

Relación del bienestar psicológico con los niveles de ansiedad: rasgo-estado en adolescentes

Relationship of psychological welfare with levels of anxiety: state-trait in adolescents

Yoanna Álvarez Díaz

Licenciada en Psicología. Policlínico Docente "Luis Li Trigent". Güines, Mayabeque, Cuba.

RESUMEN

Introducción: en el mundo moderno, cada vez, con más frecuencia, el ser humano se ve afectado física y psíquicamente por sus emociones, de ahí la necesidad del estudio de los factores protectores, sobre todo en la adolescencia, etapa de trascendental importancia en la vida del ser humano.

Objetivo: identificar la relación que existe entre el bienestar psicológico y los niveles de ansiedad rasgo-estado en los adolescentes.

Métodos: se realizó un estudio descriptivo y correlacional de la relación entre el bienestar psicológico y los niveles de ansiedad rasgo – estado en adolescentes. De un universo de 139 estudiantes de 9^{no} grado se seleccionó una muestra de 34. Se aplicó la Escala Bieps-J, el inventario de ansiedad rasgo-estado IDAREN y una entrevista semiestructurada.

Resultados: se identificó en los adolescentes de la muestra un predominio de los valores elevados de bienestar psicológico en la mayoría de las dimensiones. Se determinó la existencia de los niveles bajo, medio y altos de ansiedad rasgo- estado, predominando los niveles medios. Fue identificada además una relación estadísticamente significativa entre los valores elevados de bienestar psicológico y los niveles bajos de ansiedad estado. La relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad rasgo resultó más inconsistente.

Conclusiones: se identificó que existe en los adolescentes de la muestra una relación significativa entre la ansiedad estado y el bienestar psicológico. Con respecto a la ansiedad, rasgo se identificó una aparente inconsistencia.

Palabras clave: adolescentes, bienestar psicológico, ansiedad.

ABSTRACT

Introduction: in the modern world, more and more often, the human being is physically and psychologically affected by its emotions, hence the need for the study of protective factors, especially in adolescence, a stage of transcendental importance in human life.

Objective: to identify the relationship between psychological welfare and levels of state-trait anxiety in adolescents.

Methods: it was conducted a descriptive and correlational study of the relationship between psychological welfare and the levels of state-trait anxiety in adolescents. From a universe of 139 9th graders a sample of 34 was selected. It was applied the BIEPS Scale-J, State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and a semistructured interview.

Results: it was identified in the adolescents of the sample a predominance of high levels of psychological welfare in most dimensions. The existence of low, medium and high state-trait anxiety levels was determined, predominating medium levels. It was also identified a statistically significant relationship between high levels of psychological welfare and low levels of state anxiety. The relationship between psychological welfare and trait anxiety was more inconsistent.

Conclusions: it was identified that in the adolescents of the sample exists a significant relationship between state anxiety and psychological welfare. Regarding trait anxiety it was identified an apparent inconsistency.

Key words: adolescents, psychological welfare, anxiety.

INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente las investigaciones en Psicología estuvieron orientadas hacia problemáticas relacionadas con los aspectos patológicos del ser humano. En las últimas décadas los psicólogos comenzaron a interesarse por aspectos salugénicos.

Este interés formó parte de la llamada “psicología positiva”,¹ también nombrada en la literatura como psicología salutogénica, y a lo que muchos investigadores denominan nuevo paradigma. Dentro de esta perspectiva se estudian diversos temas entre los cuales aparece el bienestar psicológico.

A la pregunta sobre qué es “sentirse bien” o “vivir bien” se puede rastrear a lo largo de la historia. Para los filósofos griegos “la buena vida” constituía una virtud. Igualmente los discípulos del filósofo chino Confucio, describían a una buena calidad de vida en términos de una sociedad ordenada en donde cada ciudadano tiene roles y responsabilidades claramente delimitados y en el que se puedan ejercer correctamente.

