rojas (2010) quien reporta que en los adultos trabajadores a mayor nivel de instrucción mayor manifestación de Templanza, lo cual es explicado considerando que a mayor nivel de instrucción la persona puede contar con más conocimientos y herramientas para enfrentar la vida y tomar decisiones, cuidándose de no involucrarse en situaciones que impliquen riesgos innecesarios. Existen pocas referencias empíricas que aporten explicaciones sobre la relación entre las fortalezas y el nivel de instrucción, y Peterson y Seligman (2004) enfatizan en la importancia de profundizar su estudio.

Así mismo, al observar las virtudes que más probabilidad tuvieron de que sus fortalezas fueran seleccionadas como principales, se aprecian diferencias importantes entre cada grupo, que no concuerdan con antecedentes empíricos revisados. Para el nivel Técnico las fortalezas de la virtud de la Sabiduría y el Conocimiento fueron más valoradas que en el grupo de nivel universitario o más, donde se ubicó en el último lugar. Las fortaleza o vía para cultivarla fue el Juicio

en el nivel Técnico, mientras que las menos valoradas para el nivel universitario o más fueron el Juicio y Deseo de aprender.

Park y otros (2006) en su estudio con sujetos de 54 países y 50 estados de los EEUU, reportan que a mayor nivel educativo mayor es la valoración de la fortaleza del Deseo de Aprender (V. Sabiduría y conocimiento), resultado contrario a lo encontrado en la presente investigación. Rojas (2010) señala que en muestras venezolanas la V. de la Sabiduría no presentó cambios en relación al nivel de instrucción. Sin embargo, en investigaciones con estudiantes y líderes universitarios venezolanos entre las principales fortalezas identificadas se encuentran el Juicio (Lira y Rodríguez, 2009) y la Creatividad (Tamayo, 2010; Cubillán, 2011), quienes representan muestras con niveles de instrucción más bajos.

Este análisis pareciera, por un lado reforzar la necesidad de profundizar en la relación que pueda existir entre las fortalezas del carácter y su expresión en diferentes niveles de instrucción. Por otro lado, es posible que la manifestación en el contexto venezolano tienda a mostrar más valoración en niveles de instrucción que exigen mayor uso de las fortalezas cognitivas propias de la virtud de la Sabiduría y conocimiento, necesarias para adquirir y usar el conocimiento, y avanzar en el proceso de instrucción profesional. Esta necesidad al parecer no está tan presente en los sujetos que tienen mayor grado de instrucción, quienes representan el 69% de la muestra total. Para estos son más valoradas las fortalezas

de la V. de la Humanidad y amor, especialmente la vía que se refiere a la Capacidad de Amar y ser amado, la cual correlaciona positivamente con satisfacción en la vida en adultos (Park y otros, 2004). También valoran más que los del nivel técnico, el Aprecio por la belleza y la Espiritualidad (V. Trascendencia), la Honestidad (V. Coraje) y la Prudencia (V. Templanza).

Es importante asociar este resultado con los hallazgos expuestos por Rojas (2010) donde destaca que la presencia de fortalezas de la Sabiduría y conocimiento se relaciona con disminución del impacto de indicadores de problemas mentales, predice mayor satisfacción con la vida y contrario a lo esperado, predice menos autoestima. De manera que se constituye en un factor de protección ante la enfermedad mental y la promoción del bienestar, donde en el caso de la presente investigación los adultos trabajadores de nivel técnico tendrían mayor probabilidad de disfrutar de estos factores de prevención. De la misma forma, las vías de protección para los que se encuentran ubicados en el nivel universitario o más, se componen de cuatro virtudes, que de acuerdo a los resultados obtenidos por Rojas (2010), correlacionan también con niveles altos de satisfacción y factores de protección de la salud física y mental.

A continuación, para cumplir con el objetivo general, se discutirán los resultados obtenidos para la variable Estilos de Apego en relaciones románticas y no románticas, con el fin de describir como se expresan los mismos en adultos

trabajadores entre 30 y 60 años, lo cual corresponde al segundo objetivo específico de la presente investigación.

IV.2.2. Estilos de Apego en adultos trabajadores entre 30 y 60 años.

Los resultados obtenidos en la evaluación de la variable Estilos de Apego en Adultos, medidos con la “Escala de Estilos de Apego” de M. M. Casullo y M. Fernández (2004), se agrupan de acuerdo a los tres patrones o estilos de apego que plantea el instrumento: seguro, ansioso y evitativo. Igualmente, dichos estilos pueden ser descritos tanto en relaciones románticas (pareja) como no románticas (amigos y familiares).

Para la totalidad de la muestra de este estudio, no se encontraron diferencias en cuanto al uso de los estilos de apego seguro, ansioso y evitativo, tanto en relaciones románticas como no románticas, resultando que los sujetos se comportaron de manera homogénea manifestando puntuaciones promedios en cada estilo de apego. La transformación lineal de las mismas a una escala común (Escala T) (debidamente explicado y sustentado en la presentación y análisis de los resultados), hizo que todas ellas tuvieran una media de 50 puntos y una desviación de 10. Para analizar descriptivamente éstos datos, debió hacerse en función a las variables sociodemográficas, en consecuencia, el comportamiento relativo de la variable Estilo de Apego en el grupo dependió de cómo se expresó

ella diferencialmente según su cruce con otras variables tales como: edad (ciclo vital), sexo, estado civil, si tiene o no pareja y nivel de instrucción.

IV.2.2.1 Estilos de Apego y Variables Sociodemográficas.

De acuerdo a los resultados obtenidos en los adultos trabajadores que conformaron la muestra, no se observaron diferencias en la expresión de los estilos de apego seguro e inseguros (ansioso y evitado) en ambos tipos de relación (romántica y no romántica), al relacionarlo con el intervalo de edad considerado en esta investigación. Sin embargo, en cuanto a las otras variables sociodemográficas contempladas (sexo, estado civil, si tienen o no pareja y nivel de instrucción), sí se encontraron diferencias significativas en la expresión de los diferentes estilos de apego y contextos de relación.

En cuanto al sexo el Estilo Evitativo fue significativamente más expresado en las mujeres sólo en relaciones románticas. Por otro lado, aunque las diferencias no fueron significativas, ligeramente los hombres (43% de la muestra) tendieron a manifestar más el Estilo de Apego Seguro que los inseguros en ambos tipos de relación.

Con respecto al estado civil las diferencias importantes se observaron en el grupo de los divorciados, quienes mostraron más los estilos de apego inseguros (ansioso y evitativo) solamente en las relaciones románticas. Así mismo, al observar los

resultados al relacionar estilos de apego con la variable “si tienen o no pareja”, lo significativo se observó en el grupo de los que no tienen parejas, quienes a diferencia de los que sí tienen pareja, expresaron más los estilos inseguros (ansioso y evitativo), nuevamente en las relaciones románticas.

Por último, la expresión de los estilos de apego con respecto al nivel de instrucción de los adultos que conformaron la muestra de estudio, refleja que aquellos sujetos con menor nivel de instrucción (Nivel Técnico) manifiestan más los estilos inseguros (ansioso y evitativo) y en este caso, en ambos tipos de relación (romántica y no romántica).

Es importante recordar que el apego es definido como un vínculo afectivo que se crea, aproximadamente a los ocho meses de nacido, entre el niño y un número reducido de personas, llamadas figuras de apego. El mismo estimula a buscar la proximidad y el contacto físico o comunicación a distancia con esas personas a lo largo del tiempo y en diferentes circunstancias (López, 2001).

Igualmente, existen diferencias en los estilos de apego entre las personas, partiendo de que el vínculo afectivo siempre se construye, independientemente de la calidad de los mismos. De allí que las diferencias en la experiencia de relación entre la figura de apego y el niño y la satisfacción de las necesidades de aproximación, contacto efectivo, obtención de seguridad y protección, influyen en la conformación de un determinado estilo de apego. En la interacción entre el niño

y la figura de apego se estructura la experiencia de confianza o desconfianza, los estilos de comunicación y las habilidades sociales.

En este sentido, el estilo de apego es definido como el conjunto de características que se asocian al tipo de conductas, representación mental de sí mismo y el otro, y los sentimientos del sistema de apego construido en la infancia, las cuales permanecen relativamente estables a lo largo del ciclo vital y son semejantes a los que se manifiestan posteriormente en las relaciones amorosas (Bowlby, 1998; Hazan & Shaver, 1987; Feeney y Noller, 1995), siendo en la adultez donde se combinan el sistema de apego, los cuidados y la sexualidad en una misma relación, la de pareja (López y Ortiz, 2008). También son semejantes a los que se expresan en las relaciones cercanas (padre e hijo) y entre pares (amistad) (Bowlby, 1998; Feeney y Noller, 1995), en la crianza y educación de los hijos, además de otras relaciones interpersonales que ocurran en otros contextos de desarrollo (laboral, comunitario, etc.) (Feeney y Noller, 1995). Esta estabilidad del estilo de apego es mayor a mayor edad, siendo que a partir de la adolescencia este se convierte en un patrón de relación afectiva poco modificable (López y Ortiz, 2008).

Los resultados presentados anteriormente verifican primero, que las dimensiones del apego (seguro, ansioso y evitativo) relacionadas con el modelo de sí mismo y el otro, propuesto por Bartholomew (1994) y asumido por Casullo y Fernández (2004), están presentes en el desarrollo de todas las personas que conformaron la

muestra, el apego es importante y se mantiene en el transcurso de la adultez. Los mismos, son semejantes a los encontrados en una investigación de corte intercultural llevada a cabo por Schmitt y otros (2004) en 62 regiones culturales del mundo, con una muestra de 17.804 sujetos y midiendo el apego desde el Modelo de sí mismo y modelo del otro, y cuatro categorías de apego (seguro, ansioso, evitativo y temeroso), verifican que las dimensiones del apego relacionadas con este modelo, están presentes en la mayoría de las culturas estudiadas al igual que los adultos trabajadores del presente estudio.

Por otra parte, los resultados obtenidos también verifican que hay diferencias en la expresión de los estilos de apego en diversas circunstancias: sexo, estado civil, tener o no pareja y el nivel de instrucción. Como tercer aspecto a resaltar y contrario a lo esperado, en determinadas circunstancias el estilo de apego construido no se expresa de forma semejante en relaciones amorosas o románticas y, en otras relaciones cercanas (padre e hijo) y entre pares (amistad) (Bowlby, 1998; Feeney y Noller, 1995). Estos hallazgos justifican la importancia de la evaluación psicológica del apego, por un lado porque soportan lo determinante del proceso para todas las relaciones sociales, en especial las relaciones de amistad y amorosas. Por otro lado, por su influencia sobre la capacidad o deficiencia para manejar la comunicación e intimidad (habilidades sociales), que condicionan las relaciones con los amigos y la pareja (López y Ortiz, 2008). Igualmente, refuerzan la idea sobre los múltiples factores que determinan las diferencias en los estilos de apego que las personas adultas pueden

desarrollar. Entre ellos se mencionan las características de la figura de apego que se ha tenido en la infancia, la historia familiar, características del propio niño-adulto y variables culturales. Así mismo, pareciera que las relaciones íntimas son más complejas que otras relaciones sociales, en relación al apego incidiendo posiblemente al origen de patrones diferentes entre relaciones íntimas y cercanas, lo cual amerita un estudio más profundo de las mismas.

Desde estas premisas al analizar los resultados cuando se relacionan con la variable sexo, las mujeres (57% de la muestra) expresaron más que los hombres (43% de la muestra) el Estilo de Apego Evitativo sólo en relaciones románticas. Mientras que los hombres manifestaron ligeramente más el Estilo de Apego Seguro en ambos tipos de relación. Aunque esta última diferencia no es significativa, en la globalidad resulta relevante destacar que en relación al género pareciera que no se cumple de forma absoluta lo esperado con respecto a que el estilo de apego construido se manifiesta posteriormente, de forma semejante tanto en las relaciones amorosas como en otras relaciones cercanas, expresando diferencias de acuerdo al género (padre-hijos y amistades) (Bowlby, 1998; Hazan & Shaver, 1987; Feeney y Noller, 1995).

En tal sentido, a pesar de que se mantiene la premisa que los estilos de apego construidos en la infancia y adolescencia, son semejantes a los expresados en las relaciones significativas en la etapa adulta, en el caso de este estudio, su

manifestación fue diferente en los tipos de relaciones exploradas (románticas y no romántica), especialmente en las mujeres de la muestra de estudio.

De acuerdo a estos resultados, las mujeres adultas trabajadoras de este estudio, al parecer valoran en extremo la autorrealización y la autoconfianza, buscando todos los medios posibles para lograrlas. No es relevante perder la intimidad con el otro y no valoran los vínculos afectivos, siendo éste un mecanismo defensivo ante el temor que experimenta al contacto con los otros (Bartholomew, 1994; Casullo y Fernández , 2004). López (1994) añade que les resulta difícil involucrarse en relaciones de pareja, mantienen relaciones distantes, con poca intimidad emocional. La decisión de separarse la toman con más facilidad, menos dolor y creen que el amor no existe, sino que es una invención social. La figura de apego se mueve entre la hostilidad y la indiferencia afectiva, la cual se manifiesta en la dificultad para expresar adecuadamente los sentimientos y propiciar la intimidad. La historia familiar se asocia al recuerdo de relaciones hostiles o frías, insatisfactorias y con climas familiares autoritarias, abandonantes o ambas (López, 2001).

Así mismo los hombres, tienden ligeramente a manifestar más que las mujeres el Estilo de Apego Seguro y, de acuerdo a lo esperado, expresado en ambos tipos de relación (románticas y no románticas). Dicho estilo se asocia a personas que tienen una percepción positiva de sí mismo y los demás, expresando una adecuada inclinación por el acercamiento hacia los otros e involucrarse afectivamente. Se

sienten cómodos con la intimidad y con la autonomía (Bartholomew, 1994; Casullo y Fernández, 2004). López (1994) agrega en relación a la manera de vivir las relaciones amorosas que las personas antes de escoger una pareja tienen más capacidad de autonomía, toman la decisión de separarse con más facilidad, tienen una visión realista de la relación amorosa, la cual perciben de forma positiva, creen en la posibilidad de amar y ser amado. En este estilo la figura de apego es descrita como disponible, capaz de percibir las demandas del niño y busca satisfacerlas, es estable emocionalmente, incondicional y que propicia interacciones donde la intimidad y la armonía representan el estilo principal. El clima familiar que se relaciona con el estilo de apego seguro es cálido, exigente y estimulante de la autonomía (López, 2001).

Estos resultados al compararlos con los obtenidos en diversas investigaciones arrojan resultados interesantes que pueden enriquecer el análisis. Por ejemplo, Ortiz y otros (2002) de la Universidad del País Vasco, se plantearon analizar en parejas casados por la Iglesia, civilmente o en convivencia, la capacidad predictiva de la historia afectiva en la seguridad del apego en la etapa adulta, y las relaciones existentes entre los patrones de apego, la expresión emocional, la satisfacción sexual y el ajuste diádico en las relaciones de pareja. A pesar de no trabajar con el instrumento utilizado en esta investigación para explorar el apego, ni el modelo de sí mismo y del otro de Bartholomew (1994) y Casullo y Fernández (2004), obtuvieron a través de la Escala de Estilos de Apego Actual (una adaptación de la medida de Hazan & Shaver), una medida que representó un

ratio de seguridad, de evitación, de ambivalencia o ansiedad de cada sujeto y de su pareja.

Los resultados obtenidos asocian al estilo de apego seguro con una mayor expresividad emocional, siendo más importante para los hombres contar con este patrón para favorecer mayor libertad y disposición a expresar emociones en el ámbito de la relación de pareja. Sin embargo, en las mujeres es más significativo percibir a la pareja de forma segura y sentir confianza para poder manifestar hacia ella expresiones emocionales. También este estudio reveló que el grado de satisfacción sexual (deseo sexual, la frecuencia, el acuerdo y la calidad de las actividades sexuales) se vincula con el grado de seguridad afectiva del compañero (en mayor proporción en los hombres que en las mujeres). De manera que la inseguridad, ansiedad y falta de confianza, exigen que las personas desarrollen un nivel de control y vigilancia comprometiendo el deseo y el placer.

Considerando estos resultados y al asociarlos con los obtenidos en el presente estudio, las mujeres, con mayor estilo de apego evitativo, es posible que tengan o hayan tenido una experiencia de vida relacionada con la percepción negativa de la (s) pareja (s), siendo común la falta de seguridad y confianza, lo cual puede comprometer la disposición a manifestar expresiones emocionales y tener satisfacción sexual. En consecuencia, pueden desarrollar más estilos de vinculación emocional inseguros en la adultez y sólo en relaciones románticas, orientándose más hacia la evitación del contacto emocional o rechazarlo. Mientras

que en los hombres, su tendencia hacia un mayor patrón seguro tanto en relaciones románticas como no románticas, puede estar relacionada a una experiencia de relación saludable en la infancia y adolescencia con la figura de apego, sino también tener o hayan tenido una experiencia de vida relacionada con la percepción positiva de la (s) pareja (s), que favorece una mayor inclinación a expresarse emocionalmente hacia su pareja, percibir a la misma como fuente de seguridad y confianza, y en consecuencia tener una mayor satisfacción sexual.

También, al estudiarse el apego en poblaciones consumidoras de drogas, de Lucas y Montañéz (2006) concluyen en la revisión sobre las líneas de investigación en esta área, que la presencia de representaciones y estilos de apego inseguros es frecuente en los sujetos con TCDs, siendo predominante el evasivo o temeroso. Esta asociación puede indicar que el patrón evitativo expresado en las mujeres trabajadoras representa un factor de riesgo importante asociado con el trastorno por consumo de drogas (TCDs), mientras que para los hombres el inclinarse más hacia un patrón seguro puede representar un factor de protección.

