V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos
Aires, Buenos Aires, 2013.

Estudio psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico en militares argentinos.

Reyna Barajas, Gloria Velia, Delfino, Gisela
Isabel y Mele, Silvia Viviana.

Cita:

Reyna Barajas, Gloria Velia, Delfino, Gisela Isabel y Mele, Silvia Viviana (2013). *Estudio psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico en militares argentinos*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-054/593>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/edbf/RAB>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

ESTUDIO PSICOMÉTRICO DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MILITARES ARGENTINOS

Reyna Barajas, Gloria Velia; Delfino, Gisela Isabel; Mele, Silvia Viviana
UBACyT, Universidad de Buenos Aires

Resumen

La salud refiere al estado completo de bienestar físico, mental y también social, incorporando la armonía con el medio ambiente como una necesidad crucial del bienestar. El bienestar no consiste sólo en la ausencia de síntomas o emociones positivas sino también que la persona se valore a sí misma, tenga relaciones positivas con otros y crea que controla su ambiente (Bilbao Ramírez, 2008). En los últimos quince años el estudio del bienestar psicológico ha despertado el interés de la psicología, por lo que el objetivo del presente trabajo es explorar las propiedades psicométricas y la estructura factorial de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989, adaptada por van Dierendonck, 2004, traducida al español por Díaz et al. 2006 y extendida por Rodríguez-Carvajal et al. 2010). Esta versión, de 52 ítems divididos en 8 dimensiones y con un continuo de respuesta de 1 (nada) a 5 (extremadamente), se aplicó a una muestra de 465 militares argentinos (83% hombres y 17% mujeres, edad promedio=21 años, SD=1.81). Se evaluó la confiabilidad del instrumento a través del análisis de consistencia interna, la más alta se presenta en el factor recursos internos ($\alpha=.777$) y la más baja en el factor autonomía ($\alpha=.496$).

Palabras clave

Bienestar psicológico, Vitalidad, Recursos internos, Estudio psicométrico

Abstract

PSYCHOMETRIC STUDY OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE IN ARGENTINE MILITARY

Health is related to physical, mental and social wellbeing, integrating the harmony with environment as a critical factor in wellbeing. From a psycho-sociological perspective, wellbeing is not only conceived in terms of symptoms absence or lack of positive emotions but also in the extent that individuals value themselves, experience positive relationships with others and feel control of their environment (Bilbao Ramírez, 2008). In the last fifteen years the study of psychological well-being captured the interest of psychological authors, so the aim of this study is to explore the psychometric properties and factor structure of Ryff's Psychological Well-being Scale (1989, adapted by van Dierendonck, 2004, translated into Spanish by Díaz et al. 2006 and extended by Rodríguez-Carvajal et al. 2010). This version has a total of 52 items divided into 8 dimensions, the response format is a Likert scale with a score ranging from 1 (very little or not at all) to 5 (extremely). The scale was applied to a sample composed of 465 Argentine soldiers, 83% male and 17% female, mean age 21 years (SD=1.81). Instrument reliability was assessed through the analysis of internal consistency. Highest reliability is observed in "internal resources" factor ($\alpha=.777$) while lowest in "autonomy" factor ($\alpha=.496$).

Key words

Psychological well-being, Vitality, Inner resources, Psychometric study

Introducción

En la misma dirección que la Organización Mundial de la Salud (OMS), la psicología positiva sostiene que uno de los principales elementos de la salud es el bienestar psicológico (Goñi & Infante, 2010). Desde el campo de ésta psicología, el estudio del bienestar ha recibido especial atención (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). En la actualidad no existe una definición única sobre el bienestar psicológico en virtud de que existen diferentes modelos teóricos que abordan este constructo. No obstante, este trabajo se enfocará en el modelo multidimensional de Ryff (1989).