Son estos términos los que posteriormente dieron lugar a conceptos más operativos como el de bienestar personal o de satisfacción con la vida. La introducción tan tardía de los mismos como objeto de interés para la Psicología responde en parte a lo abstracto del concepto como a la misma orientación terapéutica vinculada al estudio del malestar o de los estados psicopatológicos de la Psicología.²

El bienestar psicológico es la valoración subjetiva que expresa la satisfacción de las personas y su grado de complacencia con aspectos específicos o globales de su vida, en los que predominan los estados de ánimo positivos.³

Se puede señalar que el interés por el estudio del bienestar ha existido desde larga data. El tema del bienestar humano es algo que preocupa a la humanidad desde que emerge como tal; el ser humano busca la satisfacción de sus necesidades como todo ser vivo; sin embargo, la conciencia de sentirse feliz es algo específico de la especie humana.⁴

Conjuntamente con el estudio de los factores de riesgo, se desarrolla un enfoque centrado en la identificación de los factores protectores de la salud en adolescentes. Esta idea proviene de estudios realizados con niños que a pesar de vivir en

condiciones adversas y de alto riesgo, son capaces de superarse y lograr una vida adulta plena.

Se han identificado factores protectores a nivel individual, familiar y ambiental. Entre los factores individuales se destacan la autoestima y el locus de control, componentes importantes del bienestar psicológico.⁴ Actualmente, el 85 % de los adolescentes viven en países en desarrollo. Hay que señalar que una de cada cuatro personas está en las edades entre 10 y 24 años.⁵

Los adolescentes han sido descuidados por los programas y políticas de salud de algunos gobiernos, excepto cuando su conducta es inadecuada. Uno de los factores que contribuye a esta omisión es que, en comparación con los niños y los ancianos, los adolescentes sufren de pocas enfermedades que representen una amenaza para sus vidas.

Paradójicamente, la mayoría de los hábitos nocivos que se adquieren durante la adolescencia, no producen morbilidad o mortalidad en este período de la vida. Los problemas de salud de los adolescentes están muy relacionados con los cambios biológicos y psicosociales propios de esta etapa y son muy diferentes a los problemas del niño.^{6,7}

Lo anteriormente expuesto no es el panorama de nuestro país, pero partiendo de las características del sistema de salud cubano basado en la promoción y la prevención, se hace necesario reforzar los factores protectores de la sociedad, de la familia y el sistema para proteger la infancia y la adolescencia⁷ tomando como referente la idea de que en el mundo moderno, cada vez, con más frecuencia, el ser humano se ve afectado física y psíquicamente por sus emociones, que devienen en manifestaciones comportamentales que atentan contra su bienestar y el de las personas que le rodean.

Entonces, la psicología positiva propone investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que tienen estas en la vida de las personas. El amor, la fe, la esperanza, el humor, la risa, la alegría, influirían en la salud y bienestar de las personas. Esta área trabaja con el bienestar y el funcionamiento óptimo de las personas. Las emociones, base de la psicología positiva, tienen su origen biológico en el sistema límbico, este incluye el hipocampo, la circunvolución del cuerpo calloso, el tálamo anterior y la amígdala. Esta última es la principal gestora de las emociones y su lesión anula toda capacidad emocional.⁸

En este sentido la ansiedad es la más común y universal de las emociones.⁹ Constituye un sentimiento de malestar desagradable, generalmente de causa desconocida para el paciente, el cual experimenta desasosiego, inquietud, insatisfacción y expectación acompañada, casi siempre, de un sentimiento vago de desastre o peligro inmediato. Tiende a perturbar las funciones fisiológicas y a encontrar expresión en síntomas somáticos. Habitualmente los pacientes ansiosos presentan una expresión facial tensa y tirante, dedos trémulos y lenguaje entrecortado.¹⁰

La ansiedad, con su expresión subjetiva y objetiva, es la manifestación cardinal del síndrome ansioso. El desasosiego y la expectativa de desastres, así como la actividad motora aumentada, sobre todo en pequeños movimientos, son sus más relevantes expresiones.¹¹

Aunque tiene una función activadora que facilita la capacidad de respuesta del individuo ante los peligros, cuando esta es excesiva en intensidad, frecuencia o duración, o aparece asociada a estímulos que no representan una amenaza real para el organismo, produce alteraciones en el funcionamiento del sujeto y se considera patológica. Es en este caso cuando hablamos de trastornos de ansiedad.

