

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES
HUMANAS**



TESIS DE GRADO

**“RASGOS DE PERSONALIDAD Y SU RELACIÓN CON LA
FELICIDAD”**

PRESENTADA POR

CRISTIAN DEL CARRE

DIRECTOR: LIC. ESTEBAN CÓRDOBA

Título a obtener con la presentación de la tesis: Licenciatura en Psicología

Fecha: Abril de 2014

El logro más valioso en la vida de uno mismo, es aquel que se manifiesta por el lenguaje
de los hechos.

Cristian del Carre

AGRADECIMIENTOS

En todo este esfuerzo realizado en mi carrera y que tiene como resultado esta tesis final. Quería dedicarles mis agradecimientos a mi amigos, quienes supieron entender mis tiempo, a mis padres y hermana que estuvieron apoyando en todo momento, a los docentes que son parte del conocimiento adquirido y compañeros que de carrera y en especial a mi esposa, que fue el bastón fundamental para apoyarme en los momentos más difíciles y quien compartió parte de su tiempo para que este logro sea posible.

Rasgos de Personalidad y su Relación con la Felicidad

Cristian Del Carre

Resumen

En el presente trabajo tiene por objetivo indagar e identificar las relaciones existentes entre los rasgos de personalidad y la felicidad.

Se parte desde un enfoque relacionado a la Psicología Positiva que representa el estudio de todo aquello que conlleva los aspectos emocionales de la vida. El bienestar subjetivo o felicidad, los sentimientos positivos, los placeres, las fortalezas, los logros, entre otros.

Se tomó una muestra no probabilística accidental simple de 712 sujetos. El 58,9% es de sexo femenino y el 41,1% masculino, con una edad promedio de 33,60 años (DT=14,28; Mediana= 27 años; Máx.=63 años; Mín.=18 años).

Respecto del nivel de educación formal, el 28,8% tienen al menos secundario completo; el resto presenta terciario incompleto (8,9%); terciario completo (11,4%); universitario incompleto (37,3%) y universitario completo (13,5%).

Se administraron el Test EPQ-A de Eysenck (1959) adaptado a la Argentina por Argibay (2011) y la Escala de Lima de Alarcón (2001). Además de una planilla de datos sociodemográficos.

Se encontró efecto principal del Neuroticismo en las cuatro escalas de Felicidad, también se encontró efecto principal de la Extraversión en las distintas escalas de felicidad con la excepción de satisfacción con la vida donde la significación obtenida fue marginal. Asimismo, se encontró efecto principal del Psicoticismo en las cuatro escalas de felicidad. En definitiva se halló que los rasgos de personalidad impactan sustancialmente en la felicidad.

Palabras clave: Personalidad – Felicidad – Extraversión – Sentido de la vida.

Traits of personality and its relationship to happiness

Cristian del Carre

Abstract

In the present work it aims to investigate and identify the relationships between the traits of personality and happiness.

It is an approach related to the positive psychology, which is the study of everything that involves the emotional aspects of life. Subjective well-being or happiness, positive feelings, pleasures, strengths, achievements, among others.

A non probabilistic simple accidental sample has been taken of 712 subjects. 58.9% is female and 41.1% male, with an average age of 33,60 (DT = 14, 28; Median = 27 years; Max = 63 years; Min = 18).

With respect to the level of formal education, 28.8% have at least secondary full; the rest presents tertiary incomplete (8.9%); full tertiary (11.4%); University incomplete (37.3%) and full University (13.5%).

The EPQ-A Eysenck Test (1959) adapted to the Argentina by Argibay (2011) and the scale of Lima of Alarcón (2001) were administered. In addition to a form of socio-demographic data.

Main effect of neuroticism was found in four scales of happiness, also main effect of extroversion was found in the different scales of happiness with the exception of satisfaction with life where he obtained significance was marginal. Main effect of proneness was also found in the four scales of happiness. Ultimately we found that personality traits impact substantially in happiness.

Keywords : Personality - happiness - Extraversion - sense of life.

ÍNDICE GENERAL

AGRADECIMIENTOS	2
ÍNDICE GENERAL.....	5
CAPÍTULO I.....	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO II	13
MARCO TEÓRICO.....	14
2.1 La Psicología Positiva	14
2.2 Felicidad.....	17
2.3 Rasgos de Personalidad.....	23
CAPÍTULO III	32
METODOLOGÍA	33
3.1 Objetivo general.....	33
3.2 Objetivos específicos.....	33
3.3 Hipótesis	33
3.4 Tipo de estudio o diseño	33
3.5 Población.....	33
3.6 Muestra.....	34
3.7 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	34
3.8 Procedimiento.....	35
CAPÍTULO IV	37
RESULTADOS.....	38
4.1 Caracterización de la muestra	39
4.2 Cruce de variables	39
Análisis de valores extremos	39
Análisis de normalidad	39
Análisis de cruce entre las variables	39
CAPÍTULO V	51
DISCUSIÓN.....	52
6. ANEXOS.....	54
6.1 Instrumento de recolección de los datos	55
6.2 Consentimiento Informado.....	61
REFERENCIAS	62

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene por objetivo indagar e identificar las relaciones existentes entre los rasgos de personalidad y la felicidad.

La relevancia se encuentra en la necesidad de conocer acerca del fenómeno mencionado, para entender más sobre la posible influencia e importancia que presentan estos en la vida cotidiana, a fin de mejorar la calidad de vida.

Se parte desde un enfoque relacionado a la Psicología Positiva que representa el estudio de todo aquello que conlleva los aspectos emocionales de la vida. El bienestar subjetivo o felicidad, los sentimientos positivos, los placeres, las fortalezas, los logros, entre otros.

Seligman (2003) propuso la creación de la misma, como corriente específica dentro de la psicología, basada en el estudio del bienestar psicológico. Dirige su atención a las fortalezas humanas, a aquellos aspectos que permiten aprender, disfrutar, ser alegres, generosos, serenos, solidarios y optimistas. Propone focalizarse en identificar y utilizar las fortalezas y rasgos que ya se poseen, para producir cambios en la propia persona.

Seligman (2003) menciona tres niveles para la vida placentera, buena y con sentido. La receta es llenar la vida de todos los placeres posibles y aprender una serie de métodos para saborearlos y disfrutarlos mejor. Por ejemplo, compartirlos con los demás, aprender a describir y recordarlos, y también utilizar técnicas como la meditación para ser más conscientes de los placeres.

Una buena vida se refiere a lo que Aristóteles llamaba eudaimonía, que ahora se llama el estado de flujo. Para conseguir esto la fórmula es conocer las propias virtudes y talentos y reconstruir la vida para ponerlos en práctica lo más posible. Con ello se consigue no una sonrisa, sino la sensación de que el tiempo se para, de total absorción en lo que uno hace. La buena vida no es esa vida pesada de pensar y sentir, sino de sentirse en armonía con la música vital.

Se puede decir que, “La calidad de vida hace referencia al grado en que una persona evalúa la calidad global de su vida en una forma positiva” (Veenhoven, 1994, p.28).

Esto remite a una relación entre la felicidad y el bienestar psicológico. Si bien es pensado desde algunas perspectivas como, estar bien económica y físicamente, el

término es mucho más amplio, no sólo se relaciona con éstas variables sino también con la subjetividad personal.

Está ligado con el “bienestar subjetivo” y con “satisfacción con la vida”, en efecto, estudios anteriores (eg. Diener, 2000) utilizan éstos términos de forma intercambiables. La felicidad es la base del bienestar psicológico, que se centra en las fortalezas humanas, en aspectos como la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la sabiduría, la alegría y el amor.

Es decir,

El hecho de que el bienestar subjetivo es un resultado que emana de relaciones sistémicas, requiere del uso de un pensamiento dialéctico, debido a que la compleja interacción dinámica entre todos sus elementos, da lugar a una nueva realidad que no puede ser reducida a la aditividad de sus partes componentes ni se puede deducir de las premisas anteriores, propiedad inherente a todo sistema. (Díaz, 2011, p. 574)

Además, la psicología positiva se enmarca dentro del método científico, lo que permite hacer estudios acerca de los fenómenos que implican o se incluyen dentro del ámbito.

Ryff (1989) definió seis dimensiones para evaluar el continuo positivo-negativo del bienestar psicológico. La autora define el bienestar psicológico a partir de ciertos elementos: el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer. Diferencia seis dimensiones que influyen sobre el tema: “La autoceptación” que está determinada por el grado en que la persona se siente satisfecha con sus atributos personales, y genera autoestima alta. “Las relaciones positivas” que son las relaciones de confianza con otros y se caracteriza por que la persona tiene la capacidad de amar. “El Dominio del entorno” que es la habilidad personal para hacer uso de los propios talentos e intereses, así como de las opciones que se vayan presentando. Es la participación activa en el medio ambiente que permite funciones psicológicas positivas. “El crecimiento personal” es el nivel en que la persona se encuentra abierta a nuevas experiencias, obteniendo logros, enfrentándose a los retos que la vida presenta. “Propósito en la vida”, cuando el individuo establece objetivos, tiene sentido de dirección y una intencionalidad en la vida; funciona positivamente y todo esto contribuye al sentimiento de tener una orientación y un lugar. Por último “la autonomía” que refiere a la autodeterminación, la independencia de la persona y la

capacidad para regular su propia conducta; si una persona sacrifica su autonomía, entonces se sentirá insatisfecha y presentara niveles bajos de bienestar psicológico.

Todos estos rasgos mencionados desde el comienzo van a constituir la personalidad, que es factor a examinar como influencia determinante de los niveles de felicidad.

Se puede observar que si bien la cuestión no está totalmente esclarecida, se denota que determinados tipos de personalidades, tienden a relacionarse con el nivel de felicidad que presentan las personas, es decir, aquellas cuyas personalidades pueden clasificarse como positivas, muestran a través de estudios (e.g. Alarcón, 2001) tener un nivel de felicidad más alto o continuo que las que no.

Para empezar, se define popularmente felicidad como una satisfacción o estar contento, lo que se condice con la definición de la misma citada en el diccionario de la Real Academia Española [RAE] (2011). No obstante, la felicidad es un concepto dinámico, complejo y muy versátil, dado que puede ser conceptualizada desde diferentes autores, cada uno desde un enfoque teórico y hasta paradigmas diferentes.

Por un lado, la palabra felicidad viene del latín felicitas, a su vez de felix, fértil, fecundo, y es un estado emocional positivo que se produce tras haber alcanzado una meta deseada; y ofrece paz interior que al mismo tiempo estimula conquistar nuevas metas. Como su opuesto podríamos mencionar la infelicidad, desdicha, dolor y malestar.

Sabsay (2009) señala que la familia es un espacio, donde la felicidad puede realizarse y que esta familia se convierte en el paradigma mismo de la felicidad. Entendiendo que ahí comienza y ahí mismo debe finalizar.

Algunos autores consideran la felicidad como un estado emocional transitorio caracterizado por la alegría y el júbilo (Campell, Converse & Rodgers, 1976, citado en Contreras & Esguerra, 2006).

Mientras que otros, el resultado favorable del balance a largo plazo entre las emociones positivas y negativas (Brandburn, 1969 citado en Contreras & Esguerra, 2006).

Por otro, el concepto de "personalidad" proviene del término persona, denominación que se utilizaba para la máscara que portaban los actores de teatro en la antigüedad. En un sentido más amplio se usaba para referirse a los roles. En esos primeros tiempos "personas" eran solamente los ciudadanos, jurídicamente provistos de derechos, en contraste con los esclavos que no eran considerados personas. Es decir, las "personas" eran seres con derechos, podían, tenían y debían desarrollarse en la

sociedad, con sus pro y sus contras, eran lo que dirigían y guiaban a la sociedad, en función de sus normas axiológicas. En tanto los esclavos, no eran considerados personas, no podían intervenir en la política y eran desdeñados, no eran tomados en cuenta, solo simples espectadores pasivos.

Se entiende la personalidad como un constructo, apuntado al ámbito psicológico, que refiere a las características psíquicas de una persona y su organización interior. Conlleva actitudes, pensamientos, sentimientos y conductas propias de un sujeto desarrolladas a lo largo de la vida (Casullo, 2002).

Desde una perspectiva psicoanalítica, tomando a Freud (1905) como referencia se puede pensar la personalidad como una formación que se va desarrollando en tres etapas, oral, sádico-anal y fálica, donde según como las viva sujeto, van a marcar el tipo de características que la persona presentara una vez conformada la adultez.

Desde un punto de vista social, Mead (1968) dice que la persona y la personalidad misma, se va formando en un proceso, que supone la experiencia, la acción social, las actividades lúdicas y el deporte.

Es decir, tanto en la interacción del niño consigo mismo como con la cultura y el ámbito que lo rodea, lo que pone como factor a otro u otros que intervienen en dicho proceso.

En investigaciones relacionadas a la salud, Lozano (2003 citado en Contreras & Esguerra, 2006) menciona que la felicidad y la personalidad convergen en una meta que supone evitar, sortear y superar muchos obstáculos vitales de nuestra propia existencia.

Esto genera un problema, ya que los fracasos inevitables de la vida (separación, frustración laboral, pérdida de un amigo, pérdida de un ser querido, enfermedad, etc.) nos sitúan otra vez en el plano de la infelicidad y, por lo tanto, en el umbral de la depresión (Lozano, 2003 citado en Contreras & Esguerra, 2006).

El estilo atribucional (formas de pensamiento), es fundamental para explicarnos el declive o la pérdida de la felicidad. Si los acontecimientos negativos se explican en términos estables o internos lo más lógico, es que aparezca la depresión. Pero de cualquier forma, inmediatamente a continuación, se debe añadir que se trata de un equilibrio inestable y que en cualquier momento, puede surgir la desesperación, la soledad y la infelicidad (Lozano, 2003).