Desde una perspectiva relacional, las emociones características de cada estilo de apego amplían el análisis hacia la evaluación del impacto que tienen los mismos sobre el bienestar de las personas. Específicamente las emociones que predominan en el estilo evitativo son la ansiedad, el miedo, la rabia, la hostilidad y la desconfianza, siendo clasificadas como negativas (Kerr y otros, 2003; Mikulincer y otros, 2003). Con respecto a las estrategias de expresión y regulación emocional

también se manifiestan diferencialmente de acuerdo al estilo de apego, siendo característico para el estilo evitativo utilizar estrategias de inhibición emocional, distanciamiento de lo emocional y afectivo, evitar recuerdos y pensamientos dolorosos, evitar la búsqueda de proximidad, omisión de emociones negativas y alejarse de los contextos de apego (Shaver y Mikulincer, 2002 ; Mikulincer y otros, 2003). Los efectos de las emociones negativas en la salud física de las personas aumentan la probabilidad que se inicien y desarrollen enfermedades como afecciones cardíacas, cáncer, artritis, hipertensión arterial y SIDA (Mendoza y Mendoza, 2001; Barra, 2003). En consecuencia, el estilo de apego evitativo pueden ser también un factor de riesgo para la salud de las mujeres trabajadoras que conforman la muestra de estudio.

Mientras que en estilo seguro se presentan emociones positivas como confianza, alegría, placer, calma y tranquilidad (Kerr y otros, 2003; Mikulincer y otros, 2003) y las personas clínicamente sanas muestran una mayor tendencia hacia un patrón de apego seguro (Santelices y otros, 2009), se utilizan mayormente estrategias de búsqueda de proximidad, afiliación, exploración, alta expresión de las emociones y búsqueda de apoyo social en relación a las estrategias de expresión y regulación emocional (Shaver y Mikulincer, 2002 ; Mikulincer y otros, 2003). Por lo tanto, el estilo seguro de vinculación emocional, puede convirtiéndose en factor de protección para la salud de los hombres trabajadores de este estudio.

Con respecto a la relación entre los estilos de apego y las variables “estado civil” (10% de la muestra total) y “si tienen o no pareja” (22% de la muestra total), la expresión de los tipos de vínculos afectivos fue semejante. El grupo que pertenece a los “divorciados” y el grupo de los que “no tienen pareja”, mostraron más que los “casados y solteros” y los que “sí tienen pareja”, los estilos de apego disfuncionales o inseguros, sólo en el contexto de la relación romántica. Ambos casos constituyen el grupo de menor representación muestral en cada condición, sin embargo, resulta muy interesante hacer algunas aproximaciones que pudieran dar sentido a esta expresión de la variable.

Por último, la relación entre el estilo de apego y el “nivel de instrucción” de los sujetos que conformaron la muestra en esta investigación, parece que a menor nivel de instrucción los estilos de apego inseguros (ansioso y evitativo) tienen una mayor manifestación. Fueron los adultos ubicados en el grupo del nivel técnico (31% de la muestra total), quienes expresaron más que los adultos universitarios o de mayor nivel de instrucción, los estilos disfuncionales de vincularse emocionalmente con otras personas, pero en éste caso y de acuerdo a lo esperado, se observó en ambos tipos de relaciones (románticas y no románticas) (Bowlby, 1998; Hazan & Shaver, 1987; Feeney y Noller, 1995).

Primero que nada, al igual que con la variable género, nuevamente se observan resultados no esperados con respecto a que el estilo de apego construido sea semejante al que se manifiesta tanto en las relaciones amorosas como en otras

relaciones cercanas (padre-hijos y amistades) (Bowlby, 1998; Hazan & Shaver, 1987; Feeney y Noller, 1995). Los resultados muestran que los estilos inseguros se expresan más en el ámbito de las relaciones amorosas que en el de las relaciones cercanas (padres-hijos y amistades), cuando se asocian con variables que describen contextos de relaciones interpersonales íntimas; no así al relacionar el apego con el nivel de instrucción, donde la expresión de los factores de la variable fue semejante tanto en el contexto relacional íntimo como en el cercano.

En relación a los factores que subyacen al apego inseguro en la adultez, por un lado se refieren a la ansiedad frente al abandono o el amor insuficiente y la evitación de la intimidad y de la expresividad emocional; y por otro lado, a su relacionan con la representación de sí mismo y del otro, resultado diferentes combinaciones inseguras o disfuncionales. Surgen modelos de sí mismos y del otro negativos, que implican la experiencia de sentirse no merecedores de amor y atención, y de percibir al otro como poco confiable y rechazante. Ambos factores resultan en la construcción de estilos de apego inseguro-ansioso (preocupados) e inseguro-evitativo (abandonantes).

El apego en la adultez se enmarca en una diversidad de situaciones y condiciones que lo enriquecen, y producto de la evolución en el desarrollo y los aprendizajes logrados a través de las vivencias relacionales con parejas, familiares y amigos, los contenidos cambian entre la infancia y la adultez. Las características de la

experiencia relacional pueden determinar las diferencias en la forma de vincularse emocionalmente entre contextos de relaciones románticas y no románticas.

Así mismo, es especialmente en las relaciones románticas donde se comparte al mismo tiempo el apego, la amistad, la intimidad y los cuidados. De manera que el impacto de los conflictos, separaciones y pérdidas que puedan estar asociadas a las circunstancias de estar divorciados como el de no contar con una relación de pareja íntima y saludable, convirtiéndose en circunstancias muy significativas y determinantes en la construcción de un sistema de apego adulto más disfuncional.

Por otro lado, con respecto a la relación entre el “estilo de apego” y el “nivel de instrucción”, no se encontró un cuerpo teórico y empírico que ayude a explicar la expresión de la variable en el presente estudio. Solamente se puede hacer referencia a un estudio intercultural donde se asocian los estilos de apego inseguro (ansioso y evitativo) a tasas de fertilidad alta, bajo desarrollo humano y bajos niveles de recursos, situaciones sociales altamente estresantes que provocan un incremento en el estilo de apego inseguro, lo cual parece relacionarse con estrategias de elección de pareja a corto plazo (Schmitt y otros, 2004). Estas condiciones, generalmente vienen acompañadas de altos índices de deserción escolar y bajos niveles de instrucción. Es posible que a mayor nivel de instrucción se amplíen las opciones para mejorar los ingresos económicos, la calidad de vida y en consecuencia los niveles de estrés puedan tener una expresión menor, facilitando esta circunstancia el no incremento de los estilos de apego inseguro y

las dificultades que estos conllevan en relación a la elección de una pareja estable, la educación de los hijos y el cultivo de relaciones de amistad.

Los adultos trabajadores “divorciados”, los que “no tienen pareja” y aquellos con “menor grado de instrucción” pueden haber desarrollado más en su experiencia relacional romántica o amorosa el Estilo de Apego Ansioso. Desde esta forma de vincularse emocionalmente, la intimidad es aceptada con preocupación o temor al rechazo (Bartholomew, 1994; Casullo y Fernández, 2004), donde la autonomía puede estar comprometida y condicionada a la pareja, existiendo problemas para escoger adecuadamente la pareja, con la consecuencia natural de vivir inestabilidad e inseguridad. La separación es una experiencia muy dolorosa y difícil, se sienten menos amados (López, 1994) y la experiencia familiar como la figura de apego principal, son recordados con insatisfacción, inestables, sobreprotectoras e incoherentes (López, 2001).

También pueden haber desarrollado Estilo de Apego Evitativo, donde la experiencia de vinculación emocional se ve comprometida negativamente, ya que para la persona la autorrealización y la autoconfianza es sobrevalorada, la intimidad con otro y los vínculos afectivos no son relevantes, lo que representa su mecanismo de defensa o evasión para no contactar con el temor que sienten ante el contacto íntimo (Bartholomew, 1994; Casullo y Fernández, 2004). La decisión de separarse la toman con más facilidad, menos dolor y creen que el amor no existe, sino que es una invención social (López, 1994). La experiencia familiar y la figura de apego son recordadas entre hostiles e indiferentes afectivamente, con

dificultad para expresar adecuadamente los sentimientos y propiciar la intimidad con climas familiares autoritarias, abandonantes o ambas (López, 2001).

Como se ha mencionado en párrafos anteriores, las investigaciones consultadas asocian los estilos de apego inseguros (ansioso y evitativo), a tasas de fertilidad alta, bajo desarrollo humano y bajos niveles de recursos. Estas situaciones sociales características de contextos muy estresantes provocan un incremento en el estilo de apego inseguro, lo cual parece asociarse a estrategias de elección de pareja a corto plazo (Schmitt y otros, 2004). También el apego inseguro es un evidente factor de riesgo para la salud mental y emocional, ya que no existe un balance de los afectos positivos por sobre los negativos y satisfacción vital (Páez y otros, 2006); dificulta el desarrollo competencias que permiten acercarse y apoyar a otros (Díaz, 2004). Igualmente, en los patrones inseguros el recuerdo de la figura de apego en la infancia se asocia a la distancia, frialdad y rechazo de la misma, presentan una asociación negativa con el ajuste en la relación de la pareja y la percepción negativa del compañero (especialmente el estilo de apego evitativo), no favorece mayor libertad y disposición a expresar emociones en el ámbito de la pareja y disminución en el grado de satisfacción sexual (deseo sexual, la frecuencia, el acuerdo y la calidad de las actividades sexuales) debido a la inseguridad, ansiedad y falta de confianza, que exigen desarrollar niveles de control y vigilancia, comprometiendo negativamente el deseo y el placer (Ortiz y otros, 2002).

También los estilos de apego inseguros representan un factor de riesgo para el desarrollo del Trastorno por consumo de drogas (TCDs) (de Lucas y Montañez, 2006); se experimentan emociones negativas como la rabia, el miedo, ansiedad, hostilidad, estrés y desconfianza (Kerr y otros, 2003; Mikulincer y otros, 2003), las estrategias de expresión y regulación emocional también se ven comprometidas negativamente (Shaver y Mikulincer, 2002 ; Mikulincer y otros, 2003), reforzando nuevamente la afirmación de que representan un factor de riesgo para la salud (Mendoza y Mendoza, 2001; Barra, 2003; Santelices y otros, 2009).

La discusión de los resultados desarrollada evidencia que para el apego en la adultez (menos estudiado que en la infancia y la adolescencia), resulta difícil estructurar descripciones que se puedan generalizar, porque existen diversas situaciones y condiciones en las que viven los adultos (casados, solteros, divorciados, viudos, vivir con los padres o estos en casa de los hijos, distancia física o por muerte o mudanza, etc.) que lo enriquecen y lo hacen más complejo. La evolución en el desarrollo y los aprendizajes adquiridos, hacen que los contenidos cambian entre la infancia y la adultez. El impacto de los conflictos, separaciones y pérdidas, junto con los cambios generacionales, también afectan las relaciones de pareja y la concepción de la misma. Se añaden los efectos que producen las convenciones sociales aprendidas sobre las conductas de apego, las representaciones de la relación y los sentimientos asociados.

De manera que, no sólo las expectativas, creencias y emociones que construye el niño en relación a la accesibilidad y disponibilidad de la figura de apego, así como la capacidad de él para provocar la protección y el afecto de la figura de apego, pueden explicar los diferentes estilos de apego que se han descrito en la adultez. En consecuencia, es relevante considerar el estudio de los factores mencionados en relación con los estilos de apego seguro e inseguro para comprender con mayor profundidad lo que subyace a las formas de relacionarse que activan las personas en la etapa adulta.

A continuación, para cumplir con el objetivo general, se discutirán los resultados obtenidos para la variable Bienestar Psicológico, con el fin de describir como se expresa el mismo en adultos trabajadores entre 30 y 60 años, lo cual corresponde al tercer objetivo específico de la presente investigación.

IV.2.3. Bienestar Psicológico en adultos trabajadores entre 30 y 60 años.

De acuerdo a los resultados obtenidos los adultos trabajadores que conformaron la muestra obtuvieron niveles de bienestar en todos los componentes del mismo (bienestar subjetivo, material, laboral y de las relaciones de pareja), que se encuentran por encima del promedio normativo de cada escala. De acuerdo a esto, el Bienestar Psicológico presenta niveles favorables y positivos en cuanto a la forma como el grupo total de adultos trabajadores evalúan su vida.

Con respecto al Bienestar Subjetivo los adultos trabajadores de esta investigación mostraron un nivel ubicado por encima de la media, lo cual implica la construcción de un juicio positivo sobre el balance global de los afectos positivos y negativos que la persona evalúa como determinantes en su vida (componente afectivo del bienestar psicológico). De manera que se aprecian con un nivel de felicidad favorable (Casullo, 2002). Es importante recordar que este componente tiene un carácter inmediato, lábil, momentáneo y cambiante. No obstante, este elemento del bienestar, asociado a la felicidad, representa un aspecto positivo en el grupo total, por sus implicaciones en la construcción del bienestar duradero.

En relación al Bienestar Material, Laboral y de la Relación de Pareja, también obtuvieron niveles que se sitúan por encima de la media, lo cual implica la construcción de un juicio positivo sobre la propia vida, es decir, la apreciación de satisfacción al evaluar los dominios hacia variables externas a la persona: satisfacción en cuanto a los ingresos económicos, la actividad laboral y la relación de pareja. Este componente cognitivo del bienestar psicológico, también llamado bienestar es más estable, se mantiene en el tiempo e influye en la vida global del individuo (Diener y otros, 1999).

Para la Psicología Positiva como modelo de bienestar, la perspectiva hedónica del mismo es muy importante en la construcción cotidiana del bienestar duradero. El cultivo de emociones positivas en los tres planos temporales (presente, pasado y futuro), así como el disfrute de placeres y gratificaciones, representan una fuente

importante que puede alimentar la experiencia global positiva y saludable, tanto del componente afectivo como el cognitivo del bienestar psicológico. De modo que es posible que los adultos trabajadores puedan llevar a cabo diversas actividades donde experimenten esta emocionalidad positiva y satisfacción con determinados ámbitos de la vida, lo cual aprecian favorablemente.

Los resultados obtenidos para la totalidad de la muestra pueden relacionarse con los descritos por Vázquez (2009), donde pretendió asociar el bienestar subjetivo desde su dimensión cognitiva (satisfacción con la vida en una escala de 0 a 10) con la renta per cápita en dólares en varios países del mundo basándose en datos disponibles en World Happiness Database para 1990. Pudo observar primero que la mayoría de los países se ubicaban por encima de cinco puntos. Segundo, identificó tres grupos diferentes de acuerdo a la relación PIB y satisfacción, donde uno de ellos se destacó por presentar bajos niveles de PIB y apreciar niveles muy altos de satisfacción, ubicándose la mayoría de ellos en la región Latinoamericana (Colombia y Costa Rica). Al observar la ubicación de Venezuela, a pesar de encontrarse igualmente en el grupo de los niveles bajos de PIB, presentó puntuaciones superiores a los valores medios (entre 6 y 7 sobre 10), siendo semejantes a los valores actuales reportados por los adultos trabajadores del presente estudio.

Estos resultados llaman la atención en torno a la consideración tanto de los aspectos subjetivos o emocionales, como los componentes personales,

relacionales y contextuales, para explicar la complejidad de los factores que interactúan e influyen en la valoración y construcción de un juicio sobre la experiencia de bienestar o felicidad. Pareciera que no sólo lo económico es determinante en la felicidad y satisfacción en la vida, sino también es posible que los factores relacionales o interpersonales (tener familia, amigos y pareja) los que pueda afectar más estas valoraciones y de forma positiva.

Igualmente, se desprende que el estudio del bienestar en diferentes culturas es importante para comprender el papel que juegan los factores externos y su relación con características propias de cada país, lo que define un impacto particular sobre la apreciación de bienestar. A continuación, para ampliar el análisis descriptivo de los resultados obtenidos en la variable Bienestar Psicológico, se considera el comportamiento relativo de la variable de acuerdo a cómo se expresó diferencialmente según su cruce con las variables sociodemográficas contempladas en el estudio.

IV.2.3.1. Bienestar Psicológico y Variables sociodemográficas.

Considerando los resultados obtenidos en los adultos trabajadores que conformaron la muestra, al asociar los niveles de Bienestar Psicológico con las variables sociodemográficas se observó que no existe relación entre éstas y el Bienestar Subjetivo y Laboral, significando que no determinan los niveles expresados por los adultos en torno al sentimiento de felicidad asociado

únicamente al afecto positivo, y a la satisfacción personal o percepción positiva de la actividad laboral. Sin embargo, con respecto al Bienestar Material y de Pareja se observó una relación suficiente, buena y positiva (Prieto y Muñiz, 2000), lo cual significa que los valores obtenidos en estas dimensiones del bienestar pueden ser explicados por algunas variables sociodemográficas.

En un primer nivel de análisis, se puede partir de las diferentes perspectivas que conceptualizan y estudian el bienestar: hedónica y eudaimónica. La primera que se ubica en una concepción subjetiva del mismo, por un lado busca evaluar el afecto momentáneo predominante, tanto positivo como negativo. Por otro lado, pretende evaluar el juicio cognitivo que expresan las personas en torno a su satisfacción con la vida. De esta línea de investigación se han derivado la mayor cantidad de investigaciones vinculadas con el bienestar. Esta orientación no considera el componente que resalta la importancia de las acciones voluntarias que llevan a cabo las personas en la experiencia de construir un sentido de vida coherente en relación a su entorno. En consecuencia, la visión eudaimónica surge en la evolución del concepto, pasa a contemplar variables relacionadas con el afecto positivo/negativo y, también variables vinculadas con el desarrollo de las potencialidades y el crecimiento personal, considerando lo relacional y el entorno (Castro, 2010). Ambos aspectos son indicadores del bienestar humano y éste una consecuencia del sano funcionamiento psicológico.