En la presente investigación se asume desde el punto de vista teórico metodológico la concepción de la ansiedad rasgo - estado, según Charles Spielberger. La ansiedad como estado puede conceptualizarse como un estado emocional transitorio o situacional que fluctúa en intensidad y varía en el tiempo.¹²

Como rasgo se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en cuanto a propensión de presentar ansiedad, es decir en la disposición de percibir una amplia serie de situaciones o estímulos como amenazantes y la tendencia de responder a tales amenazas con reacciones de ansiedad.¹²

Diversos estudios han demostrado que los síntomas característicos de procesos de ansiedad son muy comunes entre los estudiantes y pueden obstaculizar la vida social, el bienestar general, el desarrollo de habilidades sociales e incluso el rendimiento escolar.¹³

Diferentes autores consideran que, la persona con un bienestar psicológico adecuado, posee una satisfacción con su vida, 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 bienestar subjetivo se considera bajo.¹⁴

En esa línea, la relación entre el bienestar y los estados afectivos se hace evidente en algunas investigaciones en las cuales se involucra la evaluación de características como ansiedad y depresión dentro de la medición de bienestar.¹⁵

A pesar del reconocimiento que ha ido adquiriendo en los últimos años la influencia de los factores protectores en el proceso salud enfermedad, resultan escasos los estudios realizados sobre el tema. Lo anterior destaca la necesidad de realizar estudios en factores protectores como el bienestar psicológico y su relación con estados emocionales frecuentes como la ansiedad.

La realización del presente estudio donde se relaciona el bienestar psicológico con los niveles de ansiedad rasgo - estado, resulta novedoso si tenemos en cuenta lo expuesto anteriormente en cuanto al reconocimiento teórico de la necesidad de realizar investigaciones al respecto, lo cual contrasta con las escasas referencias.

Los resultados permiten orientar también futuras acciones para modificar los niveles de ansiedad y promover niveles de bienestar psicológico en los adolescentes.

Contribuye además a la recomendación de los autores que han trabajado en la validación del instrumento empleado para medir el bienestar psicológico en los adolescentes, en cuanto a la necesidad de continuar profundizando en la investigación del mismo.

Sobre la base de los criterios antes expuestos, se propone realizar una investigación con el objetivo de identificar la relación que existe entre el bienestar psicológico y los niveles de ansiedad rasgo – estado en los adolescentes de noveno grado de la Escuela Secundaria “Fernando Mederos”, perteneciente al municipio de Güines, provincia Mayabeque.

MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo, correlacional, con el objetivo de identificar la relación entre el bienestar psicológico y los niveles de ansiedad rasgo – estado en una muestra de adolescentes de 9^{no} grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana “Fernando Mederos”, perteneciente al municipio de Güines, provincia Mayabeque.

De un universo de 139 estudiantes, se tomó una muestra no probabilística de tipo intencional atendiendo a criterios de selección, quedando conformada por 34 adolescentes.

Para la realización de este estudio se contó con el consentimiento informado de los adolescentes y sus familiares. En esta investigación se estudia el bienestar psicológico como categoría que constituye un sistema, que a su vez está conformado por subsistemas: control de situaciones, vínculos psicosociales, ausencia de afectividad negativa, aceptación de sí y autonomía. Se estudia además la ansiedad como un sistema compuesto por la ansiedad rasgo y la ansiedad estado.

Se utilizó la Escala Bieps-J aplicada con el objetivo de identificar el comportamiento del bienestar psicológico. Se aplicó el inventario de ansiedad rasgo- estado IDAREN para determinar los niveles de ansiedad rasgo – estado. Se realizó una entrevista semiestructurada con el propósito de obtener mayor información de las dimensiones del bienestar psicológico, sus principales preocupaciones, aquellas situaciones que más le provocan ansiedad, así como identificar estilos de comunicación de los padres que pueden guardar relación con el bienestar psicológico y los niveles de ansiedad rasgo- estado.