Ryff (1989), definió las características fundamentales del bienestar psicológico, con el objetivo de dar origen a concepciones que pudieran ser medidas. Por consiguiente, elaboró un modelo multidimensional tomando como base algunos conceptos teóricos de la psicología del desarrollo, de la psicología clínica (línea humanista y teoría de los rasgos) y la concepción de salud mental positiva (Ryff & Keyes, 1995).

Ésta estructura multidimensional del bienestar psicológico propuesta por Ryff (1989) consiste en un modelo conformado por seis dimensiones del funcionamiento psicológico:

La *auto-aceptación*: hace referencia a la actitud positiva de la persona hacia sí misma, aún cuando reconoce sus propias fallas o limitaciones. Es considerada como un componente central de la salud mental.

Las *relaciones positivas con los demás*: remite a los sentimientos de empatía y afecto hacia los seres humanos, es decir, la persona es capaz de identificarse con otros, mostrar afecto e intimidad y mantener relaciones sociales estables y estrechas.

La *autonomía*: se relaciona con la capacidad de sostener la propia individualidad ante diferentes situaciones. Se espera que el individuo con alto nivel de autonomía autorregule su comportamiento y sea determinante, decisivo, independiente y asertivo.

El *dominio del entorno*: tiene que ver con la habilidad de la persona para controlar ambientes complejos y crear o elegir ambientes favorables para sí mismo.

El *propósito en la vida*: hace referencia a la capacidad para encontrar sentido a la vida, así como proponerse metas y objetivos.

El *crecimiento personal*: se refiere a una sensación de desarrollo continuo, de progreso, de crecimiento y la posibilidad de desplegar todas sus potencialidades.

Tomando en cuenta estas dimensiones Ryff (1989) diseñó la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB, Scale of Psychological Well-Being), que aplicada en población estadounidense, presentó un buen nivel de ajuste (Ryff & Keyes, 1995). Además, en diferentes estudios, se ha demostrado que posee excelentes propiedades psicométricas. La versión española de esta escala, realizada por van Dierendonck (2004), presentó una adecuada consistencia interna con valores alfa de Cronbach que van de 0.83 (Autoaceptación) a 0.68 (Crecimiento personal). No obstante, los resultados del Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) mostraron un nivel de ajuste insatisfactorio según el

modelo teórico de donde surge. Por esto, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck (2006) crearon una versión abreviada que tuvo mayor consistencia interna y los factores presentaron un excelente nivel de ajuste. Por otro lado, Rodríguez-Carvajal, Díaz, Moreno-Jiménez, Blanco y van Dierendonck (2010) consideran que una de las principales críticas del modelo de Ryff es que “la delimitación del concepto bienestar resulta excesivamente etnocéntrico, propio de las sociedades individualistas contemporáneas” (p.63). Para evitar esa situación ampliaron el modelo de seis dimensiones integrando dos nuevas: *Recursos internos* (RI) y *Vitalidad* (VI). Los RI retoman la integración realizada por van Dierendonck y Mohan (2006 en Rodríguez-Carvajal et al., 2010, p. 64) que “hace referencia a los aspectos internos de la persona que favorecen mayores niveles de conciencia de las propias capacidades para el desarrollo del potencial personal”.

Esta versión extendida también retoma distintos aspectos tales como el *entusiasmo*, la *energía* y la *inspiración*, lo que Ryan y Frederick (1997 en Rodríguez-Carvajal et al., 2010, p. 64) definen como vitalidad (VI) y que se relaciona con la experiencia de iniciativa personal y una mayor sensación de control.

Si bien en Argentina existen instrumentos con adecuadas propiedades psicométricas que evalúan el bienestar psicológico (Casullo et al., 2002), se considera pertinente hacer un estudio psicométrico de la escala extendida para verificar si la estructura dimensional propuesta por Rodríguez-Carvajal et al. (2010) se sostiene en población castrense.

El objetivo del presente estudio es explorar, en población militar argentina, las propiedades psicométricas y la estructura factorial de la Escala de Bienestar Psicológico.