Partiendo de estas premisas, el análisis de las expresiones de la variable Bienestar Psicológico, en sus dimensiones de Bienestar Material y de la Relaciones de

Pareja, debe no sólo contemplar los aspectos relacionados con el balance afecto positivo/negativo, sino también los aspectos que hacen referencia al desarrollo de las potencialidades y el crecimiento personal, considerando las variables relacionales y del entorno (Castro, 2010).

Con respecto al Bienestar Material en relación al estado civil se encontró que los casados y solteros tenían semejantes niveles de bienestar material, parecidos a la media del grupo de referencia, mientras que en los sujetos divorciados los puntajes fueron más heterogéneos y marcadamente inferiores. De acuerdo a esto, el estado civil puede favorecer niveles de satisfacción personal o una percepción positiva de los ingresos económicos, especialmente si se está casado o soltero, mientras que en la situación de estar divorciado, el bienestar material se compromete negativamente en los adultos trabajadores de este estudio.

En relación a los resultados en Bienestar de la Pareja se observaron diferencias significativas según el “sexo” y “si tienen o no pareja”. Los hombres manifestaron mayor bienestar o satisfacción en la pareja que las mujeres, de manera que para estas últimas la satisfacción personal o la percepción subjetiva positiva en relación al ámbito amoroso o romántico, se encuentra por debajo de la media del grupo de referencia, estando comprometida negativamente. Así mismo, aquellos sujetos que tienen pareja mostraron mayor bienestar que los sujetos que no la tienen, resultando una asociación positiva entre esta circunstancia y la satisfacción ante la experiencia real de contar con un compañero (a) sentimental.

En primera instancia el abordaje del Bienestar Psicológico personal y, en particular el Bienestar Material, es importante resaltar la relación estrecha que guarda con elementos económicos, ambientales y sociales, que caracterizan una nación. Así mismo, el bienestar de una nación tradicionalmente estaba definido considerando solamente factores económicos, resultando una asociación clara entre riqueza y bienestar. Sin embargo, es necesario que las necesidades fundamentales estén cubiertas para que sea apreciado este bienestar y así considerar otras variables del contexto particular de cada persona o país que pueden intervenir y explicar los niveles de bienestar valorados (Vázquez, 2009).

En tal sentido considerar de forma aislada los factores económicos resulta insuficiente para poder explicar el bienestar material de los adultos trabajadores, siendo necesario contemplar otros elementos indispensables como el bienestar social y el bienestar ambiental, característicos de nuestro país, enmarcándose el bienestar global dentro de un concepto más amplio: Calidad de Vida (Vázquez, 2009).

Desde este marco de referencia, el bienestar o la calidad de vida de las personas se relaciona con indicadores materiales diversos que pueden influir y definir características propias de este grupo de adultos trabajadores. De allí que indicadores contextuales, como la inseguridad ciudadana, la falta de confianza en las instituciones, apreciar que las políticas de estado no están llevando al país hacia el progreso y el poder adquisitivo, puedan estar afectando negativamente y

posiblemente influir sobre la percepción subjetiva negativa de los ingresos económicos que manifiestan los adultos de la muestra y, en cierta forma afectar su calidad de vida.

Desde este contexto, otros factores relacionales pueden favorecer o no niveles de satisfacción personal o una percepción positiva de los ingresos económicos, como lo muestran los resultados asociados al estado civil. El estar casado o soltero representa una circunstancia que favorece el bienestar material, mientras que en los divorciados, se ve afectado negativamente. Esta situación exige esfuerzos adicionales en los miembros de la expareja, que no sólo implican resolución de conflictos personales y de la relación, cierre de un proyecto de vida y construcción de otro, manejo de acuerdos en torno a la crianza de los hijos (si los hay), incorporación de nuevas parejas, etc. También implica que los ingresos económicos puedan estar comprometidos en la gestión de una vida individual y familiar más compleja, característica de la circunstancia particular del divorciado.

Las investigaciones sobre el Bienestar Psicológico desde una perspectiva hedónica (centradas en la felicidad y la satisfacción), sustentan igualmente la discusión planteada presentando evidencias que aceptan el efecto limitado de los factores externos (variables sociodemográficas y circunstanciales) en la explicación de las diferencias en la valoración subjetiva del bienestar entre las personas, explicando sólo el 10% de las discrepancias en los valores de felicidad (Diener, 2006). En este sentido, son los factores psicológico los que tienen un

efecto significativamente mayor y pueden explicar mejor la variabilidad del bienestar psicológico, cuando entran a mediar las experiencias de vida (Diener y otros, 1999).

Por ejemplo, en relación a los ingresos personales, las investigaciones arrojan que una vez satisfechas las necesidades básicas de las personas, se adaptan al nivel económico que poseen y la valoración de felicidad no depende de éste factor, es decir, no se registran diferencias significativas en los niveles de satisfacción con la vida (Avia y Vázquez, 1998). Sin embargo, en los casos de pérdida de status económico (experiencia factible en las situaciones de divorcio), los niveles de infelicidad permanecen más tiempo. Así mismo, se ha verificado que el dinero tiene importancia como recurso para lograr metas de los individuos (Diener y otros, 1995), siendo esto más difícil y complejo en los divorciados que los casados y solteros.

Por otra parte, el abordaje del Bienestar Psicológico personal considerando los resultados obtenidos en el Bienestar de la Relación de Pareja por los adultos trabajadores del presente estudio, también resaltan la importancia de las características contextuales y relacionales, para comprender el impacto que tienen determinadas variables sociodemográficas, sobre el bienestar personal. Con respecto al balance entre la emocionalidad positiva/negativa y la percepción subjetiva positiva de la relación de pareja, los resultados de esta investigación muestran diferencias de género, indicando que los hombres son más felices y se

encuentran más satisfechos con su relación de pareja que las mujeres. Igualmente, las personas que tienen pareja se encuentran más felices y satisfechos que las que no la tienen.

El sexo como variable sociodemográfica no incide de forma importante sobre la felicidad. Sin embargo, la relación que se ha podido identificar tiene que ver con el tema de la emocionalidad y la forma de vivirla. Las investigaciones arrojan que al parecer las mujeres experimentan más emotividad positiva, con mayor frecuencia y de forma más intensa que los hombres. La emocionalidad de las mujeres es más extrema tanto en la felicidad como en la infelicidad (Seligman, 2002). Las razones, aún en estudio, pueden vincularse con características biológicas particulares, con las pautas y aprendizajes sociales, etc; marcando una diferencia más favorable en las mujeres a expresar las emociones intensas.

Las características de ambos componentes del bienestar subjetivo, están influenciados por una complejidad de factores que interactúan y determinan la valoración y construcción de un juicio sobre la experiencia de bienestar y felicidad en la pareja. Ambos aspectos son indicadores del bienestar en la vida amorosa y ésta, una consecuencia del sano funcionamiento psicológico. Desde la consideración del género y lo relacional, el juicio positivo del balance entre la emocionalidad positiva/negativa con respecto a la experiencia en la relación de pareja que las mujeres manifiestan, puede estar influenciada por el factor de la intensidad emocional, claramente más extremo en las mujeres que en los hombres,

haciendo más difícil experimentar y apreciar un balance o equilibrio emocional. No obstante, el Bienestar en la Relación de Pareja implica también contemplar el juicio asociado a una percepción subjetiva positiva (satisfacción o bienestar), es decir, sentir satisfacción al evaluar el desempeño en la vida amorosa, considerando metas y logros en esta dimensión relacional más íntima, lo cual se muestra más positivo en los hombres que en las mujeres, y en los que tienen pareja en este estudio.

La perspectiva eudaimónica amplía la mirada hacia una diversidad de factores relacionales y contextuales, que influyen y describen un sano funcionamiento psicológico, considerando la dimensión significativa del bienestar (Bienestar Psicológico). Los modelos psicológicos descritos por Vázquez y Hervás (2008), aportan detalles que permiten identificar factores cuya influencia sobre el bienestar en la relación de pareja, parecen ser determinantes. Estos modelos resaltan la importancia de desarrollar competencias y ponerlas en práctica en la vida amorosa, las cuales no sólo pueden ser indicadores de una salud mental positiva, sino también construyen bienestar. Competencias como desarrollar empatía y control en el amor (Jahoda, 1958), establecer relaciones positivas con otros, reflejar capacidad para establecer contacto íntimo con los demás, la intimidad profunda y el amor duradero (Ryff y Singer, 2007), representan vías efectivas para satisfacer las necesidades psicológicas básicas de vinculación. Es posible que los hombres más que las mujeres de este estudio, y obviamente las personas que cuentan con una pareja, puedan apreciar de forma más favorable el

desarrollo y práctica de estas competencias y , en consecuencia tener más posibilidad de satisfacer las necesidades vinculares asociadas al bienestar, que sólo pueden ser satisfechas en el contexto de pareja.

Investigaciones comprueban la importancia de contar con una relación de pareja, para la construcción de una valoración positiva de la felicidad, constituyéndose en factores externos o circunstanciales muy poderosos, que pueden contribuir a vivir con mayor felicidad, lo cual se evidencia en la percepción de bienestar en la relación de pareja que se expresa en los adultos trabajadores del presente estudio.

Por ejemplo, en las relaciones afectivas cercanas, un estudio sobre la correlación entre status matrimonial y felicidad, realizado con 35.024 participantes en la *General Social Survey, National del Opinion Research Center*, entre 1972 a 1996, arroja un mayor nivel de felicidad en las personas casadas, por encima de los solteros, divorciados y separados. Otro estudio realizado por Diener y Seligman (2001) sobre personas sumamente felices, arrojó que todos los sujetos que se ubicaron mayor puntuación en felicidad (10% de la muestra total) tenían en ese momento una relación de pareja. Igualmente, el 40% de los adultos casados manifestaron ser muy felices, mientras que sólo 23% de los adultos que nunca se habían casado, los divorciados, separados y viudos se apreciaron en la misma condición. Estos porcentajes se observaron en todos los grupos étnicos y en los 17 países objeto de investigación. Easterlin (2003) amplía más indicando que el

bienestar aumenta con el matrimonio, disminuye de forma importante ante la separación o el divorcio y nuevamente aumenta ante una nueva relación amorosa.

Gómez y otros (2007), pretendieron evaluar el Bienestar Subjetivo y establecer su relación con dominios específicos de satisfacción y auto-eficacia percibida con una muestra de 795 adultos, encontrando una correlación alta entre la felicidad y satisfacción, con las relaciones afectivas.

Otras investigaciones ubicadas en la perspectiva eudaimónica del bienestar, verifican a través de sus hallazgos la importancia de desarrollar y poner en práctica en la vida amorosa determinados criterios y componentes para construir bienestar y felicidad. Una muy importante fue la reportada por González y Luque (2005) quienes buscaron conocer cómo las personas mayores enfrentan psicológicamente la disolución de su relación de pareja, después de veinte años o más de convivencia. Los resultados indicaron que las mujeres presentaron más rasgos de dependencia con el ex-cónyuge, con la familia y con los otros; expresan sentimientos de desilusión, confusión y baja autoestima; y obtuvieron puntuaciones más altas en autonomía y autoaceptación. Mientras que los hombres expresaron una más rápida aceptación a su nuevo estado, a pesar de considerar desestructuración en algunos aspectos en la vida cotidiano; manifestaron más sentimientos de confusión e incertidumbre y puntajes más altos en autonomía, dominio del ambiente y relaciones positivas con los otros.

Esta investigación muestra cómo varias áreas del bienestar psicológico presentan menores puntuaciones en el hombre (Propósito de Vida y Autoaceptación) y en la mujer (Propósito de Vida, Relaciones con otros y Dominio del ambiente). Esto puede ser interpretado en términos de los efectos importantes que tienen en el bienestar de las personas la ruptura de relaciones románticas, las cuales afectan por lo menos dos o más áreas vinculadas con el mismo y de forma diferentes según el género.

Por último, Ballesteros y otros (2006) buscando describir las características del bienestar psicológico de una muestra de sujetos que consultaban el Centro de Atención Psicológica de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá, encontraron que tanto en hombres como en mujeres el bienestar psicológico se relaciona con la capacidad de aceptar las situaciones adversas de la vida y la forma de afrontarlas, junto con la valoración de la propia responsabilidad o el papel activo en la construcción del bienestar y, la asociación positiva entre el bienestar psicológico, la felicidad y el contar con relaciones interpersonales saludables.

Aunque la dimensión de las competencias no fue estudiada en esta investigación, su referencia es importante para inferir su posible relación con los resultados obtenidos. Es indiscutible que contar con una relación de pareja es indispensable para poner en práctica las competencias funcionales que ayudan a construir felicidad y bienestar en la relación. Sin embargo, las diferencias en la valoración o

construcción de un juicio positivo, pueden ser el resultado de la forma como son interpretadas las circunstancias relacionales y, la conciencia y el uso de los recursos psicológicos por parte de cada miembro de la relación. De manera que es posible que los hombres más que las mujeres de la muestra, tengan una disposición más favorable a tener presentes estas consideraciones, construir un juicio positivo de su relación de pareja y en consecuencia, contribuir a tener un sano funcionamiento psicológico.

Para finalizar la discusión de los resultados obtenidos, a continuación se aborda la relación que se encontró entre las fortalezas del carácter características, los estilos de apego en relaciones románticas y no románticas y sus variables sociodemográficas, sobre el bienestar psicológico de una muestra de adultos entre 30 y 60 años, lo cual representa el último objetivo específico contemplado en la investigación.

IV.2.4. Fortalezas del carácter, Estilos de apego, Variables sociodemográficas y Bienestar Psicológico en adultos trabajadores entre 30 y 60 años.

Al relacionar las Fortalezas del Carácter y los Estilos de Apego y la variables sociodemográficas (Variables independientes), sobre el Bienestar Psicológico (Variable dependiente), se obtuvo como resultado un perfil predictivo del Bienestar Psicológico a partir de una combinación particular de éstas variables las

cuales se introducían dentro de dicho modelo a partir de la significancia estadística que éstas generaban en la predicción del Bienestar Psicológico.

Este perfil, permite entre otros elementos, identificar el grado de relación existente entre las variables que lo componen (valor predictivo del modelo), pero por el otro lado, la direccionalidad que éstas poseen (a partir del signo del coeficiente de regresión no estandarizado β). Esta información, permitió analizar el valor teórico de cada variable independiente del modelo, así como discutir cómo su combinación con las otras variables independientes afectan la predicción del bienestar.

El perfil predictivo para Bienestar Subjetivo, muestra que la combinación de variables que más predice este tipo de bienestar es el que se asocia a las personas que tienen menor edad, la Humildad no figura como fortaleza del carácter principal y una menor presencia de Estilo de Apego Ansioso en las relaciones No Románticas.

El segundo perfil predictivo se describe en el Bienestar Material, donde se indica que la combinación que más predice este bienestar se relaciona con las personas que muestren menor presencia del Estilo de Apego Ansioso en las Relaciones Románticas y no se encuentren divorciadas.

El tercer perfil predictivo identificado tiene que ver con el Bienestar Laboral, donde la combinación de variables que más predice este bienestar se asocia a las personas con menor Estilo de Apego Evitativo en la Relación Romántica, con más presencia de la Creatividad y el Aprecio por la Belleza como fortaleza principal.

Por último, se identifica un cuarto perfil predictivo relacionado con el Bienestar de la Pareja, el cual señala que la combinación de variables que más predice este bienestar en las personas lo constituye manifestar tener pareja, una menor presencia del Estilo de Apego Evitativo en las Relaciones Románticas, menor edad, encontrarse divorciado y ser hombre, representa la combinación que más predice este tipo de bienestar.

IV.2.4.1. Bienestar Sujetivo.

Con respecto al perfil predictivo del Bienestar Subjetivo, es importante recordar que este componente del bienestar psicológico es definido como el sentimiento de felicidad que se siente en la etapa actual de la vida asociado únicamente al afecto positivo, y no a la combinación de afecto positivo y negativo. En la muestra de estudio los adultos de menor edad experimentan mayor felicidad o emociones positivas en la actualidad de sus vidas, junto con la inclinación a no valorar entre sus principales fortalezas la humildad y que manifiesten menor Estilo de Apego Ansioso en las Relaciones cercanas (familia y amigos) o No Románticas.

Antecedentes empíricos de orientación universalistas en relación al bienestar subjetivo evidencian que la satisfacción con la vida aumenta con la edad, mientras que la emocionalidad positiva tiende a disminuir. Igualmente, la intensidad emocional que se experimenta (por ejemplo: euforia y desesperación), disminuye con la edad y ante la experiencia de vida que conlleva la madurez (Mroczek y Kolarz, 1998).

Los hallazgos sobre la relación entre emociones positivas y bienestar sostienen que las mismas aumentan la probabilidad de que prosperen las amistades, las relaciones amorosas y las coaliciones; aumentan los recursos intelectuales, físicos y sociales; la mente se amplía facilitando con ello una mayor apertura a nuevas ideas, la tolerancia y la creatividad, por lo que tienen un alto valor adaptativo (Fredrickson, 2009). Igualmente, representa un factor favorable asociado a la longevidad, por los efectos positivos que pueden tener para la salud integral mantener una inclinación mayor hacia la emocionalidad positiva, como fue evidenciado en el estudio retrospectivo con monjas estadounidenses, donde las más felices vivieron más de 85 años (Danner y otros, 2001). De manera que la expresión de valoración positiva en los adultos de menor edad puede no sólo indicar un factor saludable en el bienestar de los mismos por manifestar un estado emocional con predominio de emociones positivas en la vida actual, sino también representar un factor que favorece una mejor calidad de vida, salud integral y la posibilidad de aumentar los años de vida.