El análisis estadístico se realizó mediante la Prueba Chi-cuadrado (χ^2) con un nivel de significación inferior a 0,01, para determinar la existencia de dependencia estadística del bienestar psicológico con la ansiedad estado y la ansiedad rasgo respectivamente. El software estadístico utilizado fue: Stagraphics Plus, versión 5.1 for windows.Statistical. Graphics Corp. 2001. Fueron utilizados estadígrafos de valor medio y porcentajes.

RESULTADOS

Al analizar los resultados tabla 1 no se aprecian puntuaciones de bajo bienestar psicológico (< 30) en los adolescentes de la muestra. EL 79,4 % de los adolescentes aparecen ubicados en el rango de mayor bienestar psicológico (50-60).

Tabla 1. Bienestar psicológico

Rango Psicológico	Bienestar	Sujetos	%
0- 60		27	79.4
0- 49		7	20.6
0- 39		0	0
30		0	0
Total		34	100

Fuente: Escala BIEPS-J

En la tabla 2 y la tabla 3 se determina la existencia de los niveles bajos, medios y altos de ansiedad rasgo - estado, predominando los niveles medios. Se aprecia la existencia de 8 adolescentes con niveles altos de ansiedad rasgo. También se observan 3 sujetos con niveles de ansiedad estado alto.

Tabla 2. Niveles de ansiedad rasgo

Niveles	Sujetos	%
Alto	8	23.5
Medio	21	61.8
Bajo	5	14.7
Total	34	100

Fuente: IDAREN

Tabla 3. Niveles de ansiedad estado

Niveles	Sujetos	%
Alto	3	8.8
Medio	25	73.5
Bajo	6	17.7
Total	34	100

Fuente: IDAREN

Se aprecia que todos los sujetos ubicados en el nivel bajo de ansiedad estado, presentan elevados valores de bienestar psicológico (tabla 4). En los valores máximos de bienestar psicológico (50-60) no se ubican sujetos con elevados niveles de ansiedad estado. Todos los adolescentes con niveles altos de ansiedad estado aparecen distribuidos en un rango de menor bienestar psicológico (40-49).

Tabla 4. Correlación entre los niveles de ansiedad estado y bienestar psicológico

Rango de Bienestar Psicológico	Niveles de ansiedad estado		
	Alto	Medio	Bajo
50- 60	0	21	6
40- 49	3	4	0
30- 39	0	0	0
< 30	0	0	0
Total	3	25	6

Fuente: Escala BIEPS-J e IDAREN Chi-cuadrado:13,45 GL: 2 P- 0,0012

Existe un predominio de los adolescentes que presentan niveles medios de ansiedad estado con elevadas puntuaciones de bienestar psicológico.

Se pudo comprobar mediante el procesamiento estadístico que existe una relación significativa entre la ansiedad estado y el bienestar psicológico, con un nivel de significación inferior a 0,01. Estos resultados orientan a pensar en la posible acción protectora del bienestar psicológico, en cuanto a la ansiedad estado en los adolescentes.

Predominan los adolescentes que presentan niveles medios de ansiedad rasgo con puntuaciones elevadas del bienestar psicológico (tabla 5).

Tabla 5. Correlación entre los niveles de ansiedad rasgo y bienestar psicológico

Rango de bienestar psicológico	Niveles de ansiedad rasgo		
	Alto	Medio	Bajo
50- 60	6	17	4
40- 49	2	4	1
30- 39	0	0	0
< 30	0	0	0
Total	8	21	5

Fuente: Escala BIEPS-J e IDAREN Chi-cuadrado: 0,13 GL: 2 P-0,9386

Los sujetos con niveles bajos de ansiedad rasgo se ubican en puntuaciones altas de bienestar psicológico. También los adolescentes con niveles altos de ansiedad rasgo alcanzan puntuaciones elevadas de bienestar psicológico.

La autora considera que esta aparente inconsistencia en la relación entre el bienestar psicológico y los niveles de ansiedad rasgo, puede deberse a que los sujetos de la muestra presentan una personalidad en desarrollo donde aún estos rasgos se encuentran en procesos de estructuración.

