

IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología  
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos  
Aires, 2012.

# **Evaluación del Bienestar Psicológico en adolescentes según el modelo de los tres pilares de Seligman.**

Góngora, Vanesa.

Cita:

Góngora, Vanesa (2012). *Evaluación del Bienestar Psicológico en adolescentes según el modelo de los tres pilares de Seligman. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-072/969>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/kV1>

*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>.*

# EVALUACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES SEGÚN EL MODELO DE LOS TRES PILARES DE SELIGMAN

Góngora, Vanesa

CONICET- UBA

---

## Resumen

La psicología positiva plantea tres pilares de acceso para alcanzar el bienestar o la vida plena entendida en tanto 1) emociones positivas; 2) el compromiso y 3) la vida con significado. Todas las investigaciones realizadas sobre este modelo se han desarrollado exclusivamente en la población adulta. El objetivo de este estudio es investigar las propiedades psicométricas de la escala de los tres pilares de acceso al bienestar (ERBIEN) en población adolescente de la ciudad de Buenos Aires. La muestra se conformó por 255 adolescentes de ambos sexos entre 13 y 18 años de la ciudad de Buenos Aires. Se utilizó la Escala ERBIEN que evalúa el bienestar siguiendo el modelo de los tres pilares de Seligman. El análisis factorial, exploratorio y confirmatorio, ha verificado la estructura de la prueba en tres factores: vida placentera, vida comprometida y vida significativa. No obstante se encontró que cuatro ítems presentaban dificultades en la carga factorial y ajuste al modelo teórico, por lo que debieron eliminarse. Los niveles de consistencia interna han sido satisfactorios ( $\alpha = .70$ ) en todas las subescalas. Los resultados de este estudio permiten apreciar que la vía más utilizada por los adolescentes fue la vida placentera, seguida por la vida comprometida.

## Palabras Clave

Adolescentes, evaluación, bienestar, psicología positiva.

## Abstract

### ASSESSMENT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENTS FROM SELIGMAN'S THREE PILLAR MODEL

Positive psychology considers three pillars of access to well-being or full life, understood as 1) positive emotions, 2) engagement and 3) the meaningful life. All research on this model has been developed exclusively in the adult population. The aim of this study is to investigate the psychometric properties of the scale of the three pillars of access to well-being (ERBIEN) in adolescent population of Buenos Aires. The sample consisted of 255 adolescents of both sexes aged between 13 and 18 years old of Buenos Aires city. The ERBIEN Scale was used to assess well-being based on the three pillars model of Seligman. The factor analyses, exploratory and confirmatory, have verified the three factors structure of the test: pleasant life, engaged life and meaningful life. However, it was found that four items had problems in factor loading and to adjust to the theoretical model, so they were eliminated. Levels of internal consistency have been satisfactory ( $\alpha = .70$ ) on all subscales. The results of this study show that the most used routes to access to well-being in adolescents are the pleasant life, followed by the engaged life.

## Key Words

Adolescents, assessment, well-being, positive psychology.

La psicología positiva (PP) plantea tres pilares de acceso para alcanzar el bienestar o la vida plena entendida en tanto 1) emociones positivas (placer hedónico); 2) el compromiso (emplear fortalezas personales en tareas diarias para derivar estados de flow) y 3) la vida con significado (desarrollar las potencialidades al servicio de otros, en la familia, la escuela, las organizaciones) (Seligman, Parks, & Steen, 2006).

Clásicamente las investigaciones sobre el bienestar se centraron en el primer pilar, es decir, en la evaluación de las emociones positivas y la percepción de la satisfacción general con la vida (Keyes & Magyar-Moe, 2003) y en las consideraciones de los aspectos del entorno (Keyes, 1998; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Una primera línea se la denomina bienestar emocional vinculada a las emociones positivas y negativas es la que derivó mayor cantidad de investigaciones empíricas (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Una segunda línea dentro de este pilar se denomina bienestar psicológico o social con menor desarrollo empírico.

Sin embargo, las emociones positivas no son la única vía de acceso hacia la vida plena. La segunda ruta plantea que el bienestar se deriva del compromiso con la tarea efectiva y con la capacidad de experimentar flow a través del despliegue de virtudes y fortalezas (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Si la persona es conciente de sus fortalezas personales, al aplicarlas en una tarea concreta, la persona alcanzará un alto grado de compromiso en esa actividad. Seligman (2002) sostiene que el compromiso y el flow se pueden mejorar si las personas logran identificar sus mejores virtudes y fortalezas y se las ayuda a encontrar oportunidades para utilizarlas.