En relación a la Humildad y su expresión en este perfil, indica que al no ser seleccionada o valorada como fortalezas principal, en combinación con las otras variables, los adultos de la muestra experimentan más sentimientos positivos en la etapa actual de sus vidas. La Humildad como fortaleza del carácter se encuentra ubicada en la virtud de la Templanza, y representa una de las cuatro vías de protección ante los excesos, facilitando una expresión moderada de las necesidades, considerando el momento oportuno para satisfacerlas, tomando en cuenta a los otros en esa dinámica. En tal sentido, la humildad facilita la expresión moderada del sí mismo, evitando ser el centro de atracción, siendo la modestia reconocida y valorada más por los otros.

Esta expresión de la variable indica que los adultos podrían valorar la humildad como una fortaleza importante para ser mejor persona, sin embargo en la cotidianidad de sus vidas esta no representa una opción conciente que nutra las relaciones entre el sí mismo y los otros, siendo más bien fuente de emocionalidad positiva y placentera la exaltación del sí mismo, la inclinación a disfrutar ser el centro de atracción y la expresión pública de los logros y motivos personales susceptibles de ser reconocidos, ya no por otros sino por sí mismo.

Para el Bienestar Psicológico, donde la valoración subjetiva de la felicidad (emociones positivas) representa un componente importante, se relaciona con la capacidad de aceptar las situaciones adversas de la vida y la forma de afrontarlas, junto con la valoración de la propia responsabilidad o el papel activo en la

construcción del bienestar (Ballesteros y otros, 2006). La falta de humildad predispone a la persona a inclinarse más a centrar su atención en sus propias percepción de los hechos, en los problemas que vive y como lo afectan, manifestando una tendencia a resaltarlos también ante los otros, haciendo más difícil la aceptación de los mismo con sentido de realidad, aumentando las emociones negativas asociadas a la experiencia adversa y predisponiendo más a la depresión, a no buscar soluciones posibles y encontrar aprendizajes que puedan ayudar a realizar las adaptaciones saludables que permitan crecer y superar la adversidad (Borysenko, 2010).

En los estudios universalistas se evidencia que la Humildad también es menos habitual en adultos (Park y otros, 2006) y en adultos jóvenes (Shimai y otros, 2006). En investigaciones venezolanas las fortalezas de la templanza fueron las que presentaron menor probabilidad de ser seleccionadas como principales (mujeres adultas privadas de libertad) (Colatruglio y Revanales, 2011) y la Humildad presentó puntajes bajos en adultos (Aldecoa y otros, 2011).

Estos resultados muestran que no valorar la humildad entre las fortalezas principales por parte de los adultos más jóvenes de la muestra, pareciera ser característico de esta etapa del desarrollo humano, siendo posiblemente el transcurrir de la vida y los aprendizajes que se logren, los que pueden facilitar que esta vía sea conciente y aplicada en la cotidianidad de la vida. Por otro lado, el balance de positividad o de impresión de felicidad manifestado por los adultos de

menor edad, centrado más en el sí mismo también puede representar una característica que a la larga no aporte a la persona un respaldo psicológico que pueda ser invertido en el futuro, cuando se transite por las adversidades naturales de la vida.

Por último, para los adultos de la muestra de estudio, tener una menor presencia del Estilo de Apego Ansioso en las Relaciones No Románticas, nutre la percepción positiva de la emocionalidad (felicidad). La capacidad de formar y mantener relaciones, así como su conexión con la experimentación de emociones positivas tiene especial importancia para el bienestar de las personas. El apego es esencial y contar con una valoración de sí mismo y del otro que tienda a ser saludable, segura y funcional es indispensable para el Bienestar Subjetivo. Antecedentes empíricos refuerzan esta afirmación indicando que las personas que tienen mayor bienestar subjetivo, no tienen una percepción negativa de sí mismo ni del otro, reportando un bajo apego inseguro (donde se incluye el estilo ansioso) (Páez y otros, 2006). Así mismo contar con más apego seguro y menos del inseguro, representa un factor de protección ante el consumo de drogas (de Lucas y Montañez, 2006).

El Estilo de Apego Ansioso se ha asociado a emociones negativas como la preocupación, rabia, miedo, estrés y ansiedad (Kerr y otros, 2003; Mikulincer y otros, 2003). También a estrategias de expresión y regulación emocional que se caracterizan por la búsqueda de la proximidad hacia la figura de apego, pero con

miedo al rechazo, estado de hipervigilancia, rumiación y sobreactivación general de la persona, inhibición emocional, constantes recuerdos emocionales negativos y sobreprotección o carencia de apoyo (Shaver y Mikulincer, 2002; Mikulincer y otros, 2003). Todas estas características de la vida emocional representan un factor de riesgo para la salud, ya que la afectividad que conlleva, aumenta la probabilidad de que se inicien y desarrollen enfermedades como afecciones cardíacas, cáncer, artritis, hipertensión arterial y Sida (Mendoza y Mendoza, 2001; Barra, 2003).

El asociar a un mayor bienestar subjetivo una menor inclinación a tener Estilo de Apego Ansioso en las Relaciones No Románticas o cercanas, representa por lo tanto un aspecto positivo del impacto de la calidad de los vínculos en el ámbito del bienestar. Los resultados en este factor de la variable permiten apreciar que la percepción del sí mismo y del otro tiende a manifestar menos el estilo de apego ansioso, lo cual es muy importante para construir vínculos emocionales saludables con la familia y los amigos. Las necesidades psicológicas y emocionales que se satisfacen en estos contextos de relación son vitales para el Bienestar Psicológico y la salud integral, y representan un indicador de buen funcionamiento psicológico (Ryff y Singer, 2007). También puede favorecer mantener relaciones sociales estables y contar con amigos en los que se pueda confiar, competencia fundamental en la construcción del Bienestar Psicológico (Ryff, 1989), lo cual representa una fuente de emocionalidad positiva y felicidad (Lyubomirsky, 2008; Ballesteros y otros, 2006).

IV.2.4.2. Bienestar Material.

En relación al perfil predictivo del Bienestar Material, primero es relevante retomar el concepto de este componente del Bienestar Psicológico, el cual consiste en la satisfacción personal o percepción subjetiva positiva de los ingresos económicos y posesiones materiales, es decir, que lo importante es la satisfacción de lo que se tiene y no cuanto dinero se tiene. En la muestra de adultos del presente estudio existe mayor satisfacción en la dimensión material cuando se combinan una tendencia a no experimentar ansiedad en el estilo de apego en las Relaciones Íntimas o Románticas y si además, no se encuentren divorciados.

Las investigaciones ya han concluido que para apreciar Bienestar Psicológico es necesario que las necesidades fundamentales estén cubiertas y a partir de allí, otras variables provenientes del contexto particular de cada persona o país pueden comenzar a intervenir y explicar los niveles de bienestar valorados (Vázquez, 2009).

De acuerdo con esto, para apreciar satisfacción en el ámbito material lo relacional al parecer tiene una relevancia mayor, siendo la calidad de los vínculos emocionales en la relación de pareja y el no estar divorciado, lo determinante en el grupo de adultos de este estudio, para construir bienestar en esta dimensión o componente del bienestar psicológico. En consecuencia se refuerza la aceptación

de que los factores externos son responsables de un efecto limitado en la explicación de las diferencias en la valoración subjetiva del bienestar entre las personas.

Hallazgos, han reconocido que el papel de las variables demográficas y circunstanciales que ocurren a lo largo de la vida (sexo, nivel educativo, raza, ganar más dinero, estado civil, la apariencia física, etc.), tienen un efecto limitado sobre el bienestar (Diener, 2006). El 10% de las discrepancias en los valores de felicidad lo explican estos elementos. En este sentido, son los factores psicológico los que tienen un efecto significativamente mayor y pueden explicar mejor la variabilidad del bienestar psicológico, cuando entran a mediar las experiencias de vida (Diener y otros, 1999).

La forma como vivan y realicen las tareas propias de la etapa adulta de la vida, el vínculo afectivo o emocional, la intimidad sexual fluida y el cuidado mutuo entre ambos miembros de la pareja, puede ser posible en un espacio relacional basado en la menor presencia de factores ansiosos asociados a una percepción negativa de sí mismo y del otro (apego). Contar con una tendencia a presentar menos estilo de apego ansioso propicia mayor seguridad y estabilidad en la relación. Los conflictos característicos de las separaciones y divorcios, comprometen de forma significativa el bienestar general de las personas, y en particular los aspectos económicos de los responsables en satisfacción de las necesidades materiales de la pareja y la familia. La ausencia de estos problemas definitivamente favorece que

se lleven de forma más armónica y exitosa, las tareas propias de la vida en pareja, la creación y seguimiento del proyecto de vida en común, el crecimiento hacia una vida familiar y lo que implica a lo largo del ciclo vital.

Diener y otros (1985) refieren un estudio que soporta este análisis de los resultados y que permite evaluar la influencia del dinero en la valoración de la felicidad. En el mismo se aplicó una encuesta que exploraba el papel del dinero para el logro de la felicidad, a las 100 personas más ricas del mundo de acuerdo a lo reportado por la revista Forbes (se publica en los Estados Unidos y está especializada en el mundo de los negocios y las finanzas). Los resultados mostraron primero que las personas más ricas eran ligeramente más felices que el ciudadano norteamericano medio. Segundo, señalaron que la totalidad de la muestra encuestada reportaron que el dinero no era vital para construir felicidad. No obstante, en los casos de pérdida de status económico los niveles de infelicidad permanecen más tiempo (Diener y otros, 1995). Esta circunstancia es frecuente en situaciones de separaciones y divorcio, complicando y limitando la superación personal y el logro de bienes materiales, tareas propias de la edad adulta (Ayala y Díaz, 2009). Por lo tanto, el mayor Bienestar Material en esta investigación se construye y se aprecia de forma favorable en contextos de relaciones íntimas o románticas más saludables y seguras, y que no estén expuestas a los conflictos característicos de las separaciones o divorcios.

IV.2.4.3. Bienestar Laboral.

El Bienestar Laboral es definido como la satisfacción laboral o percepción subjetiva positiva de la actividad laboral. Los resultados de las correlaciones entre las variables, mostró un perfil donde la combinación de variables que más predice este bienestar se asocia a las personas con menor Estilo de Apego Evitativo en la Relación Romántica, con más presencia de la Creatividad y el Aprecio por la Belleza como fortaleza principal. Es decir, el mantener relaciones íntimas donde exista el contacto emocional con la pareja, y además se valoren de forma importante la Creatividad y el Aprecio por la Belleza y la Excelencia como fortalezas del carácter principales, potencia el bienestar o la satisfacción laboral.

Los resultados de investigaciones sobre el apego indican que las personas con un mayor bienestar no tienen una imagen negativa de sí mismo y del otro, informan de un bajo apego inseguro temeroso y en menor medida informan de más apego seguro. Reportan recordar más calidez, mayor expresividad emocional en sus familias, mayor claridad, regulación y verbalización de emociones, rendimiento y una mayor inteligencia emocional. Concluyen que el apego seguro se asocia moderadamente a la salud mental concebida como balanza de afectos positivos y satisfacción vital, mientras que el apego inseguro es un evidente factor de riesgo para la salud mental (Páez y otros, 2006).

El estilo de apego seguro tiene efectos positivos en el desarrollo de competencias que permiten acercarse y apoyar a otros. Por el contrario los miedosos-evitativos no quieren o no pueden promover la intimidad y tampoco están dispuestos a proporcionar apoyo a otros. Por último, los miedosos-evitativos y los rechazantes, no tienen disposición ni interés en procurar y alimentar relaciones cercanas, así como tampoco proporcionar servicios que contribuyan al bienestar de otros (Díaz, 2004).

El estilo de apego seguro se muestra como una variable predictora del ajuste en la relación de la pareja, mientras que los patrones inseguros presentan una asociación negativa, especialmente el estilo de apego evitativo (Ortiz y otros, 2002). En el estilo evitativo predominan emociones de ansiedad, miedo, rabia, hostilidad y desconfianza. Con respecto al estilo de apego seguro se presentan emociones positivas como mientras que el estilo seguro se experimentan confianza, alegría, placer, calma y tranquilidad. (Kerr y otros, 2003; Mikulincer y otros, 2003).

Enfocándose en las estrategias de expresión y regulación emocional en el estilo de apego seguro se utilizan mayormente estrategias de búsqueda de proximidad, afiliación, exploración, alta expresión de las emociones y búsqueda de apoyo social. En el estilo de apego evitativo es frecuente utilizar estrategias de inhibición emocional, distanciamiento de lo emocional y afectivo, evitar recuerdos y pensamientos dolorosos, evitar la búsqueda de proximidad, omisión de

emociones negativas y alejarse de los contextos de apego, representando un factor de riesgo para la salud. El apego seguro favorece el desarrollo y la manifestación de estrategias de expresión y regulación emocional que pueden llevar a un mayor bienestar en el individuo y en sus relaciones.

Los resultados de este estudio muestran que el estilo de contacto íntimo, que tiende a alejarse de la forma evitativa, puede generar una serie de expresiones de afecto y cuidado cercanas e íntimas con la pareja, lo cual tiene un efecto favorable hacia la apreciación de satisfacción en el trabajo o laboral. Siendo que el trabajo representa una vía para construir la identidad y la felicidad, el contar con una sana relación de pareja representa un factor favorecedor de un clima relacional que propicia el equilibrio entre el goce por el trabajo, la vida de pareja y familiar.

Por otra parte, las fortalezas del carácter principales que correlacionan más con el bienestar laboral son el Aprecio por la belleza y la excelencia, y la Creatividad. La primera representa una fortaleza de la Virtud de la Trascendencia (son Fortalezas Emocionales que van más allá de la persona, que construyen conexiones más elevadas y permanentes con otros, el sentido de la vida, lo divino y el universo) y la segunda de la Virtud de la Sabiduría y el conocimiento (Fortalezas Cognitivas que le otorgan al individuo la capacidad para adquirir y usar el conocimiento). El Aprecio por la belleza y la excelencia implica la valoración de la belleza, la excelencia y la actuación de gran nivel, tanto en la vida cotidiana como en la naturaleza, las artes y la matemática. La Creatividad se asocia a la valoración de

formas de pensar nuevas y productivas en el actuar, no le satisface lo convencional ni las conclusiones precipitadas, considerando las evidencias sólidas para tomar decisiones.

Algunas evidencias empíricas revelan que con frecuencia en personas que han transitado por alguna adversidad como el haberse recuperado de alguna enfermedad física, el Aprecio por la Belleza se presenta como principal, y ante la recuperación trastornos mentales, la Creatividad se observa valorada de forma importante (Peterson y otros, 2006).

Sin embargo, no sólo en estas circunstancias las fortalezas tienen una manifestación importante. Un estudio relacionado con el Síndrome del Quemado (burnout) llevado a cabo por Álvarez y otros (2010), donde en una muestra venezolana de maestras y cuidadoras de instituciones educativas y de atención pretendieron estudiar la relación entre los niveles de este síndrome o experiencia de desgaste y la percepción atribuida a niñas institucionalizadas por maltrato, la percepción de su rol laboral, las condiciones de trabajo y las fortalezas del carácter. Los resultados en relación a las fortalezas arrojaron que la Creatividad se relacionaba de forma directa con la eficiencia profesional.

La presencia en adultos trabajadores de las fortalezas de la Virtud de la Sabiduría y el Conocimiento disminuyen el impacto de los indicadores de problemas de salud mental, así como predice satisfacción con la vida. No obstante, predice

menor autoestima. Las fortalezas de la Virtud de la Trascendencia resultaron protectoras para la salud, asociada a mayor satisfacción con la vida y autoestima (Rojas, 2010).

Estos resultados muestran que lo relacional está presente nuevamente en la apreciación de satisfacción en algún ámbito de la vida. También la valoración de determinadas fortalezas, especialmente las cognitivas y las emocionales que trascienden la esfera personal, pueden representar recursos valiosos para afrontar las demandas en el trabajo, lograr construir un equilibrio entre los contextos de pareja y trabajo, pudiendo apreciar mayor satisfacción en lo laboral, como componente del Bienestar Psicológico.

IV.2.4.4. Bienestar de las Relaciones de Pareja.

Bienestar de las Relaciones de Pareja es definido como la satisfacción o percepción subjetiva positiva de la relación de pareja. Las correlaciones entre las variables arrojó que el perfil que mejor predice este bienestar es aquel que se constituye de manifestar tener pareja, una menor presencia del Estilo de Apego Evitativo en las Relaciones Románticas, menor edad, encontrarse divorciado y ser hombre.

De este perfil se desprende que la percepción favorable o positiva asociada con el bienestar en el contexto de pareja tiene que ver primero con la existencia actual de

una persona con la que se vive este tipo de relación. De allí surge la importancia del vínculo emocional que está presente en la misma, el cual se caracteriza por distanciarse de la extrema valoración de la autorrealización y la autoconfianza, considerando relevante la intimidad con el otro, los vínculos afectivos y la cercanía. Estas características se presentan de forma significativa en el grupo de adultos de menor edad (71%), de sexo masculino (43%) y divorciados. Aunque esta última variable está representada por el 10% de la muestra, lo relevante para este estudio es el análisis de la combinación de las variables y su impacto en el bienestar.

Estos resultados resaltan la importancia que tiene para el bienestar de las personas el tema de las relaciones interpersonales, donde nuevamente las correlaciones más altas en el bienestar o satisfacción en algún ámbito de la vida, se ubican en el contexto de las relaciones íntimas.

Así mismo, a pesar de que las personas divorciadas tienden a valorar menor felicidad que los casados (Myers, 2000; Diener y Seligman, 2001), vivir complicaciones asociadas con pérdidas económicas manteniendo por más tiempo los niveles de infelicidad (Diener y otros, 1995), ante una nueva relación amorosa los niveles de bienestar pueden aumentar (Easterlin, 2003), no sólo por las emociones positivas que esta experiencia relacional conlleva, sino también por la nueva oportunidad que la misma ofrece para mejorar la percepción de sí mismo y del otro en la relación, vivir más la reciprocidad y el compromiso afectivo en la

cotidianidad, y disfrutar de la satisfacción resultante de un ambiente relacional más saludable.