La prueba Chi cuadrado de independencia evidenció que no existe relación estadísticamente significativa entre la ansiedad rasgo y el bienestar psicológico, con un nivel de significación de 0,10.

DISCUSIÓN

A pesar del criterio, de que el adolescente debe atravesar numerosas situaciones de cambio con relación a sí mismo y al entorno, lo que incide en su autoapreciación y en el empleo de recursos para enfrentar las nuevas circunstancias desde lo intrapsíquico y lo interpersonal,² los adolescentes de la muestra presentaron puntuaciones elevadas de bienestar psicológico.

Con respecto a la existencia del 23,5 % de adolescentes con niveles altos de ansiedad rasgo, algunos autores plantean que se debe a que la sintomatología en el adolescente es de carácter neurótico.⁶

Los niveles de ansiedad estado altos identificados (8.8 %), coincide con los resultados del estudio de la relación entre bienestar psicológico y síntomas psicopatológicos en adolescentes cubanos, cuyos autores sugieren que los síntomas son más situacionales que de carácter neurótico.⁶

Otros autores también se han pronunciado por el carácter situacional de la ansiedad. Algunos son partidarios de considerar estas manifestaciones psicopatológicas como situacionales, muy relacionadas con los cambios hormonales de la etapa y su estatus.

Estudios realizados sobre el tema, concuerdan en que la ansiedad aparece con frecuencia en este grupo etéreo. Lo corroborado mediante el procesamiento estadístico de la existencia de una relación significativa entre la ansiedad estado y el bienestar psicológico, lo cual orienta a pensar en la posible acción protectora del bienestar psicológico, en cuanto a la ansiedad estado en los adolescentes, coincide con lo planteado por otros autores al referir que los adolescentes que registran mayor sintomatología tienen peores puntuaciones en la escala BIEPS, es decir menor bienestar psicológico, se sienten más desilusionados consigo mismos y están preocupados acerca de sus cualidades personales, con deseos de ser diferentes a como son.⁶

Otros autores postulan que los sujetos que tienen un alto bienestar son aquellos que experimentan satisfacción con la vida, en los que predomina una valoración positiva de sus circunstancias vitales; frecuentemente su estado anímico es bueno y solo ocasionalmente experimentan emociones displacenteras como la tristeza. En cambio, los sujetos "infelices" serían aquellos que valoran la mayor parte de sus acontecimientos vitales como perjudiciales y negativos.

En este sentido diversas investigaciones destacan que los individuos más felices y satisfechos sufren menos malestar, tienen apreciaciones personales más adecuadas y tienen mayores habilidades para el manejo del entorno físico y social.²

Está demostrada la asociación entre algunos estados emocionales y las respuestas de enfrentamiento al estrés de un tipo u otro. Todo esto explica la relación del bienestar psicológico con los niveles de salud.

Algunas referencias plantean que el bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad como sistema.³ La autora considera que esta relación significativa identificada en el presente estudio puede estar asociada fundamentalmente al componente afectivo del bienestar, lo cual se expresa en la ansiedad estado.

Esto orienta al seguimiento de estos adolescentes con mayores niveles de ansiedad estado, con el objetivo de promover en ellos el desarrollo de factores protectores como el bienestar psicológico.

La posición de la autora coincide con autores como Coronel de Pace en cuanto a que desde un enfoque salutogénico interesa no solo la identificación de los denominados factores de riesgo, sino también de aquellos factores protectores de la salud. De allí el interés por identificar qué variables se encuentran asociadas con un elevado nivel de bienestar psicológico, e identificadas estas, poder realizar inferencias sobre cuáles serían los factores protectores de la salud del adolescente. Como plantea Villaseñor-Ponce existe poca bibliografía que fundamente la relación entre el bienestar psicológico y ansiedad, aunque reconoce que una persona con alto nivel de bienestar está mejor preparada y afronta mejor las demandas y los desafíos del ambiente.¹³

Los resultados de esta investigación indican la relación esperada. Mientras más elevadas sean las puntuaciones de bienestar psicológico, menores serán los niveles de ansiedad.