Método

Participantes

La muestra estuvo conformada por 465 estudiantes militares de diferentes regiones de la República Argentina. El rango de edad de los participantes oscila entre 18 y 28 años, (media= 21,1 y $DT = 1.8$). El 83% (387) son hombres y el 17% (78) son mujeres. El 46% (214) pertenece a la Fuerza Aérea, mientras que el 54% (251) a la Armada.

Instrumento

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989, adaptada por van Dierendonck, 2004 y traducida al español por Díaz et al., 2006 y extendida por Rodríguez-Carvajal et al., 2010), conformada por 52 ítems con opción de respuesta en escala tipo Likert que va de 1 (*Muy poco*) a 5 (*Extremadamente*). Se conservan las seis dimensiones originales de la escala: 1. Autoaceptación (ítems 1, 7, 13R, 19, 25R y 31); 2. Relaciones positivas (ítems 2R, 8R, 14, 20R, 26R y 32); 3. Autonomía (3, 4R, 9R, 10, 15R, 21, 27R y 33R); 4. Dominio del entorno (5R, 11, 16, 22R, 28 y 39); 5. Crecimiento personal (24, 30R, 34R, 35, 36R, 37 y 38); 6. Propósito en la vida (6, 12, 17, 18, 23, 29R) y se integran: 7. Vitalidad (ítems 40, 41R, 42, 43, 44, 45 y 46) y 8. Recursos internos (ítems 47, 48, 49, 50, 51 y 52).

Resultados

Los estadísticos descriptivos de la Escala de Bienestar Psicológico (extendida) muestran que 28 de los 52 ítems presentan medias superiores a 4 mientras que un solo ítem presenta una media inferior a 3, lo que indica buenos niveles de bienestar psicológico en la muestra de estudio (Tabla 1).

Estructura interna

Análisis de confiabilidad. Atendiendo las sugerencias de Cohen y Swerdlik (2001), se estimó la consistencia interna del instrumento

calculando el coeficiente alfa de Cronbach. Con este tipo de validez se pretende aportar evidencia científica de que el instrumento, representa y mide efectivamente el constructo o variables que dice medir, según el modelo teórico en el que se sustenta (Fernández Liporace, Cayssials & Pérez, 2010). El valor máximo del alfa es igual a 1 y en cuanto más se aproxime el resultado a este valor, la fiabilidad de la escala es mayor. En este caso el valor alfa es de .893 (52 ítems), lo que indica que es satisfactorio para garantizar la fiabilidad de la escala (Aiken, 2003).

Para mejorar la consistencia interna de las dimensiones: auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y vitalidad, se decidió eliminar algunos elementos. La Tabla 2 muestra los resultados de la consistencia interna de cada una de las dimensiones.

Análisis factorial (AF)

Antes de llevar a cabo el AF, se comprobó que la matriz de correlaciones fuera adecuada para este tipo de análisis. Los valores obtenidos se presentan en la Tabla 2.

Para interpretar el KMO (medida de adecuación de la muestra Kaiser-Meyer-Olkin) se requiere ubicar el valor (0.873) en los siguientes valores: $1 \geq KMO > 0.9$ excelente; **$0.9 \geq KMO > 0.8$ bueno**; $0.8 \geq KMO > 0.7$ aceptable; $0.7 \geq KMO > 0.6$ regular; $0.6 \geq KMO > 0.5$ deficiente; $KMO \leq 0.5$ inaceptable. Atendiendo la sugerencia de Kaiser (1970, en INEI, 2002, p. 26), el resultado indica que al ser superior a 0.8, la matriz de correlación entre las variables es apropiada para realizar el AF.

El Test de Esfericidad de Bartlett se acepta como válido en un nivel de significación menor al 5%. Por lo que también se concluye que es adecuado llevar a cabo el AF.

Para verificar que las dimensiones se agrupan según el modelo teórico en el que se sustenta la escala, y siguiendo la recomendación de Beaver, Loundsky, Richards, Huck, Skolits & Esquivel (2013, en Morales Vallejo, 2013, p.12) se realizaron dos tipos de análisis: Componentes Principales y Factores Comunes -máxima verosimilitud- para optar por la solución más clara.