En otra investigación, realizada por Borrás y Flóres (2011 citado en Contreras & Esguerra, 2006) con una muestra de Arauca (Colombia) por la Universidad de Valencia, España y la Universidad Cooperativa de Colombia, se utilizaron métodos a fin de relacionar desde una perspectiva rasgo-estado, los factores de personalidad y

felicidad; proponiendo la relación no con determinados factores de la personalidad, sino ésta como rasgo único, es decir, a nivel global. Se concluyó que la felicidad tiene una naturaleza tanto estable (rasgo) como transitoria (estado).

Una vez planteados los trabajos y las ideas que describen a estas expresiones, para dar cuenta de sus múltiples significados, se aclara que se tomaron como referencia aquellas definiciones expuestas por Hans Eysenck, ya que se utilizó su test para medir la variable personalidad.

La Personalidad es definida por este autor como :

Una organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única al ambiente. El carácter denota el sistema más o menos estable y duradero de la conducta conativa (voluntad) de una persona; el temperamento, su sistema más o menos estable y duradero de la conducta afectiva (emoción); el intelecto, su sistema más o menos estable y duradero de la conducta cognitiva (inteligencia); el físico, su sistema más o menos estable y duradero de la configuración corporal y de la dotación neuroendócrina. (Eysenck & Eysenck, 1985, p. 9)

Dicho psicólogo formuló su teoría en base a autores más antiguos a él, entre ellos Spearman, quien introdujo el Análisis Factorial en psicología, lo que permitió sustituir las especulaciones por datos objetivos y cuantitativos, y fue el primero en demostrar la existencia de factores definidos y medidos de manera estricta (extraversión y emocionalidad o neuroticismo). Otro de los autores en los que se basó fue Guilford, de quien extrajo los ítems y escalas creadas por él, para proceder a su primer cuestionario.

Tomó los conceptos de Hull de inhibición reactiva y condicionada, como también el trabajo de Duffy sobre el arousal como energización no específica del sistema nervioso central en respuesta a la estimulación.

Existe otra forma de entender la personalidad, por ejemplo, la teoría de los cinco grandes, la cual contiene gran relevancia en la conformación de la personalidad, siendo utilizada en diferentes pruebas psicométricas desarrolladas en la actualidad; este modelo analiza la personalidad como la composición de cinco factores amplios (Goldberg, 1993).

Los cinco rasgos o factores principales se suelen denominar tradicionalmente como: factor O (openness o apertura a nuevas experiencias), factor C (conscientiousness o responsabilidad), factor E (extraversión o extroversión), factor A (agreeableness o amabilidad) y factor N (neuroticismo o inestabilidad emocional). Cada uno de estos consiste en un conjunto más específico de rasgos. Por ejemplo, el factor E incluye cualidades como la sociabilidad, la búsqueda de emociones o las emociones positivas.

En estudios contemporáneas, Robinson (2009), aplicó dicha teoría para analizar las diferencias comportamentales de las personas en diversos contextos, dependiendo del ambiente en que se encuentra interactuando cada una de ellas. Este estudio demostró una alta variabilidad en la extroversión y una baja variabilidad en la responsabilidad, que representa diferencias significativas en el desarrollo de la personalidad y de interacción social.

Por otro lado, también se tomó el test de Reynaldo Alarcón, para dar cuenta de la felicidad como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado. Se distinguen cierto tipo de propiedades de la conducta feliz: a) la felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y solo ella, en su vida interior; el componente subjetivo individualiza la felicidad entre las personas; b) el hecho de ser un “estado” de la conducta alude a la estabilidad temporal de la felicidad, puede ser duradera, pero, a la vez, es predecible; c) la felicidad supone la posesión de un “bien”, se es feliz en tanto se posee el bien deseado, es el objeto anhelado el que hace la felicidad de una persona; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada(materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etc.) (Alarcón, 1997)

Este autor menciona 4 dimensiones correspondientes a, “alegría de vivir”, que envuelve experiencias positivas y el sentirse bien,” realización personal” como autosuficiencia y placidez, “sentido positivo de la vida” estar libre de estados depresivos profundos y “satisfacción de la vida” expresa satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona cree que está donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida.

Una “cosa” deviene en bien deseado por el valor que le atribuye una persona, de lo cual se infiere que dicha cosa deseada no necesariamente posee un valor intrínseco.

Por consiguiente, la hipótesis planteada se refiere a dar cuenta de la existencia de una tendencia en las personas con altos niveles extroversión y bajos de psicoticismo desde Eysenck a presentar mayores puntajes en las dimensiones de Felicidad, entendida en el marco de lo sostenido por Alarcón.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 La Psicología Positiva

A lo largo de la historia el desarrollo teórico e investigativo de la psicología estuvo centrado en la patología de los individuos, considerando sólo las emociones negativas y debilidades humanas que dificultaban la salud integral del sujeto.

El objetivo principal de la psicología era la dedicación exclusiva al tratamiento del trastorno mental y el alivio del sufrimiento humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Pero esto tuvo un giro con el surgimiento de una nueva perspectiva con la psicología positiva, que fue definida por Seligman (1999 citado en Contreras & Esguerra, 2006) como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología.

Asimismo, se la ha definido como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten una mirada más abierta respecto del potencial humano, sus motivaciones y capacidades (Sheldon & King, 2001 citados en Contreras & Esguerra, 2006). Por lo que el objetivo central de dicha psicología es desarrollar las fortalezas de las personas, grupos e instituciones.

Actualmente, las investigaciones evidencian una tendencia a abordar las variables positivas y preventivas, en lugar de lo tradicional más abocado a los aspectos negativos y patológicos. En esta línea, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) sostienen que en un futuro cercano los retos para la psicología serán dedicarse más al estudio de los aspectos positivos de la experiencia humana, entender y fortalecer aquellos factores que permiten enriquecer a los individuos, comunidades y sociedades, para mejorar la calidad de vida y prevenir las patologías que surgen de condiciones de vida adversas.

En este aspecto, Vázquez (2006) expresa que el resultado del enfoque exclusivamente tradicional durante tanto tiempo, es que la psicología desarrolló algunos modelos de intervenciones eficaces y eficientes para muchos problemas psicológicos, pero no ha logrado avanzar en métodos y estrategias para optimizar los recursos y

fortalezas de los individuos, aspectos de los que aún no se disponen conocimientos sólidos.

Es en este sentido que la psicología positiva ofrece una perspectiva necesaria en el mundo actual, puesto que uno de sus aportes más importantes es haber reconocido y enfatizado los sentimientos de felicidad o el bienestar en las personas. Estos son relativamente independientes del ambiente y pueden modificarse por circunstancias específicas, pero generalmente vuelven a un nivel de línea de base. En este aspecto, el temperamento es uno de los predictores más relevantes de los niveles de experiencias positivas que una persona puede sentir (Seligman, 2005 citado en Contreras & Esguerra, 2006).

Por otra parte, existen las fortalezas de carácter que son propias de cada persona y que se pueden poner en práctica, es decir, que son rasgos o características psicológicas que aparecen en distintas situaciones a través del tiempo. Su puesta en práctica provoca emociones positivas auténticas (Seligman, 2005 citado en Contreras & Esguerra, 2006).

En esta línea de pensamiento, Lykken (2000 citado en Contreras & Esguerra, 2006) indica que los individuos tienen la posibilidad de fortalecer intencionalmente la capacidad para experimentar y maximizar emociones positivas en pos de mejorar la salud física, emocional y social.

Estas emociones, que incluyen la felicidad y otros sentimientos de bienestar, se describen como reacciones breves que generalmente se experimentan cuando sucede algo que es significativo para la persona. De acuerdo a distintos autores (Fredrickson, 2000, 2001; Fernández-Abascal & Palmenro, 1999 citados en Contreras & Esguerra, 2006), las mismas potencian la salud y el bienestar, favorecen el crecimiento personal permitiendo sentimientos de satisfacción con la propia vida, tener esperanza, ser optimistas y sentirse más feliz. Asimismo, Nezu, A., Nezu, C. y Blissett (1998 citados en Contreras & Esguerra) evidencian con sus estudios que la risa, la felicidad y el buen humor ayudan a mantener y/o recuperar la salud. También, Strumpfer (2004 citado en Contreras & Esguerra) muestra que las emociones positivas ayudan a la recuperación cardiovascular y al adecuado afrontamiento al estrés.

En la evolución filogenética, las emociones positivas tienen el objetivo de ampliar los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, hacerlos más perdurables y acrecentar las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades (Fredrickson, 2001 citado en Contreras & Esguerra, 2006). A esto se agrega que, cuando las personas experimentan sentimientos positivos se modifican sus formas de pensar y actuar, y se incrementan sus patrones para actuar en

ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social (Seligman, 2005; Fredrickson, 2001 citados en Contreras & Esguerra).

Según Seligman (2003), las emociones positivas pueden centrarse en el futuro, presente o pasado. Así, las relacionadas con el futuro son el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza; con el presente, la alegría, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer y, la más importante, es la capacidad para fluir (flow) o experiencia óptima, que incluye la felicidad, competencia percibida e interés intrínseco por la actividad realizada (Csikszentmihalyi, 1990 citado en Contreras & Esguerra, 2006). Mientras que las relacionadas con el pasado, son las emociones positivas que incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad. Los tres aspectos emocionales son distintos y no se hallan necesariamente relacionados (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

De acuerdo a Contreras y Esguerra (2006), se resalta la importancia de la interpretación subjetiva de factores objetivos tanto en el mantenimiento como en la creación de la felicidad. En este aspecto, se fomenta la idea de que las personas felices cuentan con mayor probabilidad de experimentar los eventos y circunstancias de la vida, reforzando y promoviendo su bienestar.

Así, tienen una mirada más optimista con respecto al futuro, esperan resultados positivos, tienen un sentido de control sobre el resultado de sus acciones y confían más en sus habilidades o destrezas (Lyubomirshy, 2001 citado en Contreras & Esguerra).

También se afirma que las personas felices son más sociables, habiendo motivos para pensar que su felicidad se debe a un alto nivel de socialización satisfactoria, mientras que las personas pesimistas tienen más posibilidades de deprimirse cuando se presentan contratiempos, menor rendimiento en los estudios y en los deportes, y más dificultades en su estado de salud en la mayoría de los trabajos, resultando en consecuencia una vida más corta y con relaciones interpersonales más inestables (Seligman, 2005 citado en Contreras & Esguerra).

Por su parte, Diener y Seligman (2002 citados en Contreras & Esguerra, 2006) mostraron, mediante un estudio, que las personas con alto puntaje en la escala de felicidad no sólo fueron más sociables y mantuvieron relaciones afectivas y sociales más estables, sino también obtuvieron mayores puntajes en la escala de extraversión y menores puntajes en la de neuroticismo, sugiriendo que las personas más felices tienen un sistema emocional funcional que les permite reaccionar apropiadamente ante los eventos de la vida.

En relación a lo anterior se ha mostrado que el optimismo disposicional se relaciona positivamente con las estrategias de afrontamiento favorables (planificación, reinterpretación positiva y crecimiento personal, afrontamiento focalizado en el problema y afrontamiento adaptativo) y, de forma negativa, con estilos de afrontamiento considerados desadaptativos (centrados en las emociones, negación, distanciamiento conductual y consumo de sustancias) (Chico, 2002 citado en Contreras & Esguerra, 2006).

Londoño Pérez (2009) agrega, que el optimismo proporciona bienestar porque se relaciona con la disposición o creencia estable de que es fácil alcanzar los resultados deseados. También se asocia a una mejor salud, atento que implica un sentido de control personal, como así, la habilidad para encontrar sentido a las experiencias de la vida (Seligman, 1998 citado en Contreras & Esguerra, 2006).

Por lo visto, tener presente a la psicología positiva implica, además de procurar un estado psicológico adecuado que propicia el bienestar de los sujetos, el compromiso de todos los agentes de salud a observar aspectos de importancia para el hombre.

2.2 Felicidad

El ser humano ha tenido siempre como objetivo la búsqueda de la felicidad, entendiéndola como una meta o un fin; un estado ideal al que llegar siendo éste similar a la autorrealización. La felicidad es un concepto polisémico, habiendo sido definido en psicología como bienestar subjetivo, autorrealización, satisfacción y, aunque estos términos tienen distintos significados, en la mayoría de los estudios son utilizados de manera indiferenciada (Veenhoven, 1994; Palomar, 2004; García-Viniegras & González, 2000).

Autores como Abraham Maslow (1908-1970) toman esto como un nivel prácticamente inalcanzable, al cual podemos ir acercándonos a medida que satisfacemos necesidades, representado claramente en su Pirámide de las necesidades. Por otra parte, Carl Rogers, (1902-1987) sostienen que una autoconsideración positiva es crítica para el desarrollo de la personalidad.

Comúnmente se dice que un sujeto posee un alto grado de felicidad si experimenta satisfacción con su vida y frecuentes emociones positivas, y sólo infrecuentemente emociones negativas. Si por el contrario, el individuo expresa insatisfacción con su vida y experimenta pocas emociones positivas y frecuentes negativas, su felicidad se considera baja.

Una definición integradora incluye la felicidad como aspecto fundamental de la calidad de vida, es la de Ardila (2003):

(...) un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud percibida. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico, social y con la comunidad, y salud objetivamente percibida. (p. 23)

Para este autor, los aspectos subjetivos como objetivos están en relación con componentes cognitivos y afectivos, el componente cognitivo del bienestar sería la satisfacción vital, ya sea de manera global o por dominios específicos, y el componente afectivo refiere a la presencia de sentimiento positivos, que el autor denomina felicidad (Arita, 2005). En una dirección distinta a la precedente, hay quienes postulan a la felicidad como concepto mayor, inclusivo del bienestar y la satisfacción (Cuadra & Florenzano, 2003).

La felicidad y bienestar están asociados a salud física y mental, considerándolos factores protectores de depresión y de suicidio, entre otros fenómenos psicopatológicos.

Los estudios longitudinales de más de 20 años en la población finlandesa, muestran que el nivel de felicidad es predictivo del suicidio tanto para hombres como para mujeres (Koivumaa-Honkanar, Honkanar, Koskenvuo & Kaprio, 2003).