El que los hombres divorciados con una nueva pareja, más jóvenes y con una menor presencia del estilo de apego evitativo muestren mayor satisfacción en este ámbito, puede relacionarse no sólo con factores de orden evolutivo, sino también a una diversidad de situaciones y condiciones que estén viviendo. Por ejemplo, si tienen o no hijos y si viven o no con ellos, los cambios generacionales propios de la vida adulta (que se complican ante las separaciones) y la forma como se vivan y realicen las tareas propias de cada etapa de la vida, las convenciones sociales asociadas a los roles que deben cumplir el hombre y la mujer ante la vida de pareja, familiar y las diversas circunstancias por las que transitan.

Se valida la importancia trascendental que tiene para el bienestar de las personas, contar con una figura de apego disponible, incondicional que proporcione la estabilidad, la protección y seguridad. El contexto de las relaciones interpersonales íntimas como el de pareja, representa un espacio relacional esencial para satisfacer las necesidades emocionales fundamentales a lo largo del ciclo vital. Antecedentes empíricos muestran que esta experiencia es más frecuente en hombres que en mujeres y represente un predictor de ajuste en la relación de pareja (Ortiz y otros, 2002).

Manifiestar una tendencia a alejarse de los estilos de apego disfuncionales (evitativo en este caso), puede ser una expresión funcional como consecuencia de los aprendizajes adquiridos de la relación matrimonial previa, favoreciendo esto la búsqueda de la reciprocidad y simetría (ambos miembros de la pareja son figura de apego para el otro y de cuidado mutuo), donde se comparte al mismo tiempo el apego, la amistad, la intimidad y los cuidados. El impacto en el bienestar que tienen los conflictos, separaciones y pérdidas de pareja es muy alto, convirtiéndose, si se es conciente de ello, en un punto de referencia que puede motivar a construir vínculos más saludables en la relación de pareja actual.

IV.3. Conclusiones.

El objetivo general de la presente investigación fue asociar las Fortalezas del Carácter, los Estilos de Apego seguro, ansioso y evitativo, en relaciones románticas y no románticas, y diversas variables sociodemográficas, con el Bienestar Psicológico en una muestra de adultos trabajadores entre 30 y 60 años del Distrito Capital, Venezuela.

Para lograr dicho objetivo se procedió primero a describir las Fortalezas del Carácter Características que manifestaron los adultos, de acuerdo a la clasificación Values in Action (VIA) propuesta por el instrumento empleado para medir esta variable. De allí que fue posible identificar en el grupo total que de las veinticuatro fortalezas que mide el instrumento, las más valoradas (ubicadas en

los cinco primeros lugares) corresponden a la Ecuanimidad, Amabilidad y Gratitude (primero, segundo y tercer lugar, respectivamente), la Creatividad y Honestidad (cuarto lugar) y, la Ciudadanía y el Aprecio por la Belleza (quinto lugar).

El análisis de estos resultados indica primero que para los adultos trabajadores que conformaron la muestra total es un valor tratar a las personas de forma justa, sin que los intereses personales prevalezcan cuando otros están involucrados y manejar diversas oportunidades en el ámbito relacional (Ecuanimidad); la entrega y lealtad hacia los compañeros, cumplir con las responsabilidades y trabajar duro por el éxito del grupo (Ciudadanía); ser conciente de las cosas buenas que suceden y no darlas por hechas, ser percibidos por los otros (amistades y familiares) como agradecidos, porque expresan con frecuencia gratitud (Gratitude); identificar la belleza, la excelencia y/o una actuación de gran nivel en todos los dominios de la vida, desde la naturaleza, las artes, la ciencia, la matemática y las experiencias cotidianas; ser amables y generosos con los otros, donde hacer favores y ayudar a los demás representa una experiencia de disfrute (Amabilidad).

En segundo lugar, el carácter como resultado global de los rasgos positivos parece estar conformado por una alta valoración de pensamientos, sentimientos y acciones asociados con las relaciones saludables con los otros en diferentes contextos de relación cercanos e íntimos, comunitarios o sociales, y propósitos elevados y significativos (a través de la Ecuanimidad, Ciudadanía, Gratitude,

Aprecio por la belleza, Amabilidad). También se nutre de valoraciones asociadas a aspectos emocionales que exigen la práctica de la voluntad personal para alcanzar metas u objetivos encomiables, a pesar de las dificultades, externas o internas (a través de la Honestidad); y de caminos cognitivos que otorgan al individuo la capacidad para adquirir y usar el conocimiento, necesario para construir Sabiduría (a través de la Creatividad).

Como tercer punto, el análisis de las fortalezas características desde las virtudes refleja que los adultos trabajadores valoran de forma más conciente rasgos positivos del carácter que reúnen cinco de las seis virtudes presentadas en la clasificación, siendo relevante ya que al contar con la representación de casi la totalidad de las virtudes, estos se acercan más a la construcción de un carácter virtuoso y equilibrado (Seligman, 2002).

Estos resultados confirman los hallazgos encontrados por otros autores como Park y otros (2006), lo cual puede asociarse al carácter de ubicuidad de las mismas, es decir que son reconocidas y celebradas en casi todas las culturas del mundo de forma semejante (Peterson y Park, 2009; Seligman y Peterson, 2007), donde pareciera que la formación del carácter virtuoso podría estar constituido principalmente por fortalezas de tres virtudes: Justicia, Trascendencia y Humanidad y amor.

Al comparar las fortalezas del carácter características de los adultos con sus variables sociodemográficas los resultados indican que en la etapa de adultez inicial (30 a 45 años) valoran más la Esperanza y en la adultez media (45 a 60 años) la Honestidad. Las mujeres manifestaron mayor Amabilidad, Espiritualidad y Gratitude; mientras que los hombres puntuaron más alto en la Perseverancia. Algunos de estos resultados confirman los reportados por otros autores como Shimai y otros (2006) y Park y Peterson (2006) en sus investigaciones de corte intercultural y, Millán (2007) y Álvarez y otros (2010) en investigaciones con muestras venezolanas. Sin embargo, en la fortaleza de la Capacidad de amar y ser amado los hombres mostraron mayor valoración de la misma, contrario a lo esperado y evidenciado en estudios antecedentes.

Los divorciados son los que más valoran (porcentaje más alto) las fortalezas de la Gratitude, el Aprecio por la Belleza y la Humildad, lo cual puede ser explicado como la consecuencia de haber transitado por experiencias dolorosas asociadas a pérdidas que estimulan el aumento de la valoración, evidenciado por antecedentes empíricos reportados por autores como Peterson y Seligman (2003) y Peterson y otros (2006). Los adultos que tienen pareja valoran más la Capacidad de amar y ser amado, asociadas a mayor bienestar (Park y otros, 2004) y factor de protección para la salud, mayor satisfacción y autoestima (Rojas, 2010); mientras que los que no tienen pareja es la Honestidad, la cual correlaciona con mayor stress (Lira y Rodríguez, 2009) y síntomas somáticos, ansiedad y disfunción social (Rojas, 2010). Por último, contrario a lo esperado y evidenciado en investigaciones interculturales antecedentes, los adultos de menor nivel de instrucción (Técnico)

valoraron más la fortaleza del Deseo de aprender y el Juicio (Park y otros, 2006); y en muestras venezolanas no se reportaron diferencias en cuanto a la Virtud de la Sabiduría y conocimiento donde estas fortalezas se encuentran incluidas (Rojas, 2010).

Desde una perspectiva universal al parecer los adultos podrían tender a valorar como principales las vías que cultivan determinadas virtudes (Justicia, Trascendencia y Humanidad y amor). Desde una perspectiva evolutiva es posible que a lo largo del ciclo vital se puedan valorar las mismas virtudes, sin embargo las vías para desarrollarlas o cultivarlas puedan tener una expresión diferente, lo cual puede estar mediado por factores de orden cultural propios de cada región, las circunstancias particulares por las cuales transiten y por las experiencias de la vida que cada individuo experimente a lo largo de su historia personal.

Considerando el orden de los objetivos específicos propuestos para esta investigación se procedió en segundo orden a describir los Estilos de Apego en relaciones románticas y no románticas expresados por los adultos que conformaron la muestra de estudio. En los resultados no se observaron diferencias en la expresión de los estilos de apego seguro e inseguros (ansioso y evitado) en ambos tipos de relación (romántica y no romántica), al relacionarlo con el intervalo de edad. No obstante, las diferencias significativas se presentaron al contemplar las otras variables sociodemográficas. Las mujeres expresaron más el Estilo Evitativo en las relaciones románticas, mientras que los hombres reportaron

ligeramente más el Estilo de Apego Seguro que los inseguros. Los divorciados y los que no tienen pareja presentaron más los estilos inseguros en las relaciones románticas, y los adultos con menor grado de instrucción (técnico) mostraron estos estilos, tanto en relaciones románticas como no románticas.

Estos resultados primero confirman los encontrados en una investigación de corte intercultural llevada a cabo por Schmitt y otros (2004), donde las dimensiones del apego (seguro, ansioso y evitativo) relacionadas con el modelo de sí mismo y el otro, propuesto por Bartholomew (1994) y asumido por Casullo y Fernández (2004), verificando que están presentes en el desarrollo de todas las personas en la mayoría de las culturas, el apego es importante y se mantiene en el transcurso de la adultez.

Segundo, las diferencias observadas al relacionar los Estilos de Apego con las variables sociodemográficas, evidencian que los estilos inseguros se expresan más en el ámbito de las relaciones románticas o amorosas que en las no románticas o cercanas (familiares y amigos), especialmente cuando se asocian a variables que describen contextos de relaciones interpersonales íntimas (estado civil y si tienen o no pareja), mientras que en relación a la variable del nivel de instrucción, la expresión de los factores de la variable apego fueron semejantes en ambos tipos de relación. Este hallazgo es muy importante porque, contrario a lo esperado, en este estudio el estilo de apego construido por los adultos trabajadores en la mayoría de las asociaciones, no fue semejante al que se manifiesta tanto en las

relaciones amorosas como en otras relaciones cercanas (Bowlby, 1998; Hazan & Shaver, 1987; Feeney y Noller, 1995).

Como tercer aspecto a resaltar está la consideración de los factores que influyen en la construcción del estilo de apego en adultos, siendo evidente que no sólo la historia familiar y la relación con la figura de apego son determinantes, sino también la historia de las relaciones amorosas vividas, las características de la relación actual, los cambios generacionales, los efectos que producen las convenciones sociales aprendidas sobre las conductas de apego, las representaciones de la relación y los sentimientos asociados, siendo necesario la exploración de todas estas variables y las relaciones entre ellas, para lograr una mayor comprensión del apego en adultos.

Finalmente, los resultados confirman que es en el contexto de las relaciones interpersonales íntimas y cercanas (padres-hijos, parejas y amistades) donde se enmarca el espacio relacional principal para que el sistema de apego se construya y se desarrolle, siendo este último una necesidad emocional fundamental para el ser humano a lo largo del ciclo vital. Así mismo, al considerar que el componente de la representación mental en el sistema de apego, al parecer es el que explica mejor las diferencias entre las personas, en él y en el valor adaptativo de las conductas de apego es donde los cambios pueden propiciarse, a través de la toma de conciencia del propio estilo, el manejo funcional y adecuado de los sentimientos y el aprendizaje de nuevas formas de relacionarse con los otros, lo cual puede

facilitar la satisfacción de las necesidades sociales (López y Ortiz, 2008). Este espacio de cambio es especialmente importante para la Psicología Positiva y su modelo de bienestar, ya que representa la posibilidad de generar intervenciones positivas orientadas a construir conexiones emocionales saludables y funcionales, considerando así la prevención y promoción de la salud, la felicidad y la satisfacción en las relaciones interpersonales más importantes.

Siguiendo con la línea de los objetivos específicos planteados en el presente estudio, los resultados obtenidos en relación a la descripción del Bienestar Psicológico expresado por los adultos trabajadores entre 30 y 60 años, permiten concluir que presentan niveles favorables y positivos en cuanto a la forma como evalúan su vida, en todas sus dimensiones. En este sentido, aprecian un nivel de felicidad o emocionalidad positiva favorable, y también satisfacción al evaluar los dominios hacia variables externas como los ingresos económicos, la actividad laboral y la relación de pareja. Sin embargo, cuando se relaciona el Bienestar Psicológico con las variables sociodemográficas, se encontraron diferencias de acuerdo al estado civil en el Bienestar Material, y según el “sexo” y “si tiene o no pareja” para el Bienestar de la Relación de Pareja. En este sentido, los adultos divorciados manifiestan insatisfacción en torno a los ingresos económicos, los hombres y los que tienen pareja expresan mayor felicidad y satisfacción en su relación de pareja.

Estos hallazgos permiten resaltar que no sólo indicadores de orden material pueden influir y definir características en torno a la valoración positiva o no de la felicidad y el bienestar, sino también entran en juego factores relacionales. El matrimonio, las relaciones de pareja o el amor romántico parecen ser fuente de felicidad importante para las personas y representan componentes de los factores externos o circunstanciales muy poderosos, que pueden contribuir a vivir con mayor felicidad, lo cual también ha sido confirmado en diversos antecedentes empíricos (Myers, 2000; Diener y Seligman, 2001; Gómez y otros, 2007). Así mismo, en los casos de pérdida de status económico asociado al divorcio, puede comprometer los niveles de bienestar y hacer que el malestar o la insatisfacción permanezca por más tiempo (Diener y otros, 1995).

En este orden de ideas, un sano funcionamiento psicológico puede ser el resultado de la forma como son interpretadas las circunstancias relacionales y también, de la acción voluntaria y consciente por parte de las personas, de utilizar los recursos personales y fortalezas para enfrentar cada día de una manera sana y funcional, en lugar de enfocar los esfuerzos en tratar de cambiar las circunstancias que afectan la vida económica o amorosa de las personas. Esto implica orientarse hacia la construcción de un sentido de vida coherente en relación con el entorno y las propias metas y objetivos. También desarrollar y accionar competencias que permitan a la persona satisfacer necesidades que favorecen la salud mental y el bienestar, relacionadas con el control ambiental, la empatía y el amor, adecuación, eficiencia, adaptación, resolución de problemas, crecimiento, desarrollo y

autoactualización, resistencia al estrés (Jahoda, 1958; Ryff, 1989). Establecer relaciones positivas con otros, reflejar capacidad para establecer contacto íntimo con los demás, la intimidad profunda y el amor duradero (Ryff y Singer, 2007). También las necesidades psicológicas básicas de competencia y autonomía, tener un sistema de metas congruentes, intrínsecas, coherentes con los intereses propios y los valores (Ryan y otros, 2008; Ryff, 1989).

Finalmente, al relacionar las Fortalezas del Carácter y los Estilos de Apego y la variables sociodemográficas (Variables independientes), sobre el Bienestar Psicológico (Variable dependiente), se obtuvo como resultado un perfil predictivo del Bienestar Psicológico, el cual se caracteriza por:

- a) En el Bienestar Subjetivo, la combinación de variables que más predice este tipo de bienestar es el que se asocia a las personas que tienen menor edad, la Humildad no figura como fortaleza del carácter principal y una menor presencia de Estilo de Apego Ansioso en las Relaciones No Románticas.
- b) Con respecto al Bienestar Material, la combinación que más predice este bienestar se relaciona con las personas que muestren menor presencia del Estilo de Apego Ansioso en las Relaciones Románticas y no se encuentren divorciadas.
- c) En cuanto al Bienestar Laboral, la combinación de variables que más predice este bienestar se asocia a las personas con menor Estilo de Apego

Evitativo en la Relación Romántica, con más presencia de la Creatividad y el Aprecio por la Belleza como fortaleza principal.

- d) Por último, en el Bienestar de la Pareja, la combinación de variables que más predice este bienestar en las personas lo constituye manifestar tener pareja, una menor presencia del Estilo de Apego Evitativo en las Relaciones Románticas, menor edad, encontrarse divorciado y ser hombre.

De todo el análisis de la relación entre las variables y su valor predictivo sobre el Bienestar Psicológico se pueden concretar una serie de consideraciones que amplían la comprensión de los procesos que subyacen al mismo, además de reforzar ideas sobre lo que significa un sano funcionamiento psicológico. La expresión de la forma como los adultos trabajadores que conformaron la muestra de estudio evalúan su vida, considerando aspectos que vienen de las experiencias emocionales positivas y la ausencia de emociones negativas (Felicidad) y aspectos de la satisfacción personal y relacional (Bienestar) en diferentes dimensiones, refleja valoraciones de determinadas Fortalezas del Carácter Características, expresiones de los Estilos de Apego en las relaciones cercanas e íntimas y de las variables sociodemográficas, que lo predicen de forma significativa.

En primer orden lo relacional y la calidad del vínculo emocional estuvo presente en todas las dimensiones del bienestar, siendo especialmente importante la menor presencia de los estilos de apego disfuncionales, validando que estos comprometen negativamente la experiencia emocional positiva y la satisfacción

en la vida. Se apoya entonces el impacto positivo en el bienestar psicológico que se construya y vivencie el estilo de apego seguro, tanto en las relaciones no románticas (familia y amigos), como en las románticas (íntimas o de pareja). Representa un predictor importante de bienestar en sus diferentes dimensiones (subjetivo, material, laboral y de pareja).

Este hallazgo permite destacar la importancia de la Teoría del Apego como perspectiva conceptual y empírica para comprender y explicar las relaciones interpersonales a lo largo del ciclo vital, no sólo porque ofrece una referencia evolutiva de los vínculos emocionales y los estilos relacionales (López y Ortiz, 2008), sino también por el impacto que tienen en la calidad de vida de las personas, su felicidad, bienestar y salud integral. Igualmente, la posibilidad de abrir un espacio de cambio en el modelo mental y en consecuencia en el valor adaptativo de las conductas de apego disfuncionales (ansioso, evitativo) es importante para la Psicología Positiva y su modelo de bienestar. Poner en juego determinadas fortalezas humanas que faciliten cambios en aspectos del estilo de apego y generar con ello emociones positivas, puede ser un camino de reconstrucción para las personas que lo requieran, así como promover el desarrollo de estilos de apego seguro como alternativa de prevención y promoción de la salud y el bienestar duradero.