La tercera ruta tiene que ver con el "significado de vida". Esta vía se relaciona con la búsqueda de sentido y consiste en la aplicación de las fortalezas personales para ayudar a los demás y hacer que los demás puedan desarrollar sus potencialidades. Este proceso se da a través de las instituciones: la familia, el trabajo, la escuela, la comunidad (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2000; Snyder & Lopez, 2002).

De las dos últimas vías derivaría el placer denominado eudamónico en el cual el bienestar no es igual a placer, sino que se iguala el alcance del bienestar con el desarrollo de virtudes y fortalezas personales (Seligman, 2002).

Las investigaciones han demostrado que las tres rutas pueden

ser empíricamente distinguibles y se encuentran positivamente asociadas con la satisfacción con la vida. Las personas con puntuaciones altas en las tres rutas mostraron ser las que un mayor nivel de satisfacción con la vida tenían (Chan, 2009; Peterson, Park, & Seligman, 2005). Por otro lado, el compromiso y el significado, es decir, la vida eudamónica, son las orientaciones con la más alta correlación con la satisfacción con la vida (Peterson, et al., 2005 471; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007 581; Vella-Brodrick, Park, & Peterson, 2009 566).

En un estudio realizado en población adulta argentina Castro Solano (2011) encontró que el compromiso fue el de orientación más elevada en la población, seguidos por la vida placentera y la vida con significado. Sin embargo, la vida eudemónica presentó las correlaciones más altas con la satisfacción con la vida (Castro Solano, 2011).

Todas las investigaciones anteriores sobre las tres rutas de acceso al bienestar se han desarrollado exclusivamente en la población adulta. Hasta la fecha ningún estudio ha investigado las tres orientaciones hacia la vida plena en población adolescente (Norrish & Vella-Brodrick, 2009). Sería importante examinar si los resultados anteriores en población adulta también pueden ser aplicados a este grupo de edad.

El objetivo de este estudio es investigar las propiedades psicométricas de la escala de los tres pilares de acceso al bienestar (ERBIEN) en población adolescente de la ciudad de Buenos Aires.

## Método

### Muestra

Se conformó por 255 adolescentes de ambos sexos (110 varones y 145 mujeres) residentes en la ciudad de Buenos Aires y en el conurbano bonaerense entre 13 y 18 años. Todos los participantes eran estudiantes de nivel medio en una escuela privada y en una pública de la ciudad. La edad media fue de 15.48 (DE 1.57).

### Instrumentos

Escala de tres rutas de acceso al bienestar (ERBIEN). Esta escala evalúa el bienestar siguiendo el modelo de los tres pilares de Seligman a través de 23 afirmaciones que se responden en una escala de formato likert de 5 puntos. Los ítems evalúan las rutas de acceso al bienestar, tomando en cuenta las emociones positivas (vida placentera), la realización de actividades empleando las fortalezas personales con el propósito de derivar flow (vida comprometida) y el empleo de las fortalezas para el beneficio del entorno social más allá de sí mismo (vida con significado). La escala ha mostrado adecuada evidencia de validez y fiabilidad en población adulta argentina (Castro Solano, 2011).

### Procedimiento

Las pruebas se administraron en forma grupal en las escuelas con un máximo de 30 personas en cada grupo. Los participantes fueron informados del objetivo de la investigación y sus padres firmaron un consentimiento informado.

## Resultados

En primer lugar, se realizó un análisis factorial exploratorio de componentes principales con rotación Varimax. Se utilizó como criterios para la asignación de los ítems a un factor una carga  $\geq 0,40$  en el factor. El análisis factorial exploratorio (AFE) mostró una adecuada relación entre las variables y el número de participantes ( $KMO = 0,79$ ,  $X^2 = 1582,38$ ,  $gl = 253$ ,  $p < .001$ ). El AFE permitió extraer tres factores que explicaban el 40,44% de la varianza. Los resultados se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1 Análisis factorial exploratorio de la escala ERBIEN en adolescentes