Al utilizar el método de Análisis de Componentes Principales (ACP) sobre los 52 ítems que conforman la Escala de Bienestar Psicológico (extendida), se aplicó la rotación ortogonal (varimax). Los resultados obtenidos arrojan una solución de 13 factores que explican el 55.6% de la varianza (los primeros 8 factores sólo explican el 40.7% de la varianza). De acuerdo a los criterios de Hair et al. (2004 en Frías Navarro & Pascual Soler, 2012, p. 6) es normal considerar como satisfactoria una solución que explique como mínimo 60%.

Al utilizar el método de Máxima Verosimilitud (MV) con rotación varimax, también se obtuvieron 13 factores que explican el 41.3% de la varianza mientras que los primeros 8 factores explican sólo el 32.5%.

Debido a que los resultados de los dos modelos empleados no coinciden con los 8 factores que conforman la Escala de Bienestar Psicológico (extendida), se decidió eliminar los ítems de cada uno de los factores que presentaban un bajo coeficiente de fiabilidad. Se eliminaron tres ítems: 10, 13 (inverso) y 41 (inverso). Por ejemplo, en el caso del ítem 13, que corresponde a la dimensión *autoaceptación*, su eliminación permitió que la sub-escala a la que pertenece aumentara su nivel de confiabilidad de .670 a .698. Posteriormente, se llevó a cabo el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) utilizando el método de MV con 49 ítems.

Los resultados del AFE usando el ACP muestran una varianza inicial de 55% y un total de 12 factores. Mientras que el método de MV muestra una varianza explicada inicial, baja, de 41.1% y un total de

12 factores.

Como los resultados no fueron satisfactorios, se decidió continuar con la supresión de ítems tomando siempre en consideración que la fiabilidad de la escala no bajara. Los 14 ítems eliminados se presentan en *letra cursiva* en la Tabla 1.

Al imponer un total de 8 factores con el método de ACP y rotación varimax, los 8 factores explican el 52% de la varianza. Mientras que por el método de extracción MV y rotación varimax, el resultado de los 8 factores explica el 39.4%.

Análisis Factorial Confirmatorio (AFC)

De acuerdo a Pérez-Gil, Chacón Moscoso y Moreno Rodríguez (2000), el AFC permite una fuerte aproximación a la definición y/o validación de un constructo. De ahí que se consideró pertinente realizar un AFC utilizando el programa IBM SPSS AMOS 20, con el objetivo de analizar cada uno de los modelos: 1. Un modelo con 8 factores (38 ítems); 2. Un modelo con 7 factores donde autoaceptación se une con propósito en la vida y 3: Un modelo con 6 factores donde autoaceptación se une con propósito en la vida y se quita dominio del entorno y todos sus ítems.

Los resultados del AFC se evaluaron mediante la revisión de diversos índices de ajuste. Las bases para considerar el ajuste global del modelo son los valores propuestos por Byrne (2010) y Schreiber, Nora, Stage, Barlow, y King (2006), se logra un ajuste adecuado cuando: CFI>0.95, GFI>0.95, RMSEA< 0.06 a 0.08 (con los intervalos de confianza por debajo de ese rango), y SMRM<0.08. Los coeficientes de ajuste de los tres modelos se presentan en la siguiente tabla 3.

De acuerdo a los índices de ajuste de cada uno de los modelos propuestos, se observa que el tercero (6 factores) es el que presenta el "mejor" ajuste. Sin embargo, es un ajuste regular pues posee un valor CFI menor a 0.95 y un valor GFI menor a 0.95, lo que indica que estos valores están en un nivel levemente inferior al aceptable. Mientras que, el RMSEA tiene un valor menor a 0.06 lo cual quiere decir que está dentro del rango aceptable.

Discusión

Cabe señalar que el resultado del alfa de Cronbach muestra que la Escala de Bienestar Psicológico (extendida) posee adecuada consistencia interna, ya sea que se incluyan todos los ítems o se excluyan algunos de ellos.