En segundo orden las Fortalezas del Carácter Características al relacionarse con las otras variables de estudio, predicen el Bienestar Psicológico sólo en dos de sus

dimensiones: lo subjetivo y lo laboral. Es fuente de emocionalidad positiva para los adultos trabajadores más jóvenes de la muestra ser el centro de atención y disfrutar de resaltar los logros sin esperar que el reconocimiento venga de otros (menor presencia de la Humildad como fortaleza principal). Por el contrario, en la dimensión laboral el bienestar resulta de la presencia como fortalezas del carácter principales la Creatividad y el Aprecio por la Belleza y la Excelencia, pertinente para llevar la vida laboral de forma satisfactoria.

Por último, las variables sociodemográficas como la edad, el sexo y el estado civil, entran en juego para explicar más el perfil que predice el Bienestar Psicológico del grupo de adultos trabajadores que conformaron la muestra, no mostrando una tendencia particular, pero si reflejando que la combinación de ellas en relación con las otras variables, muestran la complejidad de los factores que determinan la felicidad y la satisfacción. Los hallazgos de esta investigación confirman que el Bienestar Psicológico es el resultado de un juicio global construido considerando la experiencia subjetiva agradable (emociones positivas) y la valoración satisfactoria de varias dimensiones de la vida. De allí que el estudio del bienestar en diferentes culturas es importante para comprender el papel que juegan los factores externos y su relación con características propias de cada país, lo que define un impacto particular sobre el bienestar. Son especialmente importantes los que se refieren a las relaciones cercanas e íntimas que se presentan en la cotidianidad de la vida, ya que explican de forma significativa la varianza del Bienestar Psicológico.

IV.4. Limitaciones.

La presente investigación pudo establecer la relación existente entre las Fortalezas del Carácter y los Estilos de Apego con los niveles de Bienestar Psicológico de un grupo de adultos trabajadores venezolanos cuyas edades oscilan entre 30 y 60 años. En términos generales se llevó a cabo con pocos inconvenientes, no obstante, resulta relevante señalar algunas limitaciones provenientes del tipo de investigación y de las características de los instrumentos, por la utilidad que tiene dicha información para definir futuras investigaciones en el área.

- El error proveniente de la autoselección de la muestra, característico de las investigaciones no experimentales y de campo, la cual restringe la variabilidad por el no balance de la muestra para cada variable estudiada. Sin embargo, el efecto del desbalance fue corregido a partir del uso del estadístico Pruebas T, para muestras no homocedásticas.
- Con respecto al Cuestionario VIA de Fortalezas Principales (Values in Action) de Peterson y Seligman (2001b), el mismo no muestra los puntajes obtenidos (propios de una variable cuantitativa), sino indica la posición de cada factor de la variable (fortalezas). Esta característica ocasiona que variables que pudiesen ser significativamente diferentes, no aparezcan debido a la recategorización de la misma como dicotómica

(principales fortalezas y no principales), disminuyendo la sensibilidad en detectar las diferencias.

- En cuanto al instrumento la “Escala de Estilos de Apego” de M. M. Casullo y M. Fernández (2004), debido a que cada escala tiene un número diferente de ítems (y por lo tanto una escala diferente entre ellas), se procedió a estandarizarse a partir de su transformación lineal (Magnuson, 1995) a una escala T (con media 50 Desviación 10), de manera que fuese posible la comparación del sujeto entre estilos de apego y así poder cumplir con los objetivos de investigación. La interpretación de las variables (ya sea a nivel de escala sumativa o como escala T), supone que un mayor valor de la variable implica mayor predisposición a mantener el estilo de apego particular registrado.
- Finalmente, con la “Escala de Bienestar Psicológico” de Sánchez-Cánovas (1998), para el momentote la investigación no se contó con una distribución con curva normal, lo cual trae como consecuencia que en los extremos pueda perder sensibilidad en detectar diferencias. No obstante, en estos momentos se está en vía de normalización, aspecto importante para futuras investigaciones.

IV.5. Recomendaciones.

De acuerdo a los resultados obtenidos y a las limitaciones descritas anteriormente, las recomendaciones se orientan principalmente a la definición de posibles líneas de investigación.

- Elaborar instrumentos que midan estilos de apego en adultos o validar los ya existentes, que permitan explorar en muestras de nuestra cultura, las diferentes expresiones de esta variable.
- Incorporar el estudio de las fortalezas del carácter, los estilos de apego y el bienestar psicológico, en diferentes tipos de familia, lo cual implica definir medidas que permitan explorar el comportamiento y las interacciones entre estas y la vida familiar.
- Profundizar a través de estudios de tipo cualitativo, en las creencias, sentimientos y expresiones conductuales que tienen las personas en sus diferentes circunstancias relacionales, para explicar o comprender más los procesos que subyacen y las relaciones entre el apego, las fortalezas, el bienestar y las variables sociodemográficas.

- Considerar el estudiar el bienestar en las mujeres, ya que pareciera más complejo que en los hombres, además de verse más comprometido negativamente, sobre todo en el ámbito relacional más íntimo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ainsworth, M. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 708-716.

Aldecoa, E., Koklonis, P. y Mora, D. (2011). *Bienestar Psicológico de parejas casadas ubicadas en diferentes etapas del ciclo vital familiar en relación a las principales fortalezas del carácter y su uso cotidiano*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad Metropolitana. Caracas.

Álvarez, M., Carrillo, B. y Vique, C. (2010). *Relación entre los niveles de burnout con la percepción atribuida a las niñas institucionalizadas por maltrato, la percepción de su rol laboral, las condiciones de trabajo y las fortalezas del carácter de una muestra de maestras y cuidadoras de instituciones educativas y de atención*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad Metropolitana. Caracas.

Arnau, J. (1979). *Psicología Experimental. Un enfoque metodológico*. México: Editorial Trillas.

Argyle, M. (1992). *La Psicología de la Felicidad*. Madrid: Alianza Editorial.

Avia, M. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas*. Madrid: Alianza Editorial.

Ayala, I. y Díaz, C. (2009). *Factores Psicológicos, Experiencia Subjetiva del Préstamo Hipotecario y su relación con el Bienestar Psicológico*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título Licenciado en Psicología. Universidad Metropolitana. Caracas.

Ballesteros, B., Medina, A. y Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica de Bogotá, Colombia. *Universitas Psicológica*, 5, 239-258.

Barra, E. (2003). Influencia del estado emocional en la salud física. *Revista Terapia Psicológica*, 21, 55-60.

Bartholomew, K. (1994). Assesment of individual differences in adult attachment. *Psychological Inquiry*, 5, 23-67.

Berscheid, E. (2007). La mayor fuerza del ser humano, otros seres humanos. En L.G. Aspinwall y U. M. Staudinger (Eds.), *Psicología del Potencial Humano*. Barcelona: Editorail Gedisa.

Borysenko, J. (2010). *Pase lo que pase, no es el fin del mundo. Resiliencia para momentos de crisis*. Barcelona: Ediciones Urano, S.A.

Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.

Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida – 1. El apego*. Barcelona: Paidós.

Castro, A. (2010). El estudio del Bienestar Psicológico. En A. Castro Solano (comp.), *Fundamentos de la Psicología Positiva*. Buenos Aires: Editorial Paidós SAICF.

Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico. En M. Casullo (Coord.), *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Editorial Paidós SAICF.

Casullo, M. y Fernández, M. (2004). Evaluación de los Estilos de Apego en adultos. [Versión Electrónica]. *XII Anuario de Investigaciones* (Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires). 183-192. Recuperado el 03 de noviembre de 2009, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S185116862005000100018

Colatruglio, P. y Revanales, H. (2011). *Fortalezas del Carácter características y su Uso, en internas del Instituto Nacional de Orientación Femenina (INOF)*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciada en Psicología. Universidad Metropolitana. Caracas.

Consentino, A. (2010). Las fortalezas del carácter. En A. Castro Solano (comp.). *Fundamentos de la Psicología Positiva*. Buenos Aires: Editorial Paidós SAICF.

Costa, P. & McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668 – 678.

Csikszentmihalyi, M. (2007). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

Cubillán, K. (2011). *Perfil de Fortalezas Personales en nuevos miembros con cargos directivos de AIESEC Caracas*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad Metropolitana. Caracas.

de Lucas, M. y Montañés, F. (2006). Estilos y representaciones de apego en consumidores de drogas. *Adicciones*, 18 (4), 337-386. Recuperado el 20 de enero de 2009, de <http://www.adicciones.es/files/377-386%20de%20Lucas.pdf>

Danner, D., Snowdon, D. y Friesen, W. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.

Díaz, A. y Millano, M. (2010). *Percepción de fortalezas en padres y madres maltratadores, en contraste a los resultados obtenidos en el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad Metropolitana. Caracas.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31 (2), 103-157. Recuperado el 19 de febrero de 2010, de <http://www.springerlink.com/content/h85u8570k73223km/>

Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151-157. Recuperado el 19 de febrero de 2010, de https://www.psych.uiuc.edu/reprints/index.php?page=send_email&site_id=24

Diener, E. y Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.

Diener, E. y Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden (MA): Blackwell Publishing.

Diener, E. y Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663. Recuperado el 19 de febrero de 2010, de <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=1995-25077-001&CFID=6402132&CFTOKEN=72550357>

Diener, E., Diener, M. y Diener, C. (1995). Factor predicting the subjective wellbeing of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 653 - 663.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Diener, E., Horwitz, J. y Emmons, R. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators*, 16, 263-274.

Diener, E., Lucas, R. y Scollon, C. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314. Recuperado el 19 de febrero de 2010, de https://www.psych.uiuc.edu/reprints/index.php?page=request_article&site_id=24&article_id=517

Diener, E. y Seligman, M. (2001). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 81-84.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 217-309. Recuperado el 27 de enero de 2010 de http://dipeco.economia.unimid.et/persona/staca/ec/diener_suh_lucas_smith.pdf

Easterlin, R. A. (2003). Explaining Happiness. *Proceedings of de National Academy of Sciences*, 100, 11176-11183.

Emmons, R. A. (2008). *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz*. España: Ediciones B.

Fredrickson, B. (2009). *Vida Positiva*. Bogotá. Editorial Norma.

Feeney y Noller (1995). *Apego Adulto*. Sevilla: Editorial Desclée de Brouwer.

Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M.M. Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Garassini, M. E. y Zavarce, P. (2010). Historia y marco conceptual de la Psicología Positiva. En M.E. Garassini y C. Camilli (Comp.), *Psicología Positiva: Estudios en Venezuela*. Venezuela: Publicaciones Monfort, C.A.

Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J. E. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 311-325.

González, M. C. y Luque, L. (2005). Bienestar Psicológico en Adultos Mayores Divorciados y/o separados. En *Memorias de las XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Avances, nuevos desarrollos e integración regional*. Tomo III. Buenos Aires: Ediciones de la Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires.

Hair, J., Anderson, R., Tatham, R. y Black, W. (1999). *Análisis multivariante*. Madrid:Prentice Hall.

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2008). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Hurtado, J. (2009). *Cómo formular objetivos de investigación. Un acercamiento desde la investigación holística*. Venezuela: Ediciones Gavilán.

Inciarte, G. y Morchain, A. (2011). *Predicción del Bienestar Psicológico a partir de: Disposición a fluir en el trabajo, Burnout, Tipología Cronopsicológica, Turno Laboral, Coincidencia Turno-Tipología Cronopsicológica y variables sociodemográficas en una muestra multiocupacional venezolana*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad Metropolitana. Caracas.

Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. [Versión Electrónica]. New York: Basic Books. Recuperado el 19 de febrero de 2010, de <http://www.psychosomaticmedicine.org/cgi/reprint/22/3/241.pdf>

Kauffmann, A. y Serpa, E. (2010). *Rasgos de personalidad y fortalezas personales en estudiantes líderes de agrupaciones de la Universidad Metropolitana*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad Metropolitana. Caracas.

Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del Comportamiento. Métodos de Investigación en Ciencias Sociales*. México: McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Kerr, S., Melley, A., Travea, L. y Pole, M. (2003). The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style. *Individual Differences Research*, 1, 108-123.

Lira, M. y Rodríguez, M. (2009). *Fortalezas del carácter, estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Escuela de psicología de la Universidad Metropolitana*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad Metropolitana. Caracas.

López, F. (2001). Evolución de los vínculos de apego en las relaciones familiares. En M. J. Rodríguez y J. Palacios (Coords.), *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial.

López, F. (2008). Evolución del apego desde la adolescencia hasta la muerte. En F. López, I. Etxebarria, M. J. Fuentes y M. J. Ortiz (Coords.), *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Ediciones Pirámide.

López, F. y Ortiz, M. (2008). El desarrollo del apego durante la infancia. En F. López, I. Etxebarria, M. J. Fuentes y M. J. Ortiz (Coords.), *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Lyubomirsky, S. (2008). *La Ciencia de la Felicidad*. España: Ediciones URANO.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. y Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131. Recuperado el 19 de febrero de 2010, de <http://www.faculty.ucr.edu/~sonja/papers/LSS2005.pdf>

Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855. Recuperado el 19 de febrero de 2010 de <http://www.faculty.ucr.edu/~sonja/papers/LKD2005.pdf>

Main, M. y Solon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. En M. Greenberg, D. Cicchehi y E. M. Cimmings. (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, Research and Intervention*. Chicago: University of Press.

Magnusson, D. (1995). *Teoría de los Tests*. México: Editorial Trillas.

Mendoza, I.J. & Mendoza, I. (2001). La ira y la enfermedad cardiovascular. *Revista Latina de Cardiología*, 22, 110-115.

McCullough, M. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194-197.

McCullough, M. , Rachal, K., Sandage,S., Worthington, E., Brown, S. y Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships:Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social Psychology*, 75, 1.586-1603

Millán, A. (2007). *Inteligencia emocional y virtudes y fortalezas del carácter, como factores de protección psicológica contra el burnout del personal de enfermería del Servicio del Hospital Universitario*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad Central de Venezuela. Caracas.

Millan, A. & D´Aubetterre, M. (2011). *Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana*. *Revista CES Psicología*, 4(1), 52-71.

Mikulincer, M., Shaver, P. y Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.

Mroczek, D. K. y Kolarz, C. M. (1998). The affect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1.333-1.349.

Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55; 56 – 67.

Oficina Central de Estadística e Información de la República Bolivariana de Venezuela (OCEI). (2008). Registros Vitales. Recuperado el 20 de febrero de 2010, en <http://www.ine.gov.ve/registrosvitales/estadisticasvitales.asp>

Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. and Suh, E. (1999). Cross- cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 980-90

Oramas, A., Santana, S. y Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de salud mental. *Revista cubana de salud y trabajo*, 7, 34-39.

Ortiz, M., Barón, J., Gómez, Z. y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14 (2), 469-475

Páez, D., Fernández, I., Campos, C., Zubieta, E. y Casullo, M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y estrés*, 12, 319-341.

Pardo, A. y Ruíz, M. (2002). *SPSS 11. Guía para el análisis de datos*. España: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA de España.

Park, N. y Peterson, C. (2006). Moral competent character strengths among adolescents, the development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-905.

Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. (2006). Character strengths in fifty-four nations and tre fifty US states. *Journal of Positive Psychology*, 1, 118-129.

Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.

Peterson, C. y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C.Vázquez y G. Hervás (Coords.), *La Ciencia del Bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Editorial Alianza.

Peterson, C., Park, N. y Seligman, M. (2006). Greater strengths of carácter and recovery from illness. *Journal of Positive Psychology*, 1,17-26.

Peterson, C. y Seligman, M. (2007). Psicología Clínica Positiva. En L.G. Aspinwall y U.M. Staudinger (Eds.), *Psicología del potencial humano*. Barcelona: Editorial Gedisa.

Peterson, C. Y Seligman, M. (2004). *Character strenghts and Virtues*. Oxford University Press US.

Peterson, C. y Seligman, M. (2003). Character strenghts befote and alter September 11. *Psychological Science*, 14, 381-384.

Peterson, C. y Seligman, M. (2001a). *Values in Action (VIA) Classification of Strengths*. Recuperado el 25 de febrero de 2010, en <http://www.positivepsychology.org/taxonomy.htm>

Peterson, C. y Seligman, M. (2001b). *Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) Manual*. Departament of Psychology. Universidad of Pennsylvania. Recuperado el 25 de febrero de 2010, en <http://www.positivepsychology.org/viastrengthsinventory.htm>

Prieto, G. y Muñiz, J. (2000). Un modelo para evaluar la calidad de los tests utilizados en España. *Papeles del Psicólogo*, 77, 65-75.

Rojas, R. (2010). *Fortalezas del carácter, variables sociodemográficas y salud en trabajadores del sector público*. Trabajo especial de grado no publicado para optar al título de Magister en Psicología. Universidad Simón Bolívar. Caracas.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Riff, C. y Singer, B. (2007). Ironías de la condición humana: bienestar y salud en el camino a la mortalidad. En L.G. Aspinwall y U.M Staudinger (Ed.), *Psicología del Potencial Humano*. Barcelona: Editorial Gedisa.

Ryff, C. y Singer, B. (1998). The contours of positive health. *Psychological Inquiry*, 9 (11), 1-28

Ryan, R., Patrick, H., Deci, E. y Williams, G. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on Self-Determination Theory. *The European Health Psychologist*, 10 (1), 2-5. Recuperado el 19 de enero de 2010, en http://www.ehps.net/ehp/issues/2008/v10iss1_March2008/EHP_March_2008_All.pdf

Salcedo, A., Martín, J., Flores, Z., y D'Aubeterre, M. (2005). *Matemática y Estadística I*. Estudios Universitarios Supervisados (EUS), Escuela de Educación, Universidad Central de Venezuela. Caracas: Venezuela.