Se identificó que existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y los niveles de ansiedad estado en los adolescentes de la muestra. Considerando el bienestar psicológico como una variable mediadora influyendo en la ansiedad

Puede plantearse, sobre esta base que el bienestar psicológico pudiera actuar como factor protector o de riesgo en el proceso salud-enfermedad.

En cuanto a la relación entre la ansiedad rasgo y el bienestar psicológico se identificó una aparente inconsistencia que puede estar relacionada con la adolescencia y su personalidad en desarrollo.

AGRADECIMIENTOS

Se le agradece el asesoramiento y colaboración al MSc. Lázaro Alfonso Hernández.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Zubieta EM, Delfino G. Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. Anu

- Investig [Internet]. Dic 2010 [citado 18 Feb 2012];17. Disponible en:
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185116862010000100027&script=sci_arttext
2. Vivaldi F, Barra E. Bienestar psicológico, Apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Ter Psicol* [Internet]. Jul 2012 [citado 18 Feb 2012];30(2). Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071848082012000200002&script=sci_arttext
 3. Victoria CR, González I. La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana Medicina General Integral* [Internet]. 2000 [citado 18 Feb 2012];16(6). Disponible en:
http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_6_00/mgi10600.htm
 4. Oramas A, Santana S, Vergara A. El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. [Internet] [citado 18 Feb 2011]. Disponible en: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06106.pdf>
 5. Rodríguez A, Safora O. Embarazo en la adolescencia, dos caras de una moneda. La Habana: Científico Técnica; 2009. p.10.
 6. González FM, Martín M. Instrumento de evaluación psicológica [Internet]. Ciudad de La Habana: Ciencias Médicas; 2006 [citado 18 Oct 2012]. Disponible en:
http://newpsi.bvpsi.org.br/ebooks2010/pt/Acervo_files/InstrumentosEvaluacionPsicologica.pdf
 7. Martínez C. Consideraciones sobre inteligencia emocional. La Habana: Científico- Técnica; 2008. p.2.
 8. Barrales C, Vargas MG. Palacio de Convenciones de La Habana V Conferencia Internacional de Psicología de la Salud. Ciudad de La Habana: Ciencias Médicas; 2008.
 9. Hernández G, Orellana G, Kimelman M, Nuñez C, Ibáñez C. Trastornos de ansiedad en pacientes hospitalizados en Medicina Interna. *Rev Méd Chile* [Internet]. 2005 Ago [citado 28 Oct 2012];133(8). Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872005000800005&lng=es .
 10. Cao N. *Psicopatología General. Semiología*. La Habana: Félix Varela; 2005. p. 52.
 11. González R. *Clínica Psiquiátrica Básica Actual*. 2ed. La Habana: Félix Varela; 2006. p. 46.
 12. Alonso A, Cairo E, Rojas. *Fundamentos del psicodiagnóstico, Psicodiagnóstico: selección de lecturas*. La Habana: Félix Varela; 2003.
 13. Villaseñor-Ponce M. Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes que ingresan a la universidad. *Revista Mexicana de Psicología Educativa (RMPE)* [Internet]. Jul 2010 [citado 18 Feb 2012];1(1). Disponible en:
http://www.psicol.unam.mx/silviamacotela/Pdfs/RMPE_V1N1_A5.pdf
 14. Balcázar P, Loera N, Gurrola GM, Bonilla MP, Trejo L. Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Científica Electrónica de Psicología ICSa-UAEH* [Internet]. 2013 [citado 18 Feb 2012];7. Disponible en:
<http://dgsa.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/psicologia/article/viewFile/115/106>

15. Ballesteros BP, Medina A, Caicedo C. El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. Univ. Psychol. Bogotá (Colombia) [Internet]. May 2006 [citado 18 Feb 2011];5(2). Disponible en:
http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V5N203_bienestarpsicologico.pdf

Recibido: 23 de septiembre de 2013.

Aprobado: 6 de noviembre de 2013.

Yoanna Alvarez Díaz. Licenciada en Psicología. Policlínico Docente "Luis Li Trigent". Güines, Mayabeque, Cuba. E-mail: yoanaad@infomed.sld.cu