Dado el valor predictivo de la autopercepción de felicidad, se han desarrollado diversos instrumentos de evaluación, uno de ellos es el Inventario de Felicidad de Oxford, de 29 ítems, que ha sido sometido a diferentes factorizaciones en diversos estudios. Se han obtenido siete factores: satisfacción con la vida, eficacia, sociabilidad/empatía, actitud positiva, bienestar, alegría y autoestima (Hills & Argyle, 1998; 2002). Por otra parte, Alarcón (2006) desarrolló la escala psicométrica de Lima, más adecuada para sujetos latinoamericanos. La escala evalúa felicidad mediante cuatro factores: Factor 1. Sentido Positivo de la Vida: Los ítems de este factor, tal como están formulados, indican profunda depresión, fracaso, intranquilidad, pesimismo y vacío existencial. Las respuestas de rechazo, a lo que afirman las oraciones, indican grados de felicidad, que reflejan actitudes y experiencias positivas hacia la vida. En este sentido, la felicidad significa estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida.

Factor 2. Satisfacción con la Vida: Los ítems de de este factor expresan satisfacción por lo que se ha alcanzado, satisfacción con los bienes que posee y la creencia de estar donde se quiere estar, o de encontrarse muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. Factor 3. Realización Personal: este factor expresa lo que se puede llamar felicidad plena, no felicidad temporaria. Factor 4. Alegría de vivir: de solo cuatro ítems, señalan lo maravilloso que es vivir, refieren experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien.

Otras definiciones de felicidad han dado mayor relevancia a variables sociodemográficas. Proponen que la felicidad puede también ser entendida como un estado psicológico resultante de la conjunción entre el individuo (personalidad), y su entorno macro y micro social (estado civil, familia, participación social, satisfacción laboral, apoyo social, ingresos, cultura, condiciones ambientales) (Díaz, 2001; García-Viniegras & González, 2000).

Se encontró que las personas casadas se encuentran más felices y satisfechas que las solteras o viudas, y que las personas jóvenes presentan menor nivel de felicidad y satisfacción que las personas mayores, (Moyano Díaz & Gonzáles Alvano). Sin duda, la vida en pareja, cuando está provista de una adecuada comunicación, provee a los miembros de interacciones sociales significativas y de un nivel de apoyo material, emocional, económico, instrumental o de información, que generalmente modula positivamente su relación con el medio. La participación social, por su parte, resulta un fuerte predictor de bienestar entre las personas jubiladas, mientras que la satisfacción con el trabajo lo es entre los que se encuentran en edad laboral (Ridder, 1996).

No obstante, existe controversia en relación a si la felicidad está determinada por rasgos de personalidad (del tipo extroversión u otros), que predispondrían a la persona a una aproximación positiva hacia cada uno de los ámbitos de su vida, (De Neve & Cooper, 1998) ó a la inversa, que la satisfacción vital es alcanzada como resultado de evaluaciones positivas de cada uno de los ambientes específicos de pertenencia y funcionamiento (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

Como se ha expresado, la felicidad, está relacionada con un gran número de factores que se combinan e intervienen en distintos niveles (Diener, 1994), y dada la controversia en el peso relativo del tipo de personalidad sobre este concepto, reviste gran interés medir cómo estas variables se encuentran relacionadas. El creciente interés en arrojar luz sobre estas relaciones, se ve reflejado en la gran cantidad de trabajos científicos que se vienen publicando desde el último cuarto del siglo XX.

Durante siglos, el término "felicidad" se ha utilizado para referirse a todos los significados de "calidad de vida". Aristóteles, nos ha dicho que todos los hombres están de acuerdo en llamar felicidad a la unidad presupuesta de los fines humanos, el bien supremo, el fin último, pero que es difícil definirla y describirla.

De ahí se aprecia la divergencia de opiniones respecto a cómo entender la felicidad; placer, honor, intelectualidad, contemplación, entre otros. Aristóteles rechaza que la riqueza pueda ser la felicidad, pues es un medio o para conseguir placeres o para conseguir honores, pero reconoce que existen personas que convierten a las riquezas en su centro de atención. Según él, el ser humano necesita algo más para ser feliz y eso nos distingue de los animales.

En la filosofía, prevalecieron dos significados en torno a este constructo: en la filosofía social el significado de "buenas condiciones de vida" (felicidad como buena sociedad) y en la filosofía moral, el significado de buena acción (felicidad como virtud).

En la ciencia social actual prevalece el tercer sentido; la palabra "felicidad" se usa frecuentemente para indicar el disfrute subjetivo de la vida. Este disfrute, no es un asunto unidimensional. Se puede disfrutar de las emociones de la vida, pero al mismo tiempo sufrir sus tensiones. Igual que a uno le puede gustar un aspecto determinado de la vida, como por ejemplo el matrimonio, al tiempo que no le gusta algún otro aspecto, como por ejemplo el trabajo.

Myers (2000) al estudiar 35.024 participantes en la *General Social Survey, Nacional del Opinión Research Center*, entre 1972 a 1996 informan un mayor grado de felicidad los casados, por sobre los solteros, divorciados y separados, con ligeras diferencias de género: las mujeres figuran como un poco más satisfechas que los hombres (42% versus 38%)

Estas apreciaciones parciales de la vida se distinguen de la apreciación subjetiva de la "vida en conjunto". La felicidad es el grado en el que una persona evalúa positivamente la calidad de su vida actual en su conjunto. En otras palabras, cuánto le gusta a una persona la vida que lleva. El concepto de felicidad indica una evaluación total de la vida, que abarca todos los criterios que figuran en la mente del individuo: cómo se siente de bien, cómo se cumplen sus esperanzas, cuán deseables encuentra que son, etc.

La felicidad se refleja sólo parcialmente en la conducta, a pesar de que algunos comportamientos sociales tienden a ser más frecuentes entre la gente feliz (activo, extrovertido, sociable), tales conductas se observan también en personas infelices (Myers, 2000).

Igualmente, comportamientos no verbales como la sonrisa frecuente o movimientos entusiastas están sólo modestamente relacionados con autovaloraciones de la felicidad.

Al ser imposible realizar deducciones del comportamiento manifiesto, deberemos hacerlo mediante preguntas. Es decir, preguntando sencillamente a la gente cómo disfrutaban de su vida considerada en su conjunto.

Alarcón (2006), dice que las construcciones teóricas sobre la felicidad y los instrumentos que la miden pueden verse afectados por los factores culturales de los países de origen. Por ejemplo, la concepción occidental de felicidad otorga mayor énfasis a la evaluación interior, mientras que en la concepción china, el énfasis recae en la evaluación interpersonal.

Alarcón (2000) define este constructo como aquel estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado.

Esta definición lleva a diferenciar distintas propiedades de la conducta feliz: Este sentimiento de satisfacción, lo vivencia una persona y solo ella y que el hecho de ser un “estado” de la conducta, hace que aluda a la estabilidad temporal, es decir, puede ser duradera o perecible.

Además, la felicidad supone la posesión de un “bien”. Se es feliz en tanto se lo posee. Es este objeto anhelado el que hace la felicidad de una persona. El bien o los bienes que hacen a la felicidad de un sujeto, son de naturaleza variada (materiales éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, económicos, etc.). Se trata de cosas a las que las personas les asignan valencias positivas, es decir que esa cosa se convertirá en un bien deseado, siempre y cuando la persona le atribuya valor. Por ende, la cosa deseada, el objeto anhelado, no siempre será el mismo, por lo que tampoco, el hecho de poseerlo, generará felicidad a todos por igual (Alarcón, 2000).

Se puede inferir, entonces que si se piensa en felicidad, se puede asociar de manera inmediata con lo individual, con lo subjetivo de cada persona y a la vez identificarla con un objeto de naturaleza variable, ya sea concreto o abstracto: amor, dinero, placer, éxito, inteligencia, reconocimiento, etc.

Por último, dejar en claro que es el propio sujeto que aspira a alcanzar su propia felicidad a partir de diferentes decisiones y en diferentes momentos de su vida y es él quien le dará determinado valor a ese objeto anhelado.

Según Crosby (1987), respaldado por la Universidad de Chile, y coincidiendo en algún punto por lo dicho anteriormente por Aristóteles, una vez satisfechas las necesidades básicas de la persona, estas se adaptan al nivel económico que tienen y su

felicidad ya no depende de éste. Sin embargo, pareciera que la pérdida de status económico, produce infelicidad. El dinero es importante en la medida que se transforma en un medio para lograr fines del individuo, pero en sí no es un predictor muy seguro de la felicidad. He aquí un claro ejemplo de que el objeto que hace a la felicidad es de elección propia.

Estos son los problemas que se le presentaron a Alarcón (2006), al realizar su trabajo sobre el desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad:

- 1) Desarrollar una escala para medir la felicidad basada en la definición propuesta (desarrollada con antelación)
- 2) Determinar sus propiedades psicométricas: validez y confiabilidad.
- 3) Conocer la estructura interna del constructo felicidad a través de sus componentes principales.

En el análisis factorial, identificó 4 factores subyacentes bajo el constructo felicidad, estos son:

- 1) Factor 1: Sentido positivo de la vida
- 2) Factor 2: Satisfacción con la vida
- 3) Factor 3: Realización personal.
- 4) Factor 4: Alegría de vivir

Ahora bien, existen ciertos factores que pueden afectar el grado de felicidad de una persona. Obsérvese algunos aportados por Veenhoven (1998):

- Hay una evidente correlación negativa con la distinción de clases. Cuanto mayor es la distancia social en cuanto a la educación de las personas, menos felices son los ciudadanos por término medio.
- Que el país crea en Dios se relaciona positivamente con la felicidad media, pero la participación religiosa no. Esto indica que el efecto es principalmente una cuestión del sentido percibido.
- En las naciones occidentales, el vínculo con el “cónyuge” es más importante que los contactos con los “amigos” y “parientes”. Los estudios realizados en las naciones occidentales muestran que los “hijos” no incrementan la felicidad de las personas casadas. Sin embargo, entre los que tienen hijos, la felicidad está estrechamente relacionada con la calidad de los contactos con los hijos.

- Respecto a la personalidad, la persona feliz tiende a ser “extrovertido” socialmente y “abierto” a la experiencia. Existe una gran tendencia hacia las creencias de "control interno", mientras que la persona infeliz suele sentirse una "marioneta" del destino.

De manera muy general la felicidad puede plantearse como un rasgo o como un estado y que es un concepto que engloba el bienestar subjetivo y la satisfacción vital.

Las personas más felices son menos hostiles, abusadoras, y vulnerables a las enfermedades. Son personas que están dispuestas a perdonar, a ser más generosas, tolerantes, confiables, creativas, sociales y cooperadoras (Myers, 1993).

Se han estudiado las posibles relaciones entre la felicidad y el bienestar económicos, los ingresos personales, las relaciones afectivas cercanas y la fe religiosa.

Diener (2000) encontró que hay cierta tendencia a encontrar gente más satisfechas en las naciones más desarrolladas.

La pregunta por la causa de la felicidad ha tenido diversas respuestas, que van desde el materialismo extremo hasta respuestas relacionadas con la espiritualidad, que plantean que es el resultado de una actitud mental.

La felicidad y las relaciones afectivas cercanas se correlacionan. La necesidad de pertenencia y de relacionarse socialmente, está dado por el carácter de reconocimiento que necesita el ser humano. Por ello, el exilio y la soledad, están entre los castigos más graves que puede recibir una persona (Diener, 2000).

2.3 Rasgos de Personalidad

La Asociación Psiquiátrica Americana [APA] en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales [DSM-IV] define los rasgos de personalidad, como "patrones persistentes de formas de percibir, relacionarse y pensar sobre el entorno y sobre uno mismo que se ponen de manifiesto en una amplia gama de contextos sociales y personales" (1994, p.646).

Cassaretto (2010) manifiesta que el concepto de personalidad tiene mucha relevancia en Psicología, puesto que explica el comportamiento humano y da cuenta sobre qué diferencia a una persona de otra; los modos únicos y distintos que se tienen para sentir, pensar y actuar. Actualmente, el *Modelo de los Cinco Factores o los Cinco Grandes* es uno de lo más aceptado y consensuado en psicología moderna, definiendo la personalidad como aquellos estilos individuales, emocionales, interpersonales,

experienciales y motivacionales que diferencia a una persona de otra (Costa & McCrae, 1992 citados en Cassaretto, 2010).

Castro Solano y Casullo (2001) afirman que en este modelo se pueden apreciar las preguntas básicas que se suele hacer una persona al conocer a otra. Estas son: 1) ¿Es más o menos estable emocionalmente hablando? 2) ¿Es sociable, conversador o es retraído y distante? 3) ¿Está abierto a las nuevas experiencias que le suceden? 4) ¿Es una persona agradable que suele llevarse bien con los demás o es hostil en los vínculos personales? 5) ¿Suele ser una persona responsable y escrupulosa o desordenada y poco confiable?

El mismo plantea que la personalidad se organiza en base a cinco grandes dimensiones o rasgos denominados *neuroticismo* (N), *extraversión* (E), *apertura a la experiencia* (O), *conciencia o responsabilidad* (C) y *agradabilidad* (A), y que dichos rasgos se encuentran presentes en todos los seres humanos, considerando así un carácter universal (Digman, 1990; Goldberg, 1993; McCrae, 2001; McCrae & Costa, 1987, 1989, 1998; McCrae & Terracciano, 2005; Ter Laak, 1996 citados en Cassaretto, 2010).

Estos cinco factores llamados los “cinco grandes”, conforman una amplia serie de características distintas de la personalidad en un nivel mayor de abstracción; de allí su denominación de “grandes” (John & Srivastava, 1999 citados en Sánchez, Ledesma, De Carli & Novelli, 2009). A través del tiempo han sido replicados los estudios en diferentes culturas en un interés por los estudios transculturales en el campo de la personalidad (Schmitt, Allik, McCrae & Benet-Martínez, 2007; Church, 2001; Church & Lonner, 1998; Hofstede & McCrae, 2004; McCrae, 2000 citados en Sánchez et al., 2009). Respecto a ello, los autores han defendido orgullosos la consistencia transituacional de los rasgos, su base genética, su estabilidad temporal y su estructura universal (Romero, 2005 citado en Sánchez et al.).