	Vida Comprometida	Vida Placentera	Vida Significativa
Empleo mi potencial para lograr los objetivos que me propongo	.73		
Tengo en claro cuáles son mis fortalezas personales para lograr lo que me propongo	.72		
Tengo mis objetivos de vida en claro y trabajo con esfuerzo para alcanzarlos	.69		
Consigo lo que me propongo como meta a alcanzar	.67		
Logro mis objetivos aunque deba atravesar momentos molestos para alcanzar lo que quiero	.66		
Tengo muy en claro cual es el rumbo de mi vida	.56		
Me siento energizado cuando puedo emplear mis habilidades o destrezas para resolver una tarea	--		
Me gusta "saborear" cada momento de disfrute		.73	

Busco repetir una y otra vez los momentos placenteros		.72	
Busco pasarla bien siempre		.65	
Cuando siento placer busco agigantarlo al máximo		.59	
Tengo por objetivo darme todos los gustos en la vida		.59	
Constantemente busco aumentar más y más el placer que siento		.56	
Creo que hay que saber "degustar" los momentos de placeres corporales		.53	
Cuando apenas siento incomodidad o dolor busco aliviarlo o reducirlo al mínimo posible inmediatamente		--	
Creo que la vida solo tiene sentido si trato de ayudar a los demás			.68
Me siento responsable por hacer del mundo un lugar mejor			.62
Sirvo a algo más grande y más valioso que sólo mis placeres y mis deseos			.61
Empleo mi potencial para lograr cosas que beneficien a la sociedad			.57

Lucho por estar en contacto con un sistema superior a mi mismo.			.56
Ayudo a la gente que está padeciendo necesidades			.49
Experimento un sentimiento de conexión con un todo superior			.48
Cuando trabajo pienso más en el impacto que la tarea tiene en los demás que en mi propia satisfacción personal			.47
Varianza Explicada	13.83	13.80	12.80

El primer factor correspondió a ítems relacionados con disfrutar de la vida en tanto compromiso el cual implica la identificación y el uso de las propias fortalezas y virtudes en la vida (13,83% de varianza explicada). El segundo factor contenía los ítems que se refieren al disfrutar de la vida en cuanto placer y emociones positivas sobre el presente, pasado y futuro y a aprender las habilidades para amplificar la intensidad y la duración de esas emociones (13,81% de varianza explicada). El tercer factor involucró ítems que se refieren al uso de las propias fortalezas y virtudes para pertenecer y servir a algo que uno cree que es más grande que uno mismo (12,80% de varianza explicada). Todos los ítems cargaron en el factor correspondiente. Los ítems 4 (Me siento energizado cuando puedo emplear mis habilidades o destrezas para resolver una tarea) y 11 (Cuando apenas siento incomodidad o dolor busco aliviarlo o reducirlo al mínimo posible inmediatamente) no cargaron satisfactoriamente en el factor 1 y 2 (factor de carga <0,40).

El análisis factorial confirmatorio (AFC) se llevó a cabo con el fin de verificar la estructura factorial. El primer modelo de prueba incluyó los 23 ítems originales. Los resultados mostraron un mal ajuste de este modelo ( $X^2 = 463,02$ , la relación de  $X^2/df = 2,18$ ,  $GFI = .84$ ,  $CFI = .82$ ,  $IFI = .82$ ,  $TLI = 0,78$ ,  $RMSEA = .07$ ). El segundo modelo excluyó los ítems 4 y 11, que no habían cargado satisfactoriamente en el AFE. Este modelo presentó una cierta mejora en relación a la anterior, aunque mostró también un mal ajuste en los datos ( $X^2 = 354,8$ , la relación de  $X^2/df = 2,07$ ,  $GFI = .86$ ,  $CFI = .86$ ,  $IFI = .86$ ,  $TLI = .82$ ,  $RMSEA = .06$ ). En el tercer modelo se excluyeron dos ítems adicionales del factor 3 (Cuando trabajo pienso más en el impacto que la tarea tiene en los demás que en mi propia satisfacción personal [ítem 3] y Ayudo a la gente que está padeciendo necesidades [ítem 12]) debido a que reducían el ajuste del modelo (índice de modificación >.12). Este modelo reducido ajustó adecuadamente a los datos ( $X^2 = 215,68$ , la relación de  $X^2/df = 1,68$ ,  $GFI = .93$ ,  $CFI = .93$ ,  $IFI = .90$ ,  $TLI = 0,93$ ,  $RMSEA = .05$ ).