Sánchez-Cánovas, J. (2007). *Escala de Bienestar Psicológico (EBP)*. Manual. Madrid: TEA Ediciones.

Santelices, M., Garrido, L., Fuentes, M., Guzmán, M. y Lizano, M. (2009). Estudio de los estilos de apego adulto en un grupo de pacientes con insuficiencia renal crónica terminal. *Universitas Psychologica*, 4 (2), 413-422. Recuperado el 12 de octubre de 2010 en <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/647/64712165010.pdf>

Schmitt, D., Nader, M. y Casullo, M. (2004). Patrones y peculiaridades del apego romántico en adultos de 62 regiones culturales: ¿Son los modelos de sí mismo y otros constructos panculturales?. *Psicodebate*. Psicología, Cultura y Sociedad, 105-129.

Seligman, M. (1998). *Aprenda Optimismo. Haga la vida una experiencia maravillosa*. España: Ediciones Grijalbo.

Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

Seligman, M. y Peterson, C. (2007). Psicología Clínica Positiva. En L.G. Aspinwall y U. M. Staudinger (Eds.), *Psicología del potencial humano*. Barcelona: Editorial Gedisa.

Seligman, M., Steen, T., Park, N. y Peterson, C. (2005) Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60 (5),410-421.

Seligman, M. y Vázquez, C. (2006). Cuestionario VIA de Fortalezas Principales. Recuperado el 20 de enero de 2010, del sitio Web del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania y el Instituto de Psicología Positiva de la Universidad Complutense de Madrid: <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

Shaver, P. & Mikulincer, M. (2002b). Dialogue on adult attachment: diversity and integration. *Attachment & Human Development*, 4, 243-247.

Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. (2006). Convergence of Character Strengths in American and Japanese Young Adults. *Journal of happiness Studies*, 7 (3), 311-322.

Tamayo, A. (2010). *Fortalezas Humanas en líderes del movimiento estudiantil según la Psicología Positiva Caso: UNIMET*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad Metropolitana. Caracas.

Tarragona, M. (2009). El flow. La positividad y el florecimiento humano. En G. Aguilar y L. Oblitas. (Eds), *Sentirse bien*. México: Cengage Learning.

Tellengen, A., Lykeen, D., Bouchard, T., Wilcox, K., Segal, N. y Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1.031-1.039

Vázquez, C. (2009). El bienestar de las naciones. En C. Vázquez y G. Hervás (Coords.), *La Ciencia del Bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.

Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). Salud Positiva: del Síntoma al bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva Aplicada*. Sevilla: Editorial Desclée De Brouwer.

**ANEXOS A: Cuestionario VIA de Fortalezas Principales
(Values in Action) de Peterson y Seligman (2001b).**

1.	El mundo me parece un lugar muy interesante. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
2.	Siempre hago lo posible por asistir a actividades educativas. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
3.	Siempre identifico las razones de mis actos. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
4.	Ser capaz de tener ideas nuevas y diferentes es uno de mis puntos fuertes/fortalezas. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
5.	Estoy muy pendiente del entorno que me rodea. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
6.	Siempre tengo una perspectiva amplia sobre lo que está pasando. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
7.	He sido firme en muchas ocasiones ante una fuerte oposición por parte de otros. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
8.	Nunca abandono una tarea antes de que esté acabada. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
9.	Siempre mantengo mis promesas. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
10.	Nunca estoy demasiado ocupado/a para ayudar a un amigo. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
11.	Estoy siempre dispuesto/a a asumir riesgos para establecer una relación. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
12.	Nunca me pierdo las reuniones de grupo o las prácticas de equipo. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
13.	Cuando estoy equivocado, siempre lo reconozco. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
14.	En un grupo, intento asegurarme de que todo el mundo se sienta incluido. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
15.	No me cuesta alimentarme con comidas saludables. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
16.	Nunca he hecho daño intencionalmente a alguien. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
17.	Para mí es importante vivir en un mundo de belleza. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
18.	Siempre doy las gracias a las personas que se preocupan por mí. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí

19.	Siempre miro el lado positivo.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
20.	Soy una persona espiritual.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
21.	Soy siempre modesto/a sobre las cosas buenas que me han sucedido.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
22.	Siempre que veo a mis amigos/as bajos de ánimo, intento bromear para animarles.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
23.	Quiero involucrarme totalmente en la vida, no simplemente mirar desde fuera.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
24.	Para mí siempre, lo pasado, pasado está.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
25.	Nunca me aburro.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
26.	Me encanta aprender cosas nuevas.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
27.	Siempre examino las dos caras de una cuestión.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
28.	Cuando alguien me dice cómo hacer algo, automáticamente pienso en formas alternativas de hacer lo mismo.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
29.	A menudo sé cómo manejarme en diferentes situaciones sociales.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
30.	Pase lo que pase no pierdo de vista lo importante.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
31.	He superado algún problema emocional gracias a hacerle frente.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
32.	Siempre acabo lo que empiezo.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
33.	Mis amigos/as me dicen que soy auténtico/a.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
34.	Realmente disfruto haciendo pequeños favores a los amigos.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
35.	Hay personas en mi vida que cuidan de mis sentimientos y mi bienestar tanto como de ellos mismos.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
36.	Verdaderamente disfruto siendo parte de un grupo.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
37.	Ser capaz de ceder para llegar a acuerdos es algo característico de mí.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
38.	Como líder, trato a todo el mundo igual de bien, sin tener en cuenta su nivel de experiencia.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí

39.	Aunque haya dulces o galletas a mano, nunca me excedo.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
		<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
40.	Uno de mis lemas preferidos es "No hagas nada de lo que te puedes arrepentir".	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
		<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
41.	La bondad de cierta gente me emociona.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
		<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
42.	Se me pone la piel de gallina cuando me entero de actos de gran generosidad.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
		<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
43.	Siempre puedo encontrar lo positivo en lo que a otros les parece negativo.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
		<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
44.	Soy practicante de mi religión.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
		<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
45.	No me gusta destacar en un grupo de gente.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
		<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
46.	La mayoría de la gente diría que es divertido estar conmigo.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
		<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
47.	Nunca me da pereza/flojera levantarme por la mañana.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
		<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
48.	Casi nunca guardo rencores.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
		<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
49.	Estoy siempre ocupado/a con algo interesante.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
		<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
50.	Me fascina aprender algo nuevo.	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
		<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
51.	Tomo las decisiones solo cuando tengo toda la información.	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
		<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
52.	Me gusta pensar en nuevas formas de hacer las cosas.	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
		<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
53.	No importa cual sea la situación, soy capaz de integrarme.	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
		<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
54.	Mi visión del mundo es excelente.	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
		<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
55.	Nunca dudo en expresar públicamente una opinión impopular.	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
		<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
56.	Soy una persona que se marca objetivos.	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
		<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
57.	Creo que la honestidad es la base de la confianza.	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
		<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
58.	Hago lo posible para animar a la gente que parece abatida.	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
		<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
59.	Hay personas que aceptan mis defectos.	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
		<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro
60.	Soy una persona extremadamente leal.	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí	
		<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro

61.	Trato a todo el mundo por igual sin importar de quién se trate. ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro
62.	Una de mis fortalezas es ser capaz de ayudar a un grupo de gente a trabajar bien en equipo aunque tengan diferencias. ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro
63.	Soy una persona altamente disciplinada. ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro
64.	Siempre pienso antes de hablar. ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro
65.	Experimento emociones profundas cuando veo cosas bellas. ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro
66.	Al menos una vez al día paro y recuerdo todas las cosas positivas que hay en mi vida. ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro
67.	A pesar de los desafíos, siempre mantengo la esperanza en el futuro. ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro
68.	Mi fe nunca me abandona durante los momentos difíciles. ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro
69.	No me comporto como si fuera alguien especial. ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro
70.	Siempre estoy dispuesto a alegrar el día a alguien con algunas risas. ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro
71.	Nunca afronto las cosas con desgana. ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro
72.	Nunca busco venganza. ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro
73.	Siempre tengo curiosidad sobre el mundo. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
74.	Todos los días, espero la oportunidad de aprender y crecer. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
75.	Valoro mi capacidad para pensar críticamente. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
76.	Me siento orgulloso/a de ser original. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
77.	Tengo la habilidad para hacer que los demás se sientan interesantes. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
78.	A ningún amigo/a le ha ido mal con mis consejos. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
79.	Debo defender lo que creo aunque tenga consecuencias negativas. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
80.	Termino las cosas a pesar de los obstáculos del camino. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
81.	Digo la verdad aunque duela. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí

82.	Me encanta hacer felices a otras personas. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
83.	Soy la persona más importante en la vida de alguien. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
84.	Trabajo mucho mejor en equipo. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
85.	Para mí, los derechos de todas las personas son igualmente importantes. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
86.	Soy muy bueno/a planeando actividades de grupo <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
87.	Tengo control de mis emociones. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
88.	Mis amigos/as piensan que tomo decisiones acertadas en lo que digo y hago. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
89.	Veo la belleza en cosas que otras personas no perciben. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
90.	Si recibo un regalo, siempre se lo agradezco a la persona que me lo dio. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
91.	Tengo una imagen clara en mi cabeza sobre lo que quiero que suceda en el futuro. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
92.	Mi vida tiene un propósito sólido. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
93.	Nunca presumo de mis logros. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
94.	Intento divertirme en toda clase de situaciones. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
95.	Me encanta lo que hago. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
96.	Siempre permito a los demás dejar sus errores atrás y comenzar de cero. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
97.	Me entusiasman muchas actividades diferentes. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
98.	Soy un/a verdadero/a aprendiz de por vida. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
99.	Mis amigos valoran mi objetividad. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
100.	Siempre se me ocurren nuevas formas de hacer las cosas. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí

101.	Siempre sé cómo captar la forma de ser de la gente.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
102.	La gente me describe como una persona más sabia de lo que corresponde a mi edad.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
103.	Mientras los demás hablan, yo llamo a la acción.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
104.	Soy muy trabajador/a.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
105.	Se puede confiar en mis promesas.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
106.	He ayudado voluntariamente a alguien (vecino, ...etc.) durante el último mes.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
107.	Hagan lo que hagan mi familia y mis amigos íntimos, no dejaré de quererlos.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
108.	Nunca hablo mal de mi grupo a gente de fuera.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
109.	Doy a todo el mundo una oportunidad.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
110.	Para ser un líder efectivo, trato a todo el mundo igual.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
111.	Nunca deseo cosas que me perjudican a largo plazo, incluso aunque me hagan sentir bien a corto plazo.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
112.	Siempre evito actividades que sean peligrosas físicamente.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
113.	La belleza de una película me ha dejado sin palabras en muchas ocasiones.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
114.	Soy una persona extremadamente agradecida.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
115.	Si obtengo una mala nota o evaluación, me centro en la siguiente oportunidad, y me propongo hacerlo mejor.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
116.	En las últimas 24 horas, he empleado 30 minutos en rezar, meditar o haciendo contemplación.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
117.	Estoy orgulloso/a de ser una persona común y corriente.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
118.	Intento añadir algo de humor a cualquier cosa que hago.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí

119.	Espero con ilusión cada nuevo día.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
120.	Creo que lo mejor es perdonar y olvidar.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
121.	Tengo muchos intereses.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
122.	Siempre hago lo posible para visitar museos.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
123.	Cuando un asunto lo requiere, puedo ser altamente racional.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
124.	Mis amigos dicen que tengo muchas ideas nuevas y diferentes.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
125.	Siempre me llevo bien con la gente que acabo de conocer.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
126.	Siempre soy capaz de mirar a las situaciones y tener una visión global.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
127.	Siempre defiendo mis creencias.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
128.	No me doy por vencido/a.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
129.	Soy fiel a mis propios valores.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
130.	Siempre llamo a mis amigos cuando están enfermos.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
131.	Siempre siento presente el amor en mi vida.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
132.	Es importante para mí mantener la armonía dentro del grupo.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
133.	Estoy fuertemente comprometido a los principios de justicia e igualdad.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
134.	Creo que nuestra naturaleza humana nos lleva a trabajar juntos por metas comunes.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
135.	Siempre soy capaz de mantener una dieta.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
136.	Siempre pienso sobre las consecuencias antes de actuar.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí

137.	Soy siempre consciente de la belleza natural de lo que me rodea.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
138.	Llego muy lejos a la hora de dar reconocimiento a la gente que ha sido buena conmigo.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
139.	Tengo un plan sobre lo que quiero conseguir en los próximos cinco años.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
140.	Mi fe me hace ser quien soy.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
141.	Prefiero dejar a los demás que hablen sobre ellos mismos.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
142.	Nunca permito que una situación deprimente me quite el sentido del humor.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
143.	Tengo mucha energía.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
144.	Siempre estoy dispuesto/a a dar al otro la oportunidad de disculparse.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
145.	Puedo encontrar algo de interés en cualquier situación.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
146.	Leo todo el tiempo.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
147.	Analizar en profundidad las cosas es innato en mí.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
148.	Soy una persona de ideas originales.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
149.	Soy bueno/a percibiendo lo que otras personas están sintiendo.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
150.	Tengo una perspectiva madura de la vida.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
151.	Siempre afronto mis miedos.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
152.	Nunca me distraigo cuando trabajo.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
153.	Me enorgullezco de no exagerar lo que soy o hago.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí

154.	Me alegra tanto la buena suerte de los demás como la mía. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
155.	Puedo expresar mi cariño o amor a otra persona. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
156.	Apoyo sin excepción a mis compañeros de equipo o de grupo. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
157.	No acepto el reconocimiento por un trabajo que no he hecho. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
158.	Mis amigos siempre me dicen que soy un/a líder firme pero justo. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
159.	Siempre sé cuándo parar. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
160.	Siempre sé diferenciar lo bueno de lo malo. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
161.	Valoro enormemente todas las formas de arte. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
162.	Me siento agradecido/a por las cosas que he recibido en la vida. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
163.	Sé que tendré éxito en las metas que me proponga a mí mismo/a. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
164.	Creo que cada persona tiene un propósito en la vida. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
165.	Casi nunca llamo la atención sobre mí mismo/a. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
166.	Tengo un gran sentido del humor. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
167.	No puedo contener las ganas de comenzar en un proyecto. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
168.	Casi nunca intento tomar represalias. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
169.	Me resulta muy fácil encontrar cosas que me entretengan. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
170.	Si quiero saber algo, inmediatamente voy a la biblioteca o a internet y lo busco. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
171.	Siempre tengo en cuenta los pros y los contras. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
172.	Mi imaginación va más allá que la de mis amigos. <input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí

173.	Soy consciente de mis propios sentimientos y motivaciones.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
174.	Los demás vienen a pedirme consejo.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
175.	He superado sufrimientos y decepciones.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
176.	Me comprometo con todo lo que haya decidido hacer.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
177.	Preferiría morirme antes de ser falso/a.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
178.	Disfruto siendo amable con los demás.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
179.	Soy capaz de aceptar el amor o el cariño de los demás.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
180.	Siempre respeto a los líderes de mi grupo, incluso cuando estoy en desacuerdo con ellos.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
181.	Incluso si no me agrada alguien, le trato de forma justa.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
182.	Como líder, intento conseguir que todos los miembros del grupo estén alegres.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
183.	Sin excepción, hago a tiempo mis tareas del trabajo, de mis estudios o del hogar.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
184.	Soy una persona muy prudente.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
185.	Me asombran cosas sencillas de la vida que los demás podrían no apreciar.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
186.	Cuando miro a mi vida, encuentro muchas cosas por las que estar agradecido/a.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
187.	Confío en que mi manera de hacer las cosas dará los mejores resultados.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
188.	Creo en un poder universal, en un dios.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
189.	Me han dicho que la modestia es una de mis más notables características.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
190.	Encuentro satisfacción en hacer reír o sonreír a los demás.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
191.	No puedo casi contener las ganas de ver lo que la vida me tiene preparado en las semanas y años que vienen.	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí	<input type="checkbox"/> Algo parecido a mí	<input type="checkbox"/> Neutro	<input type="checkbox"/> Algo diferente a mí	<input type="checkbox"/> Muy diferente a mí

192.	Normalmente estoy dispuesto/a a dar a cualquiera otra oportunidad. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
193.	Creo que mi vida es extremadamente interesante. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
194.	Leo una gran variedad de libros. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
195.	Intento tener buenas razones para mis decisiones importantes. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
196.	En el último mes he encontrado una solución original a un problema en mi vida. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
197.	Siempre sé qué decir para que la gente se sienta bien. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
198.	Puedo no decírselo a los demás, pero me considero una persona sabia. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
199.	Siempre expreso mi protesta cuando oigo a alguien decir cosas malintencionadas. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
200.	Cuando hago planes, estoy seguro/a de que conseguiré llevarlos a cabo. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
201.	Mis amigos siempre me dicen que tengo los pies en la tierra. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
202.	Me encanta poder dejar que los demás también se luzcan. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
203.	Tengo un vecino o alguien en el trabajo o en los estudios por quien realmente me preocupo como persona. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
204.	Para mí, es importante respetar las decisiones hechas por mi grupo. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
205.	Creo que todo el mundo debería tener la oportunidad de expresarse. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
206.	Como líder, creo que todas las personas del grupo deberían tener la oportunidad de opinar sobre lo que el grupo hace. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
207.	Para mí, la preparación es tan importante como el resultado. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
208.	Siempre realizo mis elecciones con cuidado. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
209.	Con frecuencia siento muchas ganas de disfrutar una buena obra de arte, como música, teatro o pinturas. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
210.	Siento un profundo sentido de agradecimiento todos los días. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí

211.	Si me siento decaído, siempre pienso en las cosas buenas que hay en mi vida. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
212.	Mis creencias hacen que mi vida sea importante. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
213.	Nadie me describiría nunca como arrogante. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
214.	Creo que la vida es más un patio de juego que un campo de batalla. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
215.	Me despierto con una sensación de entusiasmo sobre las oportunidades del día. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
216.	No deseo ver a nadie sufrir, ni siquiera a mi peor enemigo. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
217.	Disfruto realmente al escuchar cosas de otros países y culturas. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
218.	Me encanta leer libros que no son de ficción por diversión. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
219.	Mis amigo/as valoran mi buen criterio. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
220.	Tengo un fuerte deseo de hacer algo original en el próximo año. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
221.	Es raro que alguien pueda aprovecharse de mí. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
222.	Los demás me consideran como una persona sabia. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
223.	Soy una persona valiente. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
224.	Cuando logro lo que quiero, es porque he trabajado duro para conseguirlo. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
225.	Los demás confían en mí para que les guarde sus secretos. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
226.	Siempre escucho a la gente cuando habla de sus problemas. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
227.	Comparto mis sentimientos con los demás con facilidad. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
228.	Sacrifico con gusto mi propio interés en beneficio del grupo en el que estoy. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí
229.	Creo que es valioso escuchar las opiniones de todos. ___ Muy parecido a mí ___ Algo parecido a mí ___ Neutro ___ Algo diferente a mí ___ Muy diferente a mí

230.	Cuando estoy en una posición de autoridad, nunca culpo a otros de los problemas.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
231.	Hago ejercicio con regularidad.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
232.	No puedo imaginarme a mí mismo mintiendo o haciendo trampas.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
233.	He creado algo hermoso durante el último año.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
234.	He sido profundamente afortunado/a en mi vida.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
235.	Siempre espero que suceda lo mejor.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
236.	Siento que tengo una misión en mi vida.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
237.	La gente se siente atraída hacia mí porque soy humilde.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
238.	Soy conocido/a por mi buen sentido del humor.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
239.	La gente me describe como lleno de entusiasmo.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí
240.	Intento responder con comprensión cuando alguien me trata mal.
	<input type="checkbox"/> Muy parecido a mí <input type="checkbox"/> Algo parecido a mí <input type="checkbox"/> Neutro <input type="checkbox"/> Algo diferente a mí <input type="checkbox"/> Muy diferente a mí

ANEXO B: Escala de Estilos de Apego de M.M. Casullo y M. Fernández (2004).