En un constante estudio y con la intención de expandir el concepto de personalidad, sus principales defensores han sugerido que la misma puede ser comprendida tanto como estructura como por una serie de elementos llamados procesos. De esta forma, la estructura de personalidad sería aquella organización de los rasgos o dimensiones de personalidad (los cinco grandes), y el afrontamiento, uno de los procesos de la personalidad (McCrae & Costa, 1998 citados en Cassaretto, 2010).

Destacando que la personalidad y el afrontamiento son dos de las principales variables psicológicas señaladas como mediadoras en la relación entre los eventos y la subsiguiente respuesta del individuo, existe una propuesta que vincula ambos conceptos, considerando que los rasgos de personalidad se relacionan con ciertos estilos y

estrategias, teniendo en cuenta que el afrontamiento tiene tanto aspectos disposicionales como situacionales (Carver, Scheider & Weintraub, 1989 citados en Cassaretto, 2010). Respecto de ello, se encuentran estudios recopilados por Snyder (1999 citado en Cassaretto) que relacionan el afrontamiento y los cinco factores de la personalidad. En esos estudios se evidencia de forma consistente la relación entre el rasgo de personalidad *conciencia*, con estrategias más activas y centradas en el problema; *neuroticismo*, con afrontamiento más pasivo y centrado en la emoción; y *extraversión*, con la búsqueda de soporte social y reevaluación positiva. Asimismo, en un meta-análisis de investigaciones sobre personalidad y afrontamiento (Conno-Smith & Flachsbart, 2007 citados en Cassaretto), se ha observado que de manera similar se relaciona el uso de estrategias desadaptativas con *neuroticismo*; el uso de estrategias más centradas en el problema y de reestructuración cognitiva con *conciencia*; y la búsqueda de soporte para afrontar el estrés con *extraversión*.

Además, con este modelo también se ha demostrado que la reacción depende en gran parte de los rasgos particulares que poseen los sujetos; por ejemplo: el neuroticismo incrementa tanto la exposición como la sensibilidad a experiencias de vida traumáticas (Heinze, Vargas & Cortés Sotres, 2008). Asimismo, a mayores niveles de neuroticismo se tiende a evaluar las situaciones como amenaza, daño o fracaso, se sienten niveles de estrés más altos y se desarrolla una actitud pasiva ante los problemas. Mientras que los altos niveles de extraversión que brindan energía, capacidad para relacionarse con otros, facilidad para obtener apoyo social, generan emociones positivas y fortalecen el bienestar psicológico de los individuos (Cassaretto, 2010).

Sobre estudios que intentan determinar la asociación entre personalidad y sentido del humor, algunos investigadores, enfocados en el modelo de las cinco dimensiones de personalidad, han identificado ciertas relaciones potenciales que involucran el sentido del humor (Anello Koch, D' Orazio, Barreat Montero & Escalante, 2009). En relación a ello, consistentemente se reporta una relación positiva entre extraversión y sentido del humor (Kohler & Ruch, 1996 citados en Anello Koch et al., 2009). También se ha encontrado que personas con alto sentido del humor tienden a ser emocionalmente más estables (menos neuróticos) y menos depresivos. En otros estudios, Cann y Calhoun (2001 citados en Anello Koch et al., 2009) evaluaron los estereotipos de personalidad asociados a variaciones en el sentido del humor. Los resultados indicaron, que personas con alto sentido de humor son percibidas altamente sociables, abiertas, creativas, amigables, agradables y poco neuróticas.

Si bien es difícil lograr un cambio rápido en los rasgos de la personalidad, es importante tener en cuenta que sí se pueden brindar recursos y habilidades a las personas, para favorecerlos de acuerdo a lo que se encuentra en los buenos afrontadores (Kleinke, 2007 citado en Cassaretto, 2010). En este aspecto se menciona que, la actitud de asumir con responsabilidad los retos de la vida, aproximarse a los problemas con un sentido de competencia y dominio, planificar metas que incluyan responder a las situaciones, obtener consejos y ayudar a otros, y desarrollar habilidades, sirven para experimentar los eventos de la vida como una oportunidad para seguir creciendo.

2.3.1 Teoría de la Personalidad de Eysenck

La teoría de Eysenck (1985) se basa principalmente en la psicología y en la genética. Es él quien consideró que las diferencias en la personalidad se desarrollan a partir de la herencia genética. Además, su interés estaba en el temperamento, este aspecto de nuestra personalidad que está basado en la genética, en lo innato. Si bien diversos factores como el ambiente, las experiencias de vida, los sujetos que nos rodean (familiares, amigos), la cultura y la realidad en la que estamos inmersos, pueden llegar a moldearnos, y a ser partícipes de nuestra forma de ser, somos quienes somos en base a la personalidad con la que hemos venido al mundo. Una personalidad psicológicamente sana y equilibrada, nos hace reaccionar de manera diversa, ante las diferentes situaciones que se nos presentan en la cotidianidad.

La personalidad es uno de los predictores más fuertes y consistentes del bienestar subjetivo. El eslabón personalidad-bienestar se sostiene en una amplia gama de investigaciones y se han desarrollado diversas teorías que permiten explicar el porqué de esta relación. Un modelo conceptual plantea que algunas personas tienen una predisposición genética para ser felices o no estarlo y que probablemente las causas se deben a las diferencias innatas en el sistema nervioso. Tellegen & Cols (1988) realizaron estudios en gemelos y mellizos que crecieron juntos y separados y estimó que los genes explican apróx. un 40% de la variación emotiva positiva y un 55% de la variación emotiva negativa y que el ambiente familiar compartido responde por alrededor del 22% en la variación de la emoción positiva y un 2% por la negativa. Estos resultados, coinciden con lo expuesto con antelación, donde se indica que si bien el ambiente que nos rodea y todo lo que en él se encuentra inmerso nos modela como sujetos, la base genérica también es importante para el desarrollo de nuestra personalidad.

La teoría de Eysenck está centrada en el rasgo, es un modelo dimensional, que propone diferentes factores de personalidad como dimensiones sobre las que se disponen las diferencias individuales de cada sujeto (Eysenck, 1987).

El modelo que propone se basa en una jerarquía, en el nivel más básico se encuentran las acciones, emociones o cogniciones específicas, en el nivel siguiente las emociones, actos y cogniciones habituales y en el último nivel, se encuentran los rasgos (Eysenck, 1990).

Eysenck (1987) menciona cuatro principios del análisis dimensional de la personalidad: biológico, metodológico, dinámico estructural y el aprendizaje empírico. En cuanto al biológico expresa que el Sistema Nervioso Central y las inhibiciones corticales cumplen un papel relevante en las dimensiones de la personalidad, en el metodológico, utiliza el método hipotético deductivo, establece una hipótesis para luego comprobarla mediante un análisis factorial, el dinámico estructural menciona que las diferencias individuales colaboran en la realización de conexiones del sistema nervioso. En cuanto al aprendizaje empírico, destaca los procesos de aprendizaje, remarcando como relevante la condicionalidad del organismo.

Las dimensiones básicas son: Extraversión (E), Neuroticismo (N) y Psicoticismo (P). Eysenck agrega una cuarta dimensión que es la Inteligencia general o factor g, esta dimensión refiere a las habilidades cognitivas que es totalmente diferente a las otras que describen carácter y temperamento (Eysenck, 1990).

Eysenck (1990) describe al Neuroticismo como la predisposición a padecer trastornos de ansiedad o del estado de ánimo, menciona que un sujeto con alto grado de Neuroticismo se siente deprimido, ansioso, tenso, emotivo, triste, con autoestima baja y sentimientos de culpa. En cambio, un sujeto extravertido es espontáneo, atrevido, con dos características fundamentales: la sociabilidad y la actividad (Eysenck & Eysenck, 1985).

Una persona con alto grado de Psicoticismo es egocéntrico, antisocial, impulsivo, frío, agresivo y rígido (Eysenck, 1990).

Eysenck (1990) propuso la Teoría del arousal para explicar las diferencias individuales, y menciona que la base biológica sería el sistema activador reticular ascendente (SARA), y describe que los extravertidos tienen bajos niveles en el circuito retículo cortical, por lo tanto necesitan más estimulación del ambiente para llegar al nivel óptimo de activación, mientras que los introvertidos tienen un nivel alto en este mismo circuito.

Zuckerman (1990) haciendo referencia al rasgo, refiere que el mismo es una búsqueda de sensaciones impulsiva no socializada (BS) y menciona que este rasgo posee una alta relación con P, aunque también posee una alta correlación con impulsividad (Eysenck, 1990).

La característica particular del BS es la desinhibición, que se encuentra influida por circuitos noradrenérgicos y dopaminérgicos (Choca, 1999).

El modelo de Eysenck se puede explicar, separándolo en cuatro etapas o fases, en la primera se explica el modelo, en la segunda propuso una teoría para explicar las distintas dimensiones, en la tercera propuso una nueva teoría fisiológica y en la cuarta redefinió P.

Eysenck (1987) menciona tres dimensiones de la Personalidad: Extraversión, Emocionalidad y Dureza. Estos tres factores son independientes entre sí, pero se agrupan de forma conjunta y constituyen las dimensiones más relevantes de la Personalidad de un sujeto.

La dimensión Extraversión (Introversión-Extraversión)

Eysenck (1987) menciona que la Extraversión esta relacionada con la excitación del sistema nervioso central y el carácter del individuo.

Las personas que desarrollan una excitación fuerte, son los sujetos introvertidos, y las personas que desarrollan potencialidades inhibitorias, son los sujetos extrovertidos.

La principal diferencia entre individuos extrovertidos e introvertidos es la capacidad de excitabilidad cortical (Choca, 1999).

Eysenck (1987) menciona ciertas características que presentan las personas extravertidas: menor habilidad para el aprendizaje, necesidad de reiterar el material de aprendizaje para lograr incorporar conocimientos e imprecisión en el manejo psíquico y motor con tendencia a realizar muchos movimientos y en forma rápida. Destaca, además, que los extravertidos se cansan rápidamente pero son capaces de motivarse fácilmente para obtener un mejor rendimiento.

Necesita varios estímulos ambientales, porque le aburre la monotonía, no tiene un control adecuado de su conducta y es muy impulsivo. La persona extravertida se caracteriza por ser comunicativo, sociable, impulsivo, jovial y espontáneo.

En cambio, las personas introvertidas son quietas, calmadas y aisladas. Prefieren la soledad, planean todo lo que van a realizar, son precavidas y desconfiadas, son ordenadas y auto controlados. Son moralistas y éticas y rara vez impulsivas o agresivas (Eysenck & Eysenck, 1987).

La dimensión Estabilidad (Estabilidad-Inestabilidad)

Esta dimensión está relacionada con la excitación del Sistema Nervioso Autónomo, que da origen a taquicardias, aumento de la presión sanguínea, secreciones gástricas, sudoración, trastornos cardiovasculares y respiratorios, entre otros. Las personas que presentan un alto grado de Neuroticismo, son sujetos generalmente ansiosos, tímidos e inseguros, con bloqueos en el comportamiento, emociones desordenadas y respuestas desadaptativas (Eysenck, 1985).

El Sistema Nervioso Autónomo es el que se encarga de regular las reacciones involuntarias del organismo, se divide en Sistema Simpático y Parasimpático. El Sistema Simpático es activador de la actividad y el Parasimpático el que regula o frena la actividad del organismo (Choca, 1999).

El Neuroticismo expresa una intolerancia a las frustraciones o conflictos de la vida y una alta excitabilidad (Eysenck, 1985).

Según Eysenck (1976) las personas más emotivas o vulnerables a las neurosis presentan ciertas características particulares como poca tolerancia a los problemas, poca independencia, sentimientos de inseguridad, intolerancia y con poca autocrítica.

En varias investigaciones de Eysenck (1967-1980) se han observado que los individuos neuróticos presentan algunas alteraciones fisiológicas como saliva y orina alcalina, la orina presenta mayores niveles de adrenalina y noradrenalina, mayor tensión muscular, ritmo cardíaco acelerado y poca estabilidad.

La dimensión Dureza (Psicoticismo)

Eysenck (1987) menciona que las personas que presentan altos niveles de Psicoticismo son frías, agresivas, impulsivas, egocéntricas, poco empáticas, antisociales y creativas.

También presenta poca fluidez verbal, indecisa en sus actitudes sociales, poca memoria, movimientos más amplios y subestiman distancias (Cueli & Reidl, 1972).

El concepto de Psicoticismo se relaciona con el de vulnerabilidad y coincide con un factor general que predispone a los sujetos a la psicosis en forma variada y heredada.

Se caracteriza por sentimientos de irracionalidad, misticismo, crueldad, persecución, y apatía (Eysenck, 1987).

Para Eysenck, la personalidad, se define como:

Una organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única al ambiente. El carácter denota el sistema más o menos estable y duradero de la conducta conativa (voluntad) de una persona; el temperamento, su sistema más o menos estable y duradero de la conducta afectiva (emoción); el intelecto, su sistema más o menos estable y duradero de la conducta cognitiva (inteligencia); el físico, su sistema más o menos estable y duradero de la configuración corporal y de la dotación neuroendocrina. (Eysenck, 1985, p.87)

Al inicio concibió la personalidad en base a las categorías biológicas del temperamento. Según él, la personalidad consta de 3 dimensiones: Extraversión, Neuroticismo y el Psicoticismo (Teoría PEN) Relacionadas cada una de ellas con los motores de la conducta, que según él, son reproducción, conservación y autodefensa respectivamente.