Por otro lado, los resultados del test de adecuación de la muestra de Kaiser-Meyer-Olkin y la prueba de esfericidad de Bartlett, indicaron que es adecuado llevar a cabo el análisis factorial exploratorio. Al realizarlo, tanto en el ACP como en el de MV, no se logró explicar el 60% de la varianza total. De los dos métodos, el que mejor la explica es el ACP.

El AFC muestra resultados que no son del todo satisfactorios según el modelo de 8 dimensiones. Si bien el índice de ajuste como el RSMEA está dentro del rango aceptable, los demás se ubican levemente por encima (para el caso de RMR) o por debajo (en el caso de los índices de ajuste) de los valores esperados.

Teniendo en cuenta que el objetivo principal de este trabajo fue evaluar las características psicométricas del instrumento, y que no se puede dar una conclusión definitiva, se considera necesario seguir ajustando el modelo hasta lograr una solución que presente los índices de ajuste más idóneos para que el instrumento tenga la estructura factorial adecuada para ser aplicado en Argentina.

BIBLIOGRAFIA

- Aiken, L.R. (2003) Tests psicológicos y evaluación (10ª ed.) México: Pearson Educación.
- Bilbao Ramírez, M. (2008) Creencias Sociales y Bienestar: valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco.
- Byrne, B.M. (2010) Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2a. ed.) New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Casullo, M.M. et al. (2002) Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós.
- Cohen, R.J. & Swerdlik, M.E. (2001) Pruebas y evaluación psicológica. México: McGrawHill.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & van Dierendonck, D. (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (03), 572-577.
- Fernández Liporace, M., Cayssials, A.N. & Pérez, A.M. (2010) Curso básico de psicometría: Teoría clásica. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Frías-Navarro, D. & Pascual-Soler, M. (2012) Prácticas de análisis factorial exploratorio (AFE) en la investigación sobre conducta del consumidor y marketing. *Suma Psicológica*, 19 (1), 45-58.
- Goñi, E. & Infante, G. (2010) Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208.
- INEI (2002) Guía para la aplicación del análisis multivariado a las encuestas de hogares. Dirección técnica de demografía e indicadores sociales. Recuperado de <http://www.inei.gov.pe/biblioineipub/bancopub/Est/Lib0512/Libro.pdf>
- Morales Vallejo, P. (2013) El análisis factorial en la construcción e interpretación de tests, escalas y cuestionarios. Recuperado de <http://www.upcomillas.es/personal/peter/investigacion/AnalisisFactorial.pdf>
- Pérez-Gil, J.A., Chacón Moscoso, S. & Moreno Rodríguez, R. (2000) Validez de constructo: el uso del análisis factorial exploratorio-confirmatorio para obtener evidencias de validez. *Psicothema*, 12 (2), 442-446-
- Rodríguez-Carvajal, R.; Díaz Méndez, D.; Moreno-Jiménez, B.; Blanco Abarca, A. & van Dierendonck (2010) Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22 (1), 63-70.
- Ryff, C.D. (1989) Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Schreiber, Nora, Stage, Barlow, & King (2006) Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99 (6), 323-338.
- van Dierendonck, D. (2004) The construct validity of Ryff's scale of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Difference*, 36 (3), 629-644.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de la Escala de Bienestar Psicológico (extendida)