I. “Escala de Estilos de Apego” de María Martina Casullo y Mercedes Fernández Liporace (2004)

TIPOS DE APEGO NO ROMÁNTICOS

Lea las siguientes frases. Marque su respuesta pensando en su forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincera/o al responder. Coloque los números correspondientes (1,2,3,4,) al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes:

1. Casi nunca. 2. A veces. 3. Con frecuencia. 4. Casi siempre

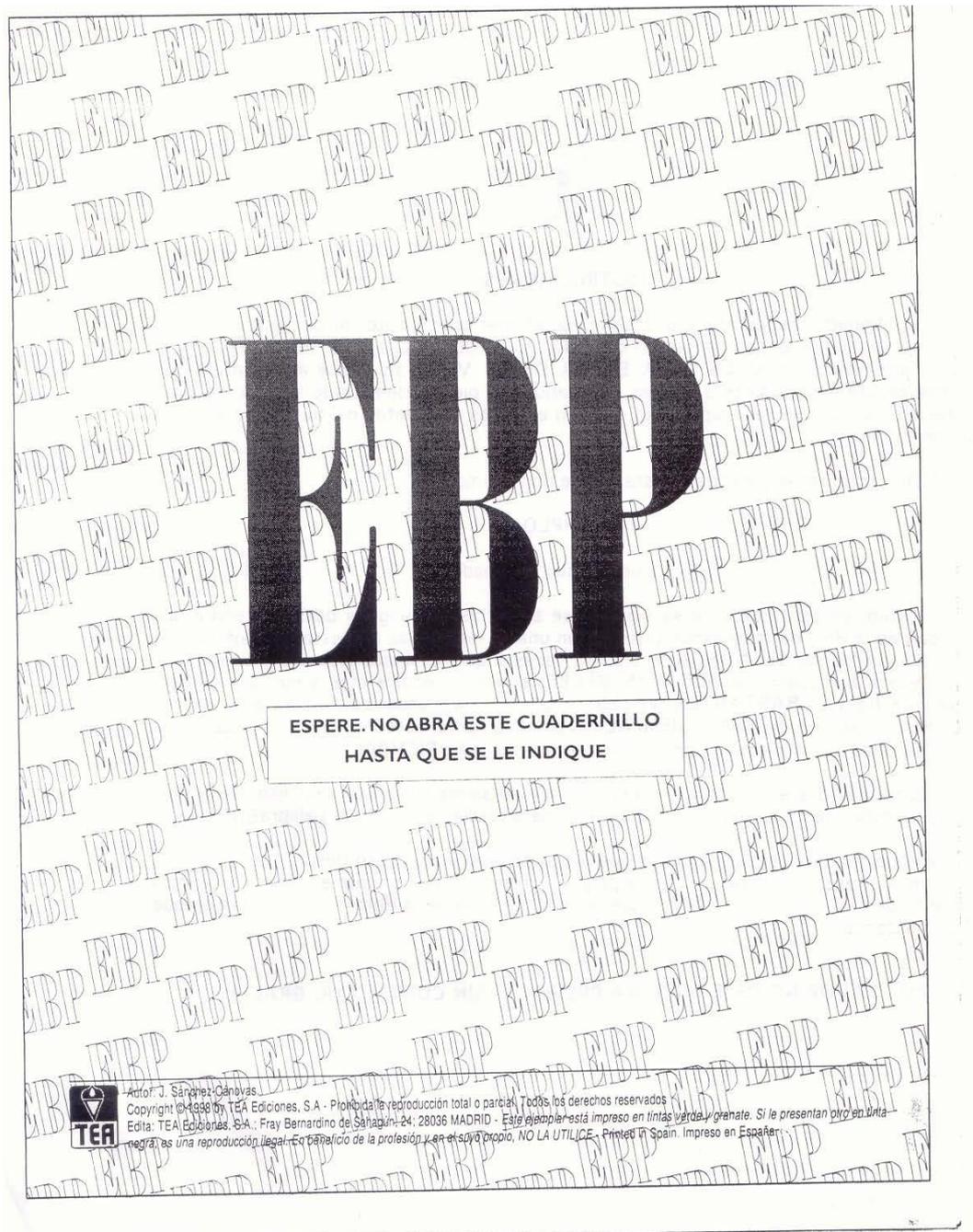
RESPONDA PENSANDO EN SUS AMIGOS, PARIENTES, O RELACIONES NO ROMANTICAS	
1. Aunque quiera, es difícil para mí confiar en otra persona.	
2. Deseo relacionarme afectivamente con alguien, pero en general me siento rechazada/o.	
3. Me siento bien cuando evito compromisos emocionales con otra persona.	
4. Pienso que las relaciones afectivas pueden lastimarme.	
5. Siento que los demás no me valoran como yo los valoro a ellos.	
6. Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos.	
7. Me preocupa poco estar sola/o, sin relaciones sentimentales estables.	
8. Comprometerme en relaciones afectivas me da miedo.	
9. Me siento mal cuando no tengo relaciones afectivas duraderas.	
10. Me incomoda depender emocionalmente de otra persona y que dependan de mí.	
11. Me preocupa poco sentirme rechazado/a por otra persona.	

TIPOS DE APEGO ROMÁNTICOS

Lea las siguientes frases. Marque su respuesta pensando en su forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincera/o al responder. Coloque los números correspondientes (1, 2 ,3 ,4) al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes:

1. Casi nunca. 2. A veces. 3. Con frecuencia. 4. Casi siempre.

RESPONDA PENSANDO EN UNA RELACION ROMANTICA QUE TENGA, HAYA TENIDO O DESEE	
1. Aunque quiera, es difícil para mí confiar en mi pareja.	
2. Deseo relacionarme románticamente con alguien, pero en general me siento rechazada/o.	
3. Me siento bien cuando evito compromisos emocionales románticos con otra persona.	
4. Siento que mis parejas no me valoran como yo las valoro a ellas.	
5. Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos.	
6. Me preocupa poco estar sola/o, sin relaciones sentimentales estables.	
7. Comprometerme en relaciones románticas afectivas me da miedo.	
8. Me incomoda depender emocionalmente de mi pareja y que esta dependa de mí.	
9. Me preocupa poco sentirme rechazada/o por mi pareja.	

ANEXO C: Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas (1998).

1

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará una serie de afirmaciones sobre sentimientos que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestra vida. Por favor, al leer cada frase vea si usted, **EN ESTA ETAPA DE SU VIDA**, se siente así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si usted en estos momentos de su vida se siente o no de esa manera.

Aparecerán frases parecidas a esta que se pone como

EJEMPLO:

«Me siento muy ilusionado»

Si usted, en esta etapa de su vida, no se siente así en ninguna ocasión, tendrá que marcar, en la Hoja de respuestas, una cruz en una de las casillas que están a continuación del recuadro donde dice **NUNCA**; si algunas veces sí que se siente ilusionado, pondrá una cruz frente al recuadro de **ALGUNAS VECES**; si esto le ocurre más a menudo, pondrá una cruz frente a **BASTANTES VECES**; si con mucha frecuencia se siente usted así, pondrá una cruz frente a **CASI SIEMPRE**; si, prácticamente, usted se siente de esta forma en casi todos los momentos, pondrá una frente al recuadro **SIEMPRE**.

Suponemos que el que va a contestar jamás se siente ilusionado. Por eso, en la Hoja de respuestas, se ha puesto una cruz en la primera casilla, debajo de la palabra **Ejemplo**.

Marque Vd. una cruz en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases que aparecen en la página siguiente. Fíjese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la Hoja de respuestas en que va a contestar.

POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR. GRACIAS.

1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.
3. Me siento bien conmigo mismo.
4. Todo me parece interesante.
5. Me gusta divertirme.
6. Me siento jovial.
7. Busco momentos de distracción y descanso.
8. Tengo buena suerte.
9. Estoy ilusionado/a.
10. Se me han abierto muchas puertas en mi vida
11. Me siento optimista.
12. Me siento capaz de realizar mi trabajo.
13. Creo que tengo buena salud.
14. Duermo bien y de forma tranquila.
15. Me creo útil y necesario/a para la gente.
16. Creo que me sucederán cosas agradables.
17. Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería.
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.
19. Creo que puedo superar mis errores y debilidades.
20. Creo que mi familia me quiere.
21. Me siento «en forma».
22. Tengo muchas ganas de vivir.
23. Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo.
24. Me gusta lo que hago.
25. Disfruto de las comidas.
26. Me gusta salir y ver a la gente.
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.
28. Creo que, generalmente, tengo buen humor.
29. Siento que todo me va bien.
30. Tengo confianza en mí mismo/a.

31. Vivo con cierto desahogo y bienestar
32. Puedo decir que soy afortunado/a.
33. Tengo una vida tranquila.
34. Tengo lo necesario para vivir.
35. La vida me ha sido favorable.
36. Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.
37. Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.
38. Las condiciones en que vivo son cómodas.
39. Mi situación es relativamente próspera.
40. Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico.

NO PASE A LA PÁGINA SIGUIENTE HASTA QUE SE LE INDIQUE

2

INSTRUCCIONES

Las siguientes frases describen posibles condiciones y efectos que las personas podemos experimentar en nuestro trabajo, sea este trabajo el propio de la casa o el trabajo fuera del hogar. Por favor, al leer cada frase vea si usted, EN SU TRABAJO, se ha sentido así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si lo afirmado en cada frase le sucede o no. Después de leer cada frase marque con una cruz, en la Hoja de respuestas, la casilla correspondiente a la contestación que mejor refleje las condiciones, efectos y sentimientos que usted experimenta en su trabajo.

Aparecerán frases parecidas a esta que se pone como

EJEMPLO:

«Mi trabajo me hace feliz»

Si usted, no se siente así en ninguna ocasión, tendrá que marcar, en la hoja de respuestas, una cruz frente al recuadro donde dice **NUNCA**; si en alguna ocasión sí que se siente de esta manera, ponga una cruz frente a **RARAS VECES**; si esto le ocurre de vez en cuando, ponga una cruz frente a **ALGUNAS VECES**; si con frecuencia se siente usted así, ponga una cruz frente a **CON FRECUENCIA**; si lo que se afirma en la frase le sucede habitualmente, ponga una cruz frente al recuadro de **CASI SIEMPRE**.

Suponemos que el que va a contestar se siente con frecuencia feliz en su trabajo. Por eso, en la Hoja de respuestas, se ha puesto una cruz en la casilla frente al recuadro **CON FRECUENCIA** bajo la columna **Ejemplo**.

Marque Vd. una cruz en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases que aparecen en la página siguiente. Fíjese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la Hoja de respuestas en que va a contestar.

POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR. GRACIAS.

1. Mi trabajo es creativo, variado, estimulante.
2. Mi trabajo da sentido a mi vida.
3. Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.
4. Mi trabajo es interesante.
5. Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrido.
6. En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.
7. Mi trabajo me ha proporcionado independencia.
8. Estoy discriminado/a en mi trabajo.
9. Mi trabajo es lo más importante para mí.
10. Disfruto con mi trabajo.

NO PASE A LA PÁGINA SIGUIENTE HASTA QUE SE LE INDIQUE

3**INSTRUCCIONES**

Las siguientes frases describen actitudes personales en relación con la sexualidad y las relaciones de pareja. Lea cada frase y decida hasta qué punto refleja sus pensamientos, sentimientos o actitudes. No hay respuestas verdaderas o falsas. Sencillamente, unas personas pensamos y sentimos de una manera y otras piensan de forma distinta. Probablemente, estará de acuerdo con algunas frases y en desacuerdo con otras. En algunas de las afirmaciones quizá esté usted en parte de acuerdo pero, a la vez, en parte en desacuerdo. Por favor, exponga su opinión sobre cada frase marcando con una cruz, en la Hoja de respuestas, la casilla que mejor describa su actitud o sentimiento. Ante cada frase puede usted estar «TOTALMENTE EN DESACUERDO», «MODERADAMENTE EN DESACUERDO», «EN PARTE DE ACUERDO Y EN PARTE EN DESACUERDO», «MODERADAMENTE DE ACUERDO» o «TOTALMENTE DE ACUERDO».

Fíjese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la Hoja de respuestas en que va a contestar.

**LAS FRASES DESTINADAS A LAS MUJERES
SE PRESENTAN EN LA PÁGINA SIGUIENTE
Y LAS DESTINADAS A LOS VARONES
AL DORSO DE LA DE LAS MUJERES**

POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR. GRACIAS.

mujeres

1. Atiendo al deseo sexual de mi esposo.
2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.
3. Me siento feliz como esposa.
4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.
5. Mi marido manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.
6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi marido en ella todo el día.
7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.
8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.
9. No temo expresar a mi marido mi deseo sexual.
10. A mi marido le cuesta conseguir la erección.
11. Mi interés sexual ha descendido.
12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.
13. Mi esposo y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.
14. Hago con frecuencia el acto sexual.
15. El acto sexual me proporciona placer.

varones

1. Atiendo al deseo sexual de mi esposa.
2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.
3. Me siento feliz como esposo.
4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.
5. Mi mujer manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.
6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi mujer en ella todo el día.
7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.
8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.
9. No temo expresar a mi mujer mi deseo sexual.
10. Me cuesta conseguir la erección.
11. Mi interés sexual ha descendido.
12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.
13. Mi esposa y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.
14. Hago con frecuencia el acto sexual.
15. El acto sexual me proporciona placer.



HOJA DE RESPUESTAS

Apellidos y nombre _____ Sexo V M

Edad _____ Localidad _____

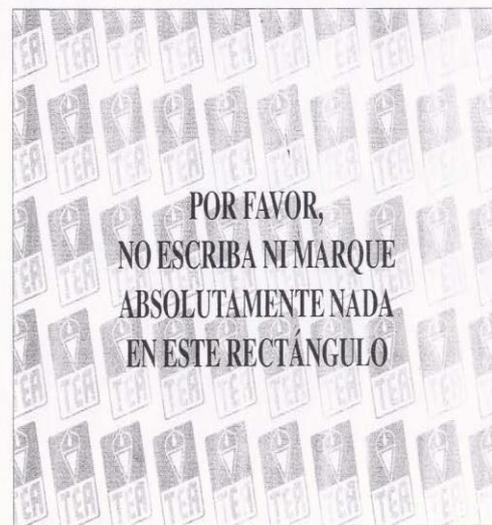
Estudios realizados _____ Profesión _____

Fecha _____ Cuestionario nº 1 2 3 (Marque el que corresponda a los cuestionarios contestados)

1	Ejemplo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
Nunca o casi nunca	X																																											
Algunas veces																																												
Bastantes veces																																												
Casi siempre																																												
Siempre																																												

2	Ejemplo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nunca											
Raras veces											
Algunas veces											
Con frecuencia	X										
Casi siempre											

3	Ejemplo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Totalmente en desacuerdo																
Moderadamente en desacuerdo																
Parte de acuerdo, parte desacuerdo																
Moderadamente de acuerdo																
Totalmente de acuerdo																



Autor: J. Sánchez-Cánovas.
 Copyright © 1998 by TEA Ediciones, S.A. - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados.
 Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28038 MADRID - Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Printed in Spain. Impreso en España.

ANEXO D: Registro de Datos Sociodemográficos.**DATOS DE IDENTIFICACIÓN:**

Edad: Sexo: F() M ()

Nivel de Instrucción: Técnico () Universitario o más ()

Estado Civil: Soltero () Casado () Divorciado () Viudo ()

Actualmente tiene pareja: Sí () No ()