La teoría de Eysenck (1985) incluye una cuarta dimensión de personalidad: la inteligencia general o factor g, dimensión de las habilidades cognitivas, que tienen características especiales o distintivas con respecto a las otras tres del temperamento o el carácter.

Relacionando este constructo con otros autores, veremos que Cueli afirma que la personalidad es el órgano gobernante del cuerpo, tomando en cuenta que es este el que puede decidir que conducta adoptar; además de contar con un instinto que desde el nacimiento hasta la muerte está continuamente ocupado en las operaciones funcionales transformativas, de lo cual podemos deducir que la personalidad está siempre en movimiento, evolucionándose así cada día.

Murray (1938) decía que sin cerebro no hay personalidad; el aspecto más tangible de la personalidad es la conducta, y parte de lo que formará dicha conducta, serán base a las variables de situación y persona. Su teoría denominada por él como “personología” intenta explicar porque el hombre hace las cosas que hace. Por ejemplo; una persona que necesita realizar una función específica como lo es tomar un libro, escribir una carta o tener una conversación con otra persona, requiere de un procedimiento interno que será realizado por el órgano que gobierna la personalidad y todas las acciones de la persona; ahí podemos notar que existe el mandato de que el cerebro dará la orden específica para realizar esa tarea sin interferir con la personalidad del individuo, sino más bien que la formará.

En la teoría se presentan cuatro funciones principales de la personalidad:

- Ejercer sus procesos expresivos (enojo por ejemplo).
- Aportar o generar y reducir tensiones de necesidades insistentes (como la búsqueda de actividades relajantes para reducir el estrés).
- Formar programas seriados para el logro de metas distintas.
- Disminuir o resolver urgencias estableciendo horarios que permitan su satisfacción y evitando fricciones entre las necesidades principales.

Este autor define la personalidad como: “la organización dinámica, dentro del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan sus ajustes únicos al ambiente”, definido por el autor (Allport, 1937, p. 48).

En su explicación, se observan cinco conceptos principales con los que define la personalidad:

Organización dinámica: Se refería a la organización activa. La organización dinámica evoluciona como un proceso de desarrollo y la falta de integración es una señal de psicopatología. La personalidad sana se convierte en un todo organizado y autorregulado.

Sistemas psicofísicos: La personalidad está sometida a influencias biológicas y psicológicas. Mente y cuerpo están inextricablemente unidos. El temperamento se refiere a diferencias en la personalidad basadas en la biología. Es la base por ejemplo de la timidez de una persona o la audacia de otra. En base a esto, decía que “ningún rasgo de la personalidad carece de influencias hereditarias” y que todo es influido también por la experiencia” (Allport, 1937, p. 105)

Determinantes: “La personalidad es algo y hace algo”; los conceptos de la personalidad son determinantes de la conducta, los rasgos son reales en un sentido físico. Es decir que no son constructos teóricos ficticios sino que son hechos biofísicos.

Únicos: Para Allport (1937) los rasgos son altamente únicos. La gente está motivada por rasgos diversos que reflejan las diferencias en su aprendizaje (en contraste con otros teóricos que afirmaban que uno o unos cuantos motivos o instintos son determinantes para toda la gente)

Ajustes al ambiente: Allport (1937) destacaba las funciones adaptativas y de afrontamiento de la personalidad. “La personalidad resulta de los intentos del sistema nervioso central por establecer seguridad y comodidad para el individuo que se atormenta entre sus propios anhelos afectivos y las demandas rigurosas de su ambiente”. Esas adaptaciones son únicas para el individuo debido a las diferencias en la herencia y el ambiente.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Objetivo general

- Identificar si existe relación entre los rasgos de personalidad y la felicidad.

3.2 Objetivos específicos

- a) Caracterizar a la muestra, según variables sociodemográficas; a saber: edad, sexo, nivel educativo, estado civil.
- b) Describir el rol de la Extraversión, del Neuroticismo y del Psicoticismo en la Felicidad.

3.3 Hipótesis

H1: Los rasgos de Personalidad impactan en la consecución de la Felicidad.

H2: Existen rasgos como la Extroversión que favorece los niveles de felicidad a medida que aumentan y otros como el Neuroticismo que poseen un efecto inverso.

3.4 Tipo de estudio o diseño

Estudio no experimental transversal. Se realizó un diseño multifactorial con tres variables independientes, las dimensiones de Personalidad, y cuatro dependientes, las dimensiones de Felicidad.

3.5 Población

La población está constituida por hombres y mujeres mayores de 18 años residentes en CABA, Conurbano de Buenos Aires o Córdoba capital.

Unidad de análisis: Hombres y mujeres que cumplan con los siguientes criterios.

Criterios de inclusión:

- Que tengan una edad comprendida entre 18 y 65 años.
- Que acepten participar de la investigación.

Criterios de exclusión:

- Que tenga antecedentes psiquiátricos o neurológicos.

- Que no acepte participar de la investigación.

3.6 Muestra

Se tomó una muestra no probabilística accidental simple de 712 sujetos. El 58,9% es de sexo femenino y el 41,1% masculino, con una edad promedio de 33,60 años (DT=14,28; Mediana= 27 años; Máx.=63 años; Mín.=18 años).

Respecto del nivel de educación formal, el 28,8% tienen al menos secundario completo; el resto presenta terciario incompleto (8,9%); terciario completo (11,4%); universitario incompleto (37,3%) y universitario completo (13,5%).

3.7 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Con el fin de obtener los resultados de las variables operacionalizadas se utilizaron los siguientes instrumentos:

Escala de Lima (Alarcón, 1997): Fue usada para medir la variable Felicidad (satisfacción con la vida, alegría de vivir, realización personal y sentido positivo de la vida). La Escala de Felicidad está compuesta por 27 ítems contruidos según una escala de cinco alternativas: Totalmente de acuerdo; Acuerdo; Ni acuerdo ni desacuerdo; Desacuerdo; y Totalmente en desacuerdo. Al extremo positivo se le otorgó cinco puntos y al extremo negativo un punto. Los ítems fueron redactados en forma favorable o desfavorable a la felicidad. En el cuestionario los ítems están distribuidos aleatoriamente. Según el análisis factorial de los componentes principales de la escala, este instrumento analiza la felicidad como un comportamiento multidimensional, integrado por cuatro factores: Factor 1.Sentido Positivo de la Vida (sus ítems indican ausencia de estados depresivos, pesimismo y de vacío existencial). Factor 2.Satisfacción con la vida (los reactivos de este factor sintetizan estados subjetivos de satisfacción por la posesión de los bienes deseados). Factor 3. Realización Personal (expresa felicidad plena y no estados temporales de “estar feliz”; y también, autosuficiencia) y finalmente, el Factor 4. Alegría de Vivir (refiere lo maravilloso que es la vida, las experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien).

EPQ-A (Eysenck, 1980) (Adaptación de Argibay, 2011): Consta de 94 ítems que se contestan con si/no, evaluando el tipo de personalidad del sujeto, definiendo las mismas como:

Extraversión: Es la dimensión que se relaciona con el aspecto social del sujeto y está compuesta por 9 factores: sociable – vital – activo – dogmático – en busca de sensaciones – despreocupado – dominante – sugerente – aventurero.

Neuroticismo (Estabilidad-Inestabilidad Emocional): Es la dimensión que hace referencia al aspecto emotivo del sujeto y está compuesta por 9 factores: ansioso – deprimido – sentimientos de culpa – poca autoestima – tenso – irracional – tímido – triste – emotivo.

Psicoticismo: Esta dimensión está relacionada con la creatividad y el pensamiento divergente. Se relaciona con el aspecto impulsivo del sujeto y está compuesta por 9 factores: agresivo – frío – egocéntrico – impersonal – impulsivo – antisocial – no empático – creativo – inconvencional.

Para recolectar la información de las encuestas se utilizó una matriz de datos que presenta una sección para los datos demográficos y otra para las respuestas de cada sujeto encuestado.

3.8 Procedimiento

Los sujetos contestaron los 2 cuestionarios dispuestos en un orden determinado que fue asignado aleatoriamente a cada grupo de encuestadores con el fin de controlar el efecto de orden mediante un contrabalanceo. Todos los cuestionarios se presentaron en un sobre que incluía un apartado para los datos demográficos. Los sujetos fueron guiados individualmente por las consignas que se presentaron en cada test y previamente se le leyó a cada sujeto el siguiente texto: “Conteste los instrumentos en el orden que están en el sobre. No hace falta que conteste todo de corrido, puede empezar,

suspender y después retomar, pero tiene que respetar el orden en que están los instrumentos y las preguntas. Fíjese bien en contestar todos los ítems que trae cada test. No consulte las preguntas de los test con otras personas, inclusive si con alguna pregunta tiene dudas porque no la entiende. En ese último caso contéstela igual según le parezca entenderla, pero no consulte con otros y no la deje sin contestar. No hace falta que piense mucho tiempo cada pregunta, elija la opción por la cual se sienta más representado. En el caso de aquellos test que se contesten únicamente por SI o por NO, no hay opción intermedia. Ponga la opción que considere que más lo representa. Si está entre SI y NO, debe decidir por la opción que pese un poco más, pero tiene que contestar todas las preguntas. Cuando haya contestado todos los instrumentos, revíselos para verificar que no queden preguntas sin contestar. Una vez que verificó que no hay preguntas sin contestar, coloque los instrumentos en el sobre y lo cierra.”

Estos instrumentos se presentan en el Anexo I.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Caracterización de la muestra

SEXO

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	419	58,9
Masculino	293	41,1
Total	712	100,0

EDAD

sexo	Media	Desv. típ.	Mediana
Femenino	34,11	14,690	27,00
Masculino	33,10	13,870	27,00
Total	33,70	14,354	27,00

NIVEL DE ESTUDIOS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Primario incompleto	4	,4	,4
Primario completo	12	1,7	2,1
Secundario incompleto	53	7,4	9,5
Secundario completo	137	19,3	28,8
Terciario incompleto	63	8,9	37,7
Terciario completo	81	11,4	49,1
Universitario incompleto	266	37,3	86,5
Universitario completo	96	13,5	100,0
Total	712	100,0	

ESTADO CIVIL

	Frecuencia	Porcentaje
Casado	205	28,8
En pareja estable	223	31,2
En pareja inestable	17	2,4
Separado/Divorciado	31	4,4
Viudo	7	0,1
Soltero sin pareja	229	33,1
Total	712	100,0

CUANTOS HIJOS TIENE

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
0	439	61.6	61.6
1	62	8.7	70.3
2	120	16.9	87.2
3	68	9.5	96.7
4	16	2.3	99.0
5	6	0.8	99.8
6	1	0.2	100,0
Total	712	100,0	

4.2 Cruce de variables

Análisis de valores extremos

Se realizó un análisis previo para determinar la existencia de valores extremos. No se hallaron valores extremos.

Análisis de normalidad

Se realizó el análisis de normalidad para todas las variables. Se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk. Las variables poseen distribución normal.

Análisis del cruce entre las variables

Se encontraron los siguientes efectos significativos:

- Para la variable dependiente sentido positivo de la vida:
 - Efectos principales de: Neuroticismo, Extraversión y Psicoticismo.
- Para la variable dependiente satisfacción con la vida:
 - Efectos principales: Neuroticismo y Psicoticismo. Se observó una significación marginal para el efecto principal de la Extraversión.
- Para la variable dependiente realización personal:
 - Efectos principales de: Neuroticismo, Extraversión y Psicoticismo.

- Para la variable dependiente alegría de vivir:
 - Efectos principales: Neuroticismo, Extraversión y Psicoticismo.
- **Efecto principal del Neuroticismo:** El resultado obtenido en Neuroticismo, es sumamente consistente. Se obtuvieron efectos principales con todas las escalas de felicidad. La mayor magnitud de efecto (eta al cuadrado parcial) se observó en sentido positivo de la vida (.155), seguida por la de alegría de vivir (.091) y en último lugar las de satisfacción con la vida (.051) y realización personal (.051). En los cuatro casos la relación es lineal y los valores bajos de Neuroticismo se corresponden con los valores más elevados en las escalas de Felicidad.
- **Efecto principal de la Extaversión:** En general los sujetos Extrovertidos presentan valores mayores en las distintas escalas que los Introversos y los sujetos con Extraversión media. Los valores de eta cuadrado parcial son en general bastante bajos (.012; .008; .012 y .024); alegría de vivir tiene la mayor magnitud de efecto de las cuatro escalas. Los intervalos de confianza al 95% tienden a superponerse.
- **Efecto principal del Psicoticismo:** En las cuatro escalas de felicidad los sujetos con bajo Psicoticismo tienen valores más elevados que los sujetos con alto Psicoticismo. Los intervalos de confianza al 95% no se superponen en ninguno de los casos. La magnitud de efecto fue baja para las cuatro escalas de felicidad (eta al cuadrado parcial = .019; .018; .018 y .016).
- **No se encontró ningún efecto de interacción**

Detalle de los Resultados obtenidos

El nivel de significación fue establecido en .05 para todos los casos.

Se analizó la influencia de las variables Neuroticismo, Extraversión y Psicoticismo (tanto los efectos principales como los de interacción), sobre el estado de ánimo

“felicidad”, en cuatro aspectos: sentido positivo de la vida (factor 1), satisfacción con la vida (factor 2), realización personal (factor 3) y alegría de vivir (factor 4). Para ello se hizo un Análisis de Varianza Multivariado principalmente con el propósito de controlar el error Tipo I para poder interpretar adecuadamente los resultados univariados. La magnitud de efecto se cálculo mediante eta cuadrado parcial. Los grupos se conformaron de la siguiente manera:

- Neuroticismo: se formaron tres grupos (Bajo, Medio y Alto). Se tomaron como puntos de corte los Percentiles 33 y 67.
- Extraversión: se formaron tres grupos (Introvertidos, Medio y Extravertidos). Se tomaron como puntos de corte los Percentiles 33 y 67.
- Psicoticismo: se formaron dos grupos (Bajo y Alto), dividiendo por la Mediana.