Ítem	Rango	Media	Desviación Típica
1- Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1-5	4,01	1,057
2- A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1-5	3,61	1,296
<i>3- No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.</i>	1-5	3,96	1,121
4- Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1-5	3,48	1,278
5- Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1-5	3,66	1,235
6- Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1-5	4,41	,818
7- En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1-5	4,12	,948
8- No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1-5	3,88	1,182
9- Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1-5	3,22	1,314
<i>10- Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.</i>	1-5	3,67	1,111
11- He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1-5	3,54	1,092
12- Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1-5	4,11	,892
<i>13- Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.</i>	1-5	2,52	1,285
14- Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1-5	4,09	1,032
15- Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1-5	3,06	1,321
<i>16- En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.</i>	1-5	4,16	,925
17- Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1-5	4,15	,956
18- Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1-5	4,11	,931
19- Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1-5	3,96	,923
20- Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	1-5	3,31	1,331
<i>21- Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.</i>	1-5	3,97	,981
22- Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1-5	3,47	1,158
23- Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1-5	4,29	,933
24- En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1-5	4,36	,896
<i>25- En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.</i>	1-5	4,17	1,060
26- No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1-5	3,74	1,277
<i>27- Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>	1-5	3,53	1,230
28- Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	1-5	3,93	,888
<i>29- No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.</i>	1-5	4,23	1,039
30- Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	1-5	4,18	1,024
31- En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	1-5	4,41	,818
<i>32- Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.</i>	1-5	4,41	,912
33- A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	1-5	3,14	1,212
34- No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	1-5	3,42	1,142
35- Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	1-5	4,06	,989
<i>36- Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.</i>	1-5	3,82	1,215
<i>37- Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.</i>	1-5	4,18	,854
<i>38- Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.</i>	1-5	4,36	,853
<i>39- Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.</i>	1-5	4,24	1,008
40- Me siento vivo y con vitalidad.	1-5	4,42	,808
<i>41- No me siento con mucha energía.</i>	1-5	4,00	1,279
42- A veces me siento tan lleno de energía que parece que voy a explotar.	1-5	3,43	1,147
43- Estoy lleno de energía e ímpetu.	1-5	3,78	,949
44- Espero con impaciencia cada nuevo día.	1-5	3,56	1,020
45- Casi siempre me siento alerta y despierto.	1-5	3,57	,974
46- Me siento motivado.	1-5	3,77	1,014
47- He experimentado mi propia fortaleza y voluntad en momentos de lucha.	1-5	4,56	,657
48- Siento que tengo una fuerza interior.	1-5	4,40	,762
49- Busco interiormente algo que me guíe para seguir adelante.	1-5	4,24	1,011
50- Tengo una sensación de armonía y paz interior.	1-5	3,71	1,013
51- Mi fuerza interior me ayuda a afrontar la incertidumbre de la vida.	1-5	4,14	,923
52- Confío en una fuerza o energía interior en los momentos difíciles.	1-5	4,22	,942

Nota: Los ítems eliminados se presentan en letra cursiva. Para los ítems inversos (ver Método), se presentan los puntajes invertidos.

Tabla 2. Consistencia interna en muestra de militares argentinos

Dimensión	Alfa de Cronbach (escala con 52 ítems)	Alfa de Cronbach (escala con 49 ítems)	Alfa de Cronbach (escala con 38 ítems)
Auto-aceptación	.670	.698 (sin ítem 13)	.820 (sin ítem 13, 25 y 29)
Relaciones positivas	.731	.731	.713 (sin ítem 32)
Autonomía	.496	.520 (sin ítem 10)	.559 (sin ítem 3, 10, 21 y 27)
Dominio del entorno	.508	.508	.503 (sin ítem 16 y 39)
Propósitos en la vida	.743	.743	.743
Crecimiento personal	.619	.619	.554 (sin ítem 36, 37 y 38)
Vitalidad	.741	.761 (sin ítem 41)	.761 (sin ítem 41)
Recursos internos	.777	.777	.777
KMO	.873	.878	.871
Esfericidad de Barlett	$\chi^2 (1326) = 7100.981; p=.000$	$\chi^2 (1176) = 6680.277; p=.000$	$\chi^2 (703) = 5034.983; p=.000$

Tabla 3. Índices de Ajuste

Modelo	χ^2	Gl	p	χ^2/gl	GFI	AGFI	NFI	CFI	RMR	RMSEA
1: 8 f	1581,845	657	,000	2,41	,838	,818	,674	,794	,082	,055
2: 7 f	1573,621	658	,000	2,39	,838	,818	,697	,796	,082	,055
3: 6 f	1224,653	521	,000	2,35	,859	,839	,729	,823	,076	,054