Tomando en cuenta los resultados del AFC, el instrumento se redujo

a 19 ítems: la vida placentera (7 ítems), la vida comprometida (7 ítems) y la vida con significado (6 ítems). La consistencia interna de las escalas fueron:  $\alpha = 0,76$ ,  $\alpha = 0,80$  y  $\alpha = 0,70$ , respectivamente.

Las puntuaciones medias para las subescalas fueron: vida placentera = 24.47 (DE = 5.13), vida comprometida = 22.83 (DE = 4.83) y vida significativa = 18.69 (DE = 4.58).

Las subescalas ERBIEN se correlacionaron moderadamente entre sí (vida comprometida y vida comprometida  $r = 0,35$ ; vida placentera y vida significativa  $r = 0,21$ ; vida comprometida y vida significativa  $r = 0,34$ ), lo que indicaría que, aunque significativamente asociada, evalúan aspectos diferentes del bienestar.

## Discusión

En este estudio se han examinado las propiedades psicométricas de la escala ERBIEN para evaluar las tres rutas de acceso al bienestar en población adolescente de la ciudad de Buenos Aires. El análisis factorial, exploratorio y confirmatorio, ha verificado la estructura de la prueba en tres factores: vida placentera, vida comprometida y vida significativa, en la muestra estudiada. No obstante se encontró que cuatro ítems presentaban dificultades en la carga factorial y ajuste al modelo teórico, por lo que debieron eliminarse. Los niveles de consistencia interna han sido satisfactorios ( $\alpha \geq 0,70$ ) en todas las escalas.

Los resultados de este estudio permiten apreciar que la vía más utilizada por los adolescentes fue la vida placentera, seguida por la vida comprometida. En una investigación previa realizada en población adulta argentina con la misma escala se encontró que el compromiso, y la vida placentera fueron las rutas más elevadas en la población (Castro Solano, 2011), lo que estaría indicando que los adolescentes priorizan más el placer hedónica sobre las demás vías. Esto coincide con el estudio de Park et al (2009) quien encontró que las naciones difieren en su orientación hacia el bienestar y la Argentina para estar entre las naciones con las puntuaciones más altas en las orientaciones al placer y al compromiso (Park, Peterson, & Ruch, 2009).

Esta investigación ha permitido contar con un instrumento para evaluar en forma válida y confiable el bienestar psicológico siguiendo el modelo de las tres rutas de Seligman (Seligman, 2002) en adolescentes argentinos, siendo el primer estudio realizado en adolescentes en el tema.

Futuras investigaciones deberán abordar la relación de la escala ERBIEN con otras medidas positivas tales como el significado de la vida, la felicidad, y las virtudes y fortalezas en esta población así como su relación con la satisfacción vital.

## Bibliografía

Castro Solano, A. (2011). Las rutas de acceso al bienestar. Relaciones entre bienestar hedónico y eudamónico. Un estudio en población argentina. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 31, 37-57.

Chan, D. W. (2009). Orientations to happiness and subjective well-being among Chinese prospective and in-service teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 29(2), 139-151. doi: 10.1080/01443410802570907

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology In Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. [Journal; Peer Reviewed Journal]. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.

Keyes, C. L. M., & Magyar-Moe, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. En S. J. S. C. R. Lopez (Ed.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 411-425). Washington, DC: American Psychological Association.

Norrish, J., & Vella-Brodrick, D. (2009). Positive psychology and adolescents: Where are we now? Where to from here? *Australian Psychologist*, 44(4), 270-278. doi: 10.1080/00050060902914103

Park, N., Peterson, C., & Ruch, W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 273-279. doi: 10.1080/17439760902933690

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z

Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156. doi: 10.1080/17439760701228938

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & 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. (2000). Positive psychology. En J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 415-429). West Conshohocken, PA: Templeton Foundation Press.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY, US: Free Press.

Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2006). A balanced psychology and a full life. En H. Huppert, B. Keverne & N. Baylis (Eds.), *The science of well-being*. Oxford: Oxford University Press.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Vella-Brodrick, D., Park, N., & Peterson, C. (2009). Three Ways to Be Happy: Pleasure, Engagement, and Meaning—Findings from Australian and US Samples. *Social Indicators Research*, 90(2), 165-179. doi: 10.1007/s11205-008-9251-6