El motivo por el cual se usó el criterio de tomar la Mediana y los Percentiles 33 y 67 como puntos de corte al formar los grupos, fue el de tratar que los mismos quedaran conformados por una cantidad lo más similar posible de sujetos (sin eliminar a ninguno de ellos), para que al combinar las variables, los grupos no quedaran constituidos por una cantidad muy desigual de sujetos. El criterio que se siguió para decidir a qué grupo asignar el valor correspondiente a la Mediana y a los Percentiles 33 y 67 fue el de elegir la opción que más redujera la desigualdad en la cantidad de sujetos de los grupos.

Debido a que los factores 1 y 4 eran claramente asimétricos (factor 1: Asimetría = $-1,781$ y factor 4: Asimetría = $-1,401$; Error típ. de asimetría = $,086$), como precaución frente a posibles distorsiones en los resultados, procedimos a transformar las variables con el propósito de reducir la asimetría. Para ello se tomaron las variables dependientes sin fraccionarlas según los distintos grupos formados a partir de los factores. Luego seguimos el siguiente procedimiento: 1) se obtuvieron estimaciones de la proporción de casos acumulada hasta cada rango y 2) se calcularon las puntuaciones típicas normales que corresponden a esas proporciones. Se empleó el procedimiento de estimación de la proporción de Blom. Se hizo lo mismo con los factores 2 y 3, para unificar en una misma escala todos los factores.

Se analizó si se cumplía con el supuesto de homogeneidad de la varianza de cada una de las variables dependientes consideradas por separado. Para el cálculo se utilizó la Prueba de Levene. En todos los casos se cumplió con el supuesto de igualdad de las varianzas error.

Para los contrastes multivariados optamos por la Traza de Pillai por ser la prueba más robusta. Se obtuvieron efectos multivariados significativos en: Neuroticismo [$F(8/1384) = 15,653; p < .001$]; Extraversión [$F(8/1384) = 2,928; p = ,003$] y Psicoticismo [$F(4/691) = 4,927; p = .001$]. En estos casos ya que existe un efecto significativo, se puede evaluar cada razón F univariada en el nivel de significación de .05. En los demás casos de obtenerse un efecto significativo, se debería ajustar la significación a la cantidad de pruebas realizadas.

- **Neuroticismo: se encontró efecto principal del Neuroticismo en las cuatro escalas de Felicidad**

- **Sentido positivo de la vida**: $F(2/694) = 63,460; p < .001$. Las medias marginales estimadas para los valores transformados fueron las siguientes: Bajo Neuroticismo (.436), Neuroticismo medio (.035) y Alto Neuroticismo (-.490). Para los valores originales: Bajo Neuroticismo (49.41), Neuroticismo medio (47.41) y Alto Neuroticismo (43.32). La relación es lineal. En los sujetos con menor Neuroticismo encontramos un mayor sentido positivo de la vida. Se hicieron comparaciones por pares (se hizo el ajuste para comparaciones múltiples de Bonferroni), encontrándose diferencias significativas en todo los casos. Los intervalos de confianza al 95% no se superponen en ningún caso. El valor de eta al cuadrado parcial es de .155.
- **Satisfacción con la vida**: $F(2/694) = 18,727; p < .001$. Las medias marginales estimadas para los valores transformados fueron las siguientes: Bajo Neuroticismo (.263), Neuroticismo medio (.053) y Alto Neuroticismo (-.275). Para los valores originales: Bajo Neuroticismo (22.60), Neuroticismo medio (21.78) y Alto Neuroticismo (20.54). La relación es lineal. En los sujetos con menor Neuroticismo encontramos una mayor satisfacción con la vida. Se hicieron comparaciones por pares (se hizo el ajuste para comparaciones múltiples de Bonferroni), encontrándose diferencias significativas en todo los casos. Los intervalos de confianza al 95% se superponen entre bajo y medio Neuroticismo, no

así entre bajo/medio y alto Neuroticismo. El valor de eta al cuadrado parcial es de .051.

- **Realización personal:** $F(2/694) = 18,689$; $p < .001$. Las medias marginales estimadas para los valores transformados fueron las siguientes: Bajo Neuroticismo (.311), Neuroticismo medio (.060) y Alto Neuroticismo (-.232). Para los valores originales: Bajo Neuroticismo (21.20), Neuroticismo medio (20.15) y Alto Neuroticismo (18.89). La relación es lineal. En los sujetos con menor Neuroticismo encontramos una mayor realización personal. Se hicieron comparaciones por pares (se hizo el ajuste para comparaciones múltiples de Bonferroni), encontrándose diferencias significativas en todo los casos. Los intervalos de confianza al 95% no se superponen en ningún caso. El valor de eta al cuadrado parcial es de .051.

- **Alegría de vivir:** $F(2/694) = 34,661$; $p < .001$. Las medias marginales estimadas para los valores transformados fueron las siguientes: Bajo Neuroticismo (.323), Neuroticismo medio (.081) y Alto Neuroticismo (-.360). Para los valores originales: Bajo Neuroticismo (16,94), Neuroticismo medio (16.38) y Alto Neuroticismo (15.25). La relación es lineal. En los sujetos con menor Neuroticismo encontramos mayor alegría de vivir. Se hicieron comparaciones por pares (se hizo el ajuste para comparaciones múltiples de Bonferroni), encontrándose diferencias significativas en todo los casos. Los intervalos de confianza al 95% no se superponen en ningún caso. El valor de eta al cuadrado parcial es de .091.

- **Extraversión: se encontró efecto principal de la Extraversión en las distintas escalas de felicidad con la excepción de satisfacción con la vida donde la significación obtenida fue marginal:**
 - **Sentido positivo de la vida:** $F(2/694) = 4,043$; $p = .018$. Las medias marginales estimadas para los valores transformados fueron las siguientes: Introversos (-.111), Extraversión media (-.026) y Extroversos (.118). Para los valores originales: Introversos (46.05),

Extraversión media (46.61) y Extrovertidos (47.48). En los sujetos Extrovertidos encontramos un mayor sentido positivo de la vida. Se hicieron comparaciones por pares (se hizo el ajuste para comparaciones múltiples de Bonferroni), encontrándose diferencias significativas únicamente entre Introvertidos y Extrovertidos, los sujetos ubicados en valores medios, no difieren ni de uno ni de otros. Los únicos intervalos de confianza al 95% que no se superponen son los que corresponden a los grupos de Introvertidos y Extrovertidos. El valor de eta al cuadrado parcial es de .012.

- **Satisfacción con la vida**: $F(2/694) = 2,642$; $p = .072$. Las medias marginales estimadas para los valores transformados fueron las siguientes: Introvertidos (-.082), Medio (.004) y Extrovertidos (.119). Para los valores originales: Introvertidos (21.26), Extraversión media (21.58) y Extrovertidos (22.08). En los sujetos Extrovertidos encontramos una mayor satisfacción con la vida. El valor de eta al cuadrado parcial es de .008.

- **Realización personal**: $F(2/694) = 4,088$; $p = .017$. Las medias marginales estimadas para los valores transformados fueron las siguientes: Introvertidos (.003), Extraversión media (-.052) y Extrovertidos (.119). Para los valores originales: Introvertidos (19.88), Extraversión media (19.67) y Extrovertidos (20.68). Se hicieron comparaciones por pares (se hizo el ajuste para comparaciones múltiples de Bonferroni), encontrándose diferencias significativas únicamente entre Extraversión media y Extrovertidos. Como de hecho los sujetos Introvertidos y los de Extraversión media podrían reagruparse, podemos decir que las diferencias se presentan entre los Extrovertidos y el resto con valores mayores de realización personal en los extrovertidos. Todos los intervalos de confianza al 95% presentan superposición. El valor de eta al cuadrado parcial es de .012.

- **Alegría de vivir**: $F(2/694) = 8,455$; $p < .001$. Las medias marginales estimadas para los valores transformados fueron las siguientes:

Introvertidos (-.138), Extraversión media (-.012) y Extrovertidos (.195). Para los valores originales: Introvertidos (15.82), Extraversión media (16.12) y Extrovertidos (16.63). Se hicieron comparaciones por pares (se hizo el ajuste para comparaciones múltiples de Bonferroni), encontrándose diferencias significativas únicamente entre Extrovertidos vs. Introvertidos y Extraversión media, con valores mayores de alegría de vivir en los Extrovertidos. Los únicos intervalos de confianza al 95% que no presentan superposición son los de Introvertidos y Extrovertidos. El valor de eta cuadrado parcial es .024.

- **Psicoticismo: se encontró efecto principal del Psicoticismo en las cuatro escalas de felicidad.**
 - **Sentido positivo de la vida:** $F(1/694) = 13,371$; $p < .001$. Las medias marginales estimadas para los valores transformados fueron las siguientes: Bajo Psicoticismo (.115), Alto Psicoticismo (-.127). Para los valores originales: Bajo Psicoticismo (47.51) y Alto Psicoticismo (45.91). Los sujetos con menor Psicoticismo tienen un mayor sentido positivo de la vida. Los intervalos de confianza al 95% no se superponen. El valor de eta al cuadrado parcial es de .019.
 - **Satisfacción con la vida:** $F(1/694) = 12,442$; $p < .001$. Las medias marginales estimadas para los valores transformados fueron las siguientes: Bajo Psicoticismo (.139), Alto Psicoticismo (-.127). Para los valores originales: Bajo Psicoticismo (22.15) y Alto Psicoticismo (21.14). Los sujetos con menor Psicoticismo tienen una mayor satisfacción con la vida. Los intervalos de confianza al 95% no se superponen. El valor de eta al cuadrado parcial es de .018.
 - **Realización personal:** $F(1/694) = 12,993$; $p < .001$. Las medias marginales estimadas para los valores transformados fueron las siguientes: Bajo Psicoticismo (.175), Alto Psicoticismo (-.083). Para los

valores originales: Bajo Psicoticismo (20.64) y Alto Psicoticismo (19.52). Los sujetos con menor Psicoticismo experimentan una mayor realización personal. Los intervalos de confianza al 95% no se superponen. El valor de eta al cuadrado parcial es .018.

- **Alegría de vivir**: $F(1/694) = 11,101$; $p = .001$. Las medias marginales estimadas para los valores transformados fueron las siguientes: Bajo Psicoticismo (.126), Alto Psicoticismo (-.096). Para los valores originales: Bajo Psicoticismo (16.51) y Alto Psicoticismo (15.88). Los sujetos con menor Psicoticismo tienen una mayor alegría de vivir. Los intervalos de confianza al 95% no se superponen. El valor de eta al cuadrado parcial es .016.

En las cuatro escalas los sujetos con bajo Psicoticismo tienen valores más elevados que los sujetos con alto Psicoticismo. Los intervalos de confianza al 95% no se superponen en ninguno de los casos. La magnitud de efecto fue baja para las cuatro escalas de felicidad (eta al cuadrado parcial = .019; .018; .018 y .016).

Pruebas de los efectos inter-sujetos

Fuente	Variable dependiente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Neuroticismo	Sentido positivo de la vida	90,660	2	45,330	63,468	,000
	Satisfacción con la vida	30,834	2	15,417	18,727	,000
	Realización personal	31,215	2	15,608	18,689	,000
	Alegría de vivir	50,049	2	25,025	34,661	,000
Extraversión	Sentido positivo de la vida	5,775	2	2,888	4,043	,018
	Satisfacción con la vida	4,350	2	2,175	2,642	,072
	Realización personal	6,828	2	3,414	4,088	,017

	Alegría de vivir	12,209	2	6,105	8,455	,000
Psicoticismo	Sentido positivo de la vida	9,550	1	9,550	13,371	,000
	Satisfacción con la vida	10,243	1	10,243	12,442	,000
	Realización personal	10,851	1	10,851	12,993	,000
	Alegría de vivir	8,015	1	8,015	11,101	,001
Neuroticismo * Extraversión	Sentido positivo de la vida	3,008	4	,752	1,053	,379
	Satisfacción con la vida	5,467	4	1,367	1,660	,157
	Realización personal	3,328	4	,832	,996	,409
	Alegría de vivir	1,159	4	,290	,401	,808
Neuroticismo * Psicoticismo	Sentido positivo de la vida	,052	2	,026	,036	,964
	Satisfacción con la vida	,111	2	,055	,067	,935
	Realización personal	2,362	2	1,181	1,414	,244
	Alegría de vivir	1,519	2	,760	1,052	,350
Extraversión * Psicoticismo	Sentido positivo de la vida	1,625	2	,812	1,137	,321
	Satisfacción con la vida	1,147	2	,574	,697	,499
	Realización personal	,553	2	,276	,331	,718
	Alegría de vivir	1,744	2	,872	1,208	,299
Neuroticismo * Extraversión * Psicoticismo	Sentido positivo de la vida	1,812	4	,453	,634	,638
	Satisfacción con la vida	3,748	4	,937	1,138	,337

	Realización personal	2,477	4	,619	,742	,564
	Alegría de vivir	1,969	4	,492	,682	,605
Error	Sentido positivo de la vida	495,672	694	,714		
	Satisfacción con la vida	571,335	694	,823		
	Realización personal	579,585	694	,835		
	Alegría de vivir	501,052	694	,722		
Total	Sentido positivo de la vida	639,254	712			
	Satisfacción con la vida	648,976	712			
	Realización personal	654,254	712			
	Alegría de vivir	607,633	712			
Total corregida	Sentido positivo de la vida	639,184	711			
	Satisfacción con la vida	648,568	711			
	Realización personal	653,334	711			
	Alegría de vivir	607,451	711			

Medias marginales estimadas para los valores transformados

1. Neuroticismo

Variable dependiente	Neuroticismo	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
				Límite inferior	Límite superior
Sentido positivo de la vida	Bajo	,436	,056	,326	,545
	Medio	,035	,056	-,074	,144
	Alto	-,490	,060	-,608	-,371
Satisfacción con la vida	Bajo	,263	,060	,146	,380
	Medio	,053	,060	-,064	,170
	Alto	-,275	,065	-,402	-,148
Realización personal	Bajo	,311	,060	,193	,429
	Medio	,060	,060	-,058	,178
	Alto	-,232	,065	-,361	-,104
Alegría de vivir	Bajo	,323	,056	,213	,433
	Medio	,081	,056	-,028	,191
	Alto	-,360	,061	-,479	-,240

2. Extraversión

Variable dependiente	Extraversión	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
				Límite inferior	Límite superior
Sentido positivo de la vida	Introversos	-,111	,057	-,223	,002
	Medio	-,026	,057	-,138	,085
	Extroversos	,118	,058	,005	,232
Satisfacción con la vida	Introversos	-,082	,062	-,203	,039
	Medio	,004	,061	-,116	,123
	Extroversos	,119	,062	-,003	,240
Realización personal	Introversos	,003	,062	-,119	,125
	Medio	-,052	,061	-,172	,068
	Extroversos	,187	,062	,065	,310
Alegría de vivir	Introversos	-,138	,058	-,252	-,025
	Medio	-,012	,057	-,124	,100
	Extroversos	,195	,058	,081	,309

3. Psicoticismo

Variable dependiente	Psicoticismo	Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
				Límite inferior	Límite superior
Sentido positivo de la vida	Bajo	,115	,048	,020	,210
	Alto	-,127	,045	-,216	-,039
Satisfacción con la vida	Bajo	,139	,052	,037	,241
	Alto	-,112	,048	-,207	-,017
Realización personal	Bajo	,175	,052	,072	,278
	Alto	-,083	,049	-,178	,013
Alegria de vivir	Bajo	,126	,049	,030	,221
	Alto	-,096	,045	-,185	-,007

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

En este punto del estudio se pretende realizar una síntesis de los resultados obtenidos haciendo referencia a las hipótesis de trabajo formuladas en el capítulo III. Para ello, se relacionarán las hipótesis iniciales junto con los resultados, además de realizarse los comentarios correspondientes en función de la literatura revisada.

En primer lugar se debe decir que la hipótesis de que los rasgos de personalidad están relacionados con la consecución de la felicidad se ha corroborado.

En relación de la controversia en relación a si la felicidad está determinada por rasgos de personalidad (del tipo extroversión u otros), que predispondrían a la persona a una aproximación positiva hacia cada uno de los ámbitos de su vida, (De Neve & Cooper, 1998) ó a la inversa, que la satisfacción vital es alcanzada como resultado de evaluaciones positivas de cada uno de los ambientes específicos de pertenencia y funcionamiento (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

Según los resultados de esta investigación el autor de la misma debe posicionarse desde la perspectiva de los primeros autores debido a la clara evidencia encontrada a favor de su postura.

Las tres dimensiones principales que conforman la Personalidad para Eysenck están relacionadas con los cuatro factores de personalidad encontrados por Alarcón, salvo la dimensión Extraversión con Satisfacción con la vida donde dicha relación es débil y no significativa.

Asimismo, se corroboró que altos niveles de Extroversión están relacionados con altos niveles de Felicidad y que bajos niveles de Neuroticismo y Psicoticismo están relacionados con bajos niveles de Felicidad lo que corrobora la segunda hipótesis de investigación.

Como se ha expresado, la Felicidad, está relacionada con un gran número de factores que se combinan e intervienen en distintos niveles (Diener, 1994), entre ellos la personalidad.

Pero a pesar de que en la presente investigación se halló que la misma está relacionada con los rasgos de Personalidad, aun es necesario investigar porque existen sujetos donde la Felicidad se expresa a pesar de sus rasgos de Personalidad y que de alguna manera brindan evidencias a favor de los que opinan la satisfacción vital es alcanzada como resultado de evaluaciones positivas de cada uno de los ambientes específicos de pertenencia y funcionamiento.

Desde este enfoque sería mucho más plausible de modificar la evaluación que realizan los sujetos que los rasgos de Personalidad de los mismos.

Evidentemente, al no estudiar otros factores además de la personalidad que puedan impactar sobre la Felicidad, esta investigación posee limitaciones en sus conclusiones, pero el autor cree que dicha limitación se compensa con lo contundente de los resultados obtenidos.

6. ANEXOS

6.1 Instrumento de recolección de los datos

Le invitamos a colaborar en una Investigación, dirigida por la Universidad Abierta Interamericana -CABA-, en la que se estudia la felicidad de los sujetos. Por ello, su colaboración en este estudio es de especial relevancia.

Recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas, nos interesa su opinión.

¡Muchas gracias por su participación!

Sexo: Masculino ?
Femenino ?

Edad:.....

Nivel de estudio: Primario incompleto ?
Primario completo ?
Secundario incompleto ?
Secundario completo ?
Terciario incompleto ?
Terciario completo ?
Universitario incompleto ?
Universitario completo ?

Si tiene estudios Universitarios o está cursando los mismos. ¿Cuál es la carrera?

Estado civil:

- 1- ? casado
- 2- ? en pareja (estable)
- 3- ? en pareja (inestable)
- 4- ? Separado/ divorciado
- 5- ? Viudo
- 6- ? Soltero sin pareja

¿Tiene hijos? Sí ? ¿Cuántos?.....
No ?

1) Las siguientes preguntas se refieren a diferentes modos de pensar y sentir. Lea cada pregunta y conteste poniendo una X en el casillero correspondiente a la respuesta que elige (SI o NO), según su modo de pensar o sentir. Por ejemplo, sí en una pregunta Ud. quisiera contestar SI, coloque una X en el casillero que dice SI. No hay respuestas buenas o malas, todas sirven. Procure no dejar preguntas sin contestar.

Nº	Preguntas	SI	NO	Nº
1	Tiene usted muchos “hobbys”, muchas aficiones			1
2	Le preocuparía tener deudas			2
3	Tiene a menudo altibajos en su estado de ánimo			3
4	Ha sido alguna vez acaparador, agarrando más de lo que le correspondía			4
5	Es usted una persona conversadora			5
6	Lo pasaría muy mal si viese sufrir a un niño o a un animal			6
7	Se siente alguna vez desgraciado sin ninguna razón			7
8	Es usted de los que cierra las puertas de su casa cuidadosamente todas las noches			8
9	Tomaría drogas o medicamentos que pudieran tener efectos desconocidos o peligrosos			9
10	Se preocupa a menudo por cosas que no debería haber hecho o dicho			10
11	Ha quitado usted algo que no le pertenecía, aunque no fuese más que un alfiler o un botón			11
12	Es usted una persona animada, alegre			12
13	Le gusta conocer a gente nueva, hacer amistades			13
14	Es usted una persona irritable			14
15	Cuando promete hacer algo, ¿cumple su promesa a pesar de los muchos inconvenientes que se puedan presentar?			15
16	Normalmente, ¿puede relajarse y disfrutar en una reunión social animada?			16
17	Se hieren sus sentimientos con facilidad			17
18	Ha roto o perdido algo que pertenecía a otra persona			18
19	Tiende usted a mantenerse en segundo plano en las reuniones sociales			19
20	Disfruta hiriendo o mortificando a personas que ama o quiere			20
21	A menudo, ¿se siente hart/a ?			21
22	Habla a veces de cosas de las que usted no sabe nada			22
23	Le gusta mucho salir			23
24	Está usted siempre dispuesto a admitir un error cuando lo ha cometido			24
25	Le asaltan a menudo sentimientos de culpa			25
26	Piensa que el matrimonio está pasado de moda y debería suprimirse			26
27	Tiene enemigos que quieren hacerle daño			27
28	Se considera una persona nerviosa			28
29	Cree que los sistemas de seguros son una buena idea			29
30	Prefiere leer a conocer gente			30
31	Disfruta gastando bromas que a veces pueden herir o molestar a otras personas			31
32	Se considera usted una persona despreocupada, feliz			32

33	Ha dicho alguna vez algo malo o malintencionado acerca de alguien			33
34	Tiene muchos amigos/as			34
35	Se interesa por el porvenir de su familia			35
36	Es usted una persona preocupadiza			36
37	Cuando era niño, ¿fue alguna vez descarado con sus padres?			37
38	Toma generalmente la iniciativa al hacer nuevas amistades			38
39	Sufre de insomnio			39
40	Se preocupa acerca de cosas terribles que puedan suceder			40
41	Son buenas y convenientes todas sus costumbres			41
42	Es usted de los que a veces fanfarronean un poco			42
43	Le gusta alternar con sus amistades			43
44	Se considera usted tenso, irritable, “de poco aguante”			44
45	Ha hecho alguna vez trampas en el juego			45
46	Si se encuentra un niño perdido entre una muchedumbre de gente, ¿se compadecería de él?			46
47	Se preocupa usted acerca de su salud			47
48	Se ha aprovechado alguna vez de otra persona			48
49	Permanece generalmente callado cuando está con otras personas			49
50	Le molesta la gente que conduce con cuidado			50
51	Duda mucho antes de tomar cualquier decisión, por pequeña que sea			51
52	Cuando era niño, ¿hacía lo que le mandaban inmediatamente y sin protestar?			52
53	Le resulta fácil animar una reunión social que está resultando aburrida			53
54	Para usted tienen la mayoría de las cosas el mismo sabor			54
55	Se ha sentido a menudo desanimado, cansado, sin ninguna razón			55
56	Piensa que la gente pasa demasiado tiempo preocupándose por su futuro con ahorros y seguros			56
57	Le gusta contar chistes y anécdotas a sus amigos			57
58	Le gusta llegar a tiempo a sus citas			58
59	Siente usted a menudo que la vida es muy aburrida			59
60	Dejaría de pagar sus impuestos si estuviera seguro de que nunca lo descubrirían			60

61	Le gusta mezclarse con la gente			61
62	Hay personas que evitan encontrarse con usted			62
63	Le preocupa mucho su apariencia externa			63
64	Le importan mucho los buenos modales y la limpieza			64
65	Es o fue su madre una buena mujer			65
66	Ha deseado alguna vez morir			66
67	Ha insistido alguna vez en salirse con la suya			67
68	Tiene usted casi siempre una respuesta rápida, a mano, cuando la gente le habla			68
69	Trata de no ser grosero, mal educado, con la gente			69

70	Se queda preocupado demasiado tiempo después de una experiencia embarazosa, molesta			70
71	Ha llegado alguna vez tarde a una cita o al trabajo			71
72	Le gusta hacer cosas en las que tenga que actuar con rapidez			72
73	Cuando tiene que tomar el tren, ¿llega a menudo en el último momento?			73
74	Sufre usted de los nervios			74
75	Se lava siempre las manos antes de las comidas			75
76	Comienza a menudo actividades que le ocupan más tiempo del que realmente dispone			76
77	Se rompe fácilmente su amistad con otras personas sin que usted tenga la culpa			77
78	Se siente a menudo solo			78
79	Deja a veces para mañana lo que puede hacer hoy			79
80	Es capaz de animar, de poner en marcha una reunión social			80
81	Le daría pena ver a un animal que cayó en una trampa			81
82	Se siente fácilmente herido cuando la gente le encuentra defectos a usted o a su trabajo			82
83	Piensa que tener un seguro de enfermedad es una tontería			83
84	Le gusta hacer rabiar algunas veces a los animales			84
85	Se encuentra algunas veces rebosante de energía y otras veces lento y apagado			85
86	Practica usted siempre lo que predica			86
87	Le gusta que haya mucha animación, bullicio, a su alrededor			87
88	Le gustaría que otras personas le tuvieran miedo			88
89	Es usted susceptible o se le molesta fácilmente con ciertas cosas			89
90	Respetaría siempre su lugar en una cola, a pesar de todo			90
91	Piensen otras personas que usted es muy enérgico y animado			91
92	Prefiere normalmente salir solo			92
93	Le hace perder el apetito cualquier contrariedad, por pequeña que ésta sea			93
94	Considera que podría portarse mejor con alguno de sus amigos/as			94

2) Las afirmaciones siguientes se refieren a diferentes maneras de ser, comportarse, pensar y sentir. Lea cada frase con atención y marque con una X la columna con la letra que indique su grado de acuerdo o desacuerdo con la frase (*desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo*), según como considere que la afirmación se corresponde o no a cómo es usted en su vida, según el siguiente detalle:

- A. Columna 1 – Estoy totalmente en desacuerdo.
- B. Columna 2 – Estoy en desacuerdo.
- C. Columna 3 – Ni acuerdo ni desacuerdo.
- D. Columna 4 - Estoy de acuerdo.
- E. Columna 5 – Estoy totalmente de acuerdo.

No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. Responda según a cómo usted sea, realmente, en su vida. No responda según lo que le gustaría ser o debería ser. Por favor, le pedimos que no deje frases sin responder.

N°	Ítems	A	B	C	D	E
1	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal					
2	Siento que mi vida está vacía					
3	Las condiciones de mi vida son excelentes					
4	Estoy satisfecho con mi vida					
5	La vida ha sido buena conmigo					
6	Me siento satisfecho con lo que soy					
7	Pienso que nunca seré feliz					
8	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes					
9	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida					
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar					
11	La mayoría del tiempo me siento feliz					
12	Es maravilloso vivir					
13	Por lo general me siento bien					
14	Me siento inútil					
15	Soy una persona optimista					
16	He experimentado la alegría de vivir					
17	La vida ha sido injusta conmigo					
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad					
19	Me siento un fracasado					
20	La felicidad es para algunas personas, no para mí					
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado					
22	Me siento triste por lo que soy					
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos					

24	Me considero una persona realizada					
25	Mi vida transcurre plácidamente					
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia					
27	Creo que no me falta nada					

**Por favor, asegúrese de haber respondido todas las frases
¡Muchas gracias por su cooperación!**

6.2 Consentimiento Informado

UNA ESTUDIANTE DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA ESTÁ REALIZANDO UNA INVESTIGACIÓN CON EL OBJETO DE CONOCER ALGUNOS ASPECTOS RELACIONADOS CON LA FORMA DE PENSAR Y DE SENTIR DE LAS PERSONAS.

SU COLABORACIÓN ES MUY VALIOSA PARA EL TRABAJO, LA INCLUSIÓN DE ESTOS DATOS EN LA INVESTIGACIÓN ES **VOLUNTARIA**. EN CUALQUIER MOMENTO PUEDE DESISTIR DE PARTICIPAR Y RETIRARSE DE LA INVESTIGACIÓN. LO QUE INTERESA ES OBTENER DATOS SOBRE GRUPOS DE PERSONAS, POR LO QUE LA INFORMACIÓN ES **CONFIDENCIAL**.

A CONTINUACIÓN, MARQUE CON UNA CRUZ LA OPCIÓN QUE CORRESPONDA Y FIRME. SI ESTÁ DE ACUERDO CON QUE LOS DATOS PUEDAN SER UTILIZADOS PARA LA INVESTIGACIÓN, SEÑALE LA OPCIÓN “ACEPTO”, EN CASO CONTRARIO MARQUE “NO ACEPTO”.

ACEPTO

NO ACEPTO

FIRMA: _____

ACLARACIÓN: _____

SE AGRADECE SU PARTICIPACIÓN.

REFERENCIAS

- Aguilar, A., Tous, J. & Pueyo, A. (1990). Adaptación y estudio psicométrico del EPQ-R. *Anuario de psicología*, 21(46), 101-118.
- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología* 19, 1. 27-46. Perú.
- Alarcón, R. (2002). Fuente de la felicidad. ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de psicología* 20, 2. 169-196. Perú.
- Alarcón R. (2006) Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40 (1), 99-106.
- Alarcón R. (2007) Investigaciones sobre psicología de la felicidad.
- Alarcón, R (2009) En torno a la felicidad. *Revista Propuesta* N° 61, Lima.
- Alarcón, R. (1974). Problemas culturales en la adaptación de tests psicológicos en Latinoamérica. In G.Marín (Ed.), *Memorias del XV Congreso Interamericano de Psicología* (pp.239-241). Bogotá: Sociedad Interamericana de Psicología.
- Allardt, E. (1996). Tener, amar, ser: una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.): *La calidad de vida* (pp. 126-134). México: F.C.E.
- Almirall, E. & Falcó P. (1978). Estudio experimental del factor de personalidad introversión-extroversión, a través de las manifestaciones vegetativas registradas por medio de la técnica poligráfica. Tesis de Licenciatura, Facultad de Filosofía y Letras, Universidad de Barcelona, España.
- American Psychiatric Association (1994). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (4ª. Ed.). Barcelona: Masson.
- Amigó Borrás S . & Hernández Florez Nubia E . (2012). Factor general de personalidad y felicidad: un estudio desde la perspectiva rasgo-estado en una muestra colombiana. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*,14 (8), 39-49.
- Anello Koch, S., D' Orazio, A., Barreat Montero, Y. & Escalante, G. (2009). Incidencia del sentido de humor y la personalidad sobre el síndrome de desgaste profesional (Burnout) en docentes. *Educere*, 13, 439-447.
- Ardila, R. (2003) Calidad de vida: una visión integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 161-164.
- Argyle, M. & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11(5), 1011-1017.

- Argyle, M. (1992). *La Psicología de la Felicidad*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Bravo-Yáñez, C. & Jiménez-Figueroa A. (2011). Bienestar psicológico, apoyo organizacional percibido y satisfacción laboral en funcionarios penitenciarios de Chile. *Rev Esp Sanid Penit*, 13, 91-99.
- Boeree, C. G. (1998). *Teorías de la Personalidad*. Hans Eysenck (1916 - 1997). Extraído el 21 Agosto, 2012 de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/eysenck.htm>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y Afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 21, 363-392.
- Cassaretto, M. (2010). Relaciones entre la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios. *Revista Vanguardia Psicológica*, 1, 202-225.
- Casullo, M. (2000). *Big Five Inventory*. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Buenos Aires.
- Castro Solano, A., & Casullo, M. (2001). Rasgos de personalidad, bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos. *Interdisciplinaria*, 18, 65-85.
- Caycho Rodríguez, T. (2010). Variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros peri-urbanos y urbanos marginales de Lima. *Revisa científica*
- Chamorro-Premuzic, T.; Bennett, E. & Furnham, A. (2007). The happy personality: mediational role of trait emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 42(1), 1633-1639.
- Chirinos, N. (2009). Características generacionales y los valores. Su impacto en lo laboral. *Observatorio Laboral Revista Venezolana*, 2, 133-153.
- Contreras, F. & Esguerra, G. (2006). Psicología Positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas*, 2 311-319. Extraído el 28 Diciembre, 2011 de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/679/67920210.pdf>
- Contreras, F., Esguerra, G., Espinosa, J. C., & Gómez, V. (2007). Estilos de Afrontamiento y Calidad de Vida en pacientes con insuficiencia renal crónica (IRC) en tratamiento de hemodiálisis. *Acta Colombiana de Psicología*, 10, 169-179. Extraído el 3 Enero, 2012 de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/798/79810216.pdf>
- Córdoba, E., Petit, L., Rodríguez, G. & Galigniana L. (2011). Elaboración de un Instrumento para Medir el Bienestar Psicológico Laboral. Ponencia presentada en V Congreso Marplatense de Psicología. La psicología en el porvenir de la Cultura. El semejante: entre el enemigo y el desamparado. Mar del Plata. Argentina.

- 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.
- Costa, P. & McCrae, R. (1996). Mood and personality in adulthood. En C. Magai y S. MacFadden (eds.): *Handbook of emotion, adult development and aging* (pp. 369-383). San Diego: Academic Press.
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- De Neve, K. M. & Cooper, H. (1998) The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Del Barrio, V. (1992). Evaluación de las características de la Personalidad. En: Fernandez-Ballesteros, R. (ed.). *Introducción a la Evaluación Psicológica II*, Madrid: Pirámide.
- Díaz, G. (2001) El bienestar subjetivo, actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina Integral*, 17(6), 572-579.
- Díaz, J. & Sánchez, M.^a P. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14,100-105.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychol Bull*, 95, (5), 42-75.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113.
- Diener, E, Suh, E., Lucas, R & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Tree Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, (2), 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being. *American Psychologist*, 55, (1), 34-43.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009), Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39, (4), 391-406.
- Durán, M. (2010). Bienestar Psicológico: El estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1, 71-84.
- Eysenck, H. (1959). *Estudios científicos de la personalidad*. Primera edición. Buenos Aires.
- Eysenck, H. (1982). *Fundamentos Biológicos de la personalidad*. Quinta edición. Fontanela. Barcelona.
- Eysenck, F. (2003) "Conceptos básicos sobre la teoría de la personalidad". [Versión electrónica] <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/eysenck>
- Eysenck, F. (2010). Modelo Psicobiológico de Personalidad de Eysenck. *Revista Internacional de Psicología*, N°2. (vol.11) mes de julio.

- Eysenck, H. J. & Eysenck, M. (1985). *Personality and Individual Differences*. N.Y.: Plenum Press.
- Eysenck, H.; Garcia, L.; Perez, J. & Ortet, G. (1994) Diferencia de personalidad entre jóvenes catalanes e ingleses. *Revista de psicología general aplicada*, 47, 4. Barcelona.
- Fernández Ríos, L. (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, 17, 161-176.
- Flórez Lozano J. A. (2003). Felicidad y Salud. Disponible en: http://entline.free.fr/ebooks_sp/155%20-%20Felicidad%20y%20salud.pdf
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build-theory of positive emotions [El papel de las emociones positivas en la psicología positiva. Construcción y ampliación teórica sobre emociones positivas]. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Freud, S. (1905 /1993). Tres ensayos de teoría sexual. (5ª reimpresión) Buenos Aires: Amorrortu.
- Garaigordobil M., Aliri J. & Fontaneda I. (2009) Bienestar psicológico subjetivo: diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad y variables predictoras. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 17, (3), pp. 543-559
- García-Izquierdo, A., Ramos-Villagrasa, P., & García-Izquierdo, M. (2009). Los Big Five y el Efecto Moderador de la Resistencia en el Agotamiento Emocional. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 25, 135-147.
- García-Viniegras C.R. y González Benítez I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral* 16 (6).
- García Martín, M. A. (2002). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual. *Revista Digital*, 8, (8), 1-6.
- Gual, C. G. (1986). *La filosofía helenística: éticas y sistemas*. Madrid, Editorial Cincel.
- Hayes, N. & Joseph, S. (2003), Big 5 correlates to three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 723-727.
- Heinze, G., Vargas, B. & Cortés Sotres, J. (2008). Síntomas Psiquiátricos y Rasgos de Personalidad en dos Grupos Opuestos de la Facultad de Medicina de la UNAM. *Salud Mental*, 31, 343-350.

- Hills, P. & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(4), 523-535.
- Ibañez, M. (1997). Primeros datos de la versión en castellano del cuestionario revisado de personalidad de Eysenck (EPQ-R). Recuperado desde <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi1/eysenck.pdf>
- Kagan J, Snidman N. & Arcus, DM. (1992). Initial reactions to unfamiliarity. *Curr Direct Psychol Sci*, 1(7), 171-284.
- Kahneman D., & Riis J. (2005). Living, and thinking about it: Two perspectives on life. In F.A. Huppert, N. Baylis & B. Keverne (Eds.), *The science of well-being* (pp. 285-304). Oxford: Oxford University Press.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61,121-140. Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727..
- Keyes, C. L. M. & Lopez, S. J. (2005). Toward a science of mental health. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. Pp. 45-59.
- Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1.007-1.022.
- Koivumaa-Honkanar, H., Honkanar, R., Koskenvuo, M. & Kaprio, J. (2003). Self reported happiness in life and suicide in ensuing 20 years. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 38(6), 244-248.
- Lloret, S. y V. González-Romá (1994): «Salud, salud mental y bienestar psicológico» en GONZÁLEZ-ROMÁ, V. (ed.) (1994): *La medición del bienestar psicológico y otros aspectos de la salud mental*,. Monografías de la UIPOT, Universitat de Valencia.
- Londoño Pérez, C. (2009). Optimismo y Salud Positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta colombiana de psicología*, 12, 95-107.
- Mead G. (1968). Parte III La persona. *Espíritu, Persona y Sociedad* (pp. 167-193). Chicago- Illinois: TheUniversity of Chicago Press.
- Mejía Ceballos, J., Laca Arocena, F., & Gondra Rezola, J. (2009). Factores de personalidad, afectivos y sociodemográficos en la predicción del bienestar laboral de docentes. *Psicología y Salud*, 19, 121-132.

- Moyano, E & Ramos Alvarado, N., (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Universum*, 2(22).
- Moyano-Díaz, E. (2011, noviembre). Creencias sobre el medio ambiente en relación a la felicidad, el pensamiento liberal y la ideología. Presentación en Simposio VI Congreso Chileno de Psicología, Santiago, Chile.
- Paris, L., & Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y Salud*, 19, 167-175.
- Palomar, J., Lanzagorta, N. & Hernández, J. (2004). Pobreza, Recursos psicológicos y bienestar subjetivo. México: Universidad Iberoamericana.
- Pargament, KI. (1997). *The psychology of religion. Theory, research, practice.* [Psicología de la religión. Teoría, Investigación y práctica]. New York: Guilford Press.
- Prado. A. & Feijoo, A. (2009). En torno a la felicidad. Periódico oficial de la Universidad Ricardo Palma. Año VII, Nro. 61. Perú.
- Pueyo, A. & Tous Ral, J. M. (1992). Potenciales cerebrales y dimensiones de personalidad, *Psicothema*, 4 (1), 209-220.
- Real Academia Española (2011). *Diccionario de la lengua española*(22ª edición) Madrid, España. En línea: <http://lema.rae.es/drae/?val=personalidad>
- Ridder D, & Schreurs K. (1996). Coping, social support and chronic disease: a research agenda. *Psychol Health Med*, 1, 39-48.
- Ryan, K. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 141–66.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1.069-1.081.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Romero, E. (2002). Investigación en psicología de la personalidad, líneas de evolución y situación actual. *Boletín de psicología*, 74, 39-77.
- Sabsay L. (2009). "Los horizontes familiares y el paradigma de la felicidad" *Revista Topía*, vol 1 s.d.,[Versión electrónica] obtenido el 25/4/10 en: <http://www.topia.com.ar/articulos/los-horizontes-familiares-y-el-paradigma-liberal-de-la-felicidad>

- Salanova, M. (2008). *Organizaciones saludables: una perspectiva desde la psicología positiva*, en Vázquez, C. y Hervás, G. (Eds.), *Psicología Positiva: Bases científicas del bienestar y la resiliencia*. Madrid: Alianza Editorial.
- Sánchez, R., Ledesma, R., De Carli, M. & Novelli, O. (2009, noviembre). *Evaluación de la personalidad según el modelo de los cinco grandes factores: presentación de una versión preliminar informatizada del listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad (AEP). IV Congreso Marplatense de Psicología. Vol. 4. Ideales Sociales, Psicología y Comunidad*. Publicación en CD. ISBN: 978-987-544-335-5. Mar del Plata. Argentina. Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Schmidt, V., Firpo, L., Vion, D., De Costa Oliván, M. E., Casella, L., Cuenya, L, Blum, G.D., et. (S/F) Modelo psicobiológico de personalidad de Eysenck. *Revista internacional de psicología*, 2 (11), 1 – 21.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona. Madrid, España: Vergara.
- Stewart, M.E.; Ebmeier, K.P. & Deary, I.J. (2005). Personality correlates of happiness and sadness: epq-r and tpq compared. *Personality and Individual Differences*, 38(5), 1085-1096.
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del psicólogo*, enero-abril, año/vol. 27, numero 001. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, España, Madrid, España. pp 1-2
- Veenhoven, R. (1994). "El estudio de la satisfacción con la vida". *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaemonía) and hedonic enjoyment. *J.Pers. Soc. Psychol*, 64, (6), 78–91.