



EL PAPEL DE LA PLENITUD EN LA RELACION ENTRE LA PERSONALIDAD Y LA SATISFACCIÓN VITAL

Silvia Plaza Albújar
Grado en Psicología
Universidad de Málaga



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Trabajo de Fin de Grado
Tutorizado por Carmen Ramírez Maestre
Curso 2016/2017

INDICE

Resumen 1

Introducción 2

Método 8

Participantes 9

Instrumentos 9

Recogida y análisis de datos 10

Modelo hipotético 12

Resultados 13

Modelo de ajuste final 15

Discusión 16

Bibliografía 20

Resumen

En este estudio se ha querido comprobar si existe una relación significativa entre las variables de personalidad y satisfacción vital a través de la plenitud, estudiando por un lado, si existe relación entre las tres dimensiones de personalidad utilizadas: extraversión, neuroticismo y psicoticismo, con la plenitud, y por otro lado, si la plenitud se relaciona con la satisfacción con la vida. Para ello, una muestra de 110 estudiantes de primer curso de Psicología de la Universidad de Málaga, completan el Cuestionario de Personalidad EPQ-RA, la Escala de Plenitud (Flourishing Scale) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Tras analizar sus resultados, se obtienen relaciones significativas de la extraversión y el neuroticismo con la plenitud y entre ésta y la satisfacción con la vida. Además, el neuroticismo se relaciona también de forma directa con la satisfacción vital. El psicoticismo queda eliminado del modelo empírico debido a que no es significativo.

Palabras clave: Plenitud, Satisfacción vital, Bienestar, Extraversión, Neuroticismo y Psicoticismo.

Introducción

La Plenitud es un concepto relativamente moderno, que surge con el nombre de *Flourishing*. Este concepto ha pasado a ser fundamental en el ámbito de la Psicología Positiva y en décadas anteriores se ha estudiado con gran interés.

Keyes (2002), es el primero en utilizar el concepto Plenitud para referirse a altos niveles de bienestar y mantiene que se trata de una combinación entre la presencia de bienestar emocional, psicológico y social. Para medirlo elabora el instrumento Mental Health continuum–Short Form (MHC-SF), cuyos resultados revelan los niveles de bienestar emocional o subjetivo, de bienestar psicológico y de bienestar social, que alcanza una persona.

En lo que respecta al bienestar, la psicología positiva lo divide en bienestar emocional, psicológico y social. El primero es llamado también bienestar hedónico y generalmente se mide a través del afecto positivo, afecto negativo y la satisfacción vital. El segundo se refiere al buen funcionamiento psicológico y el tercero, a la visión positiva de las relaciones sociales y su buen desempeño. Tanto el bienestar psicológico como el bienestar social, pertenecen al bienestar eudaimónico y reflejan un conjunto de síntomas de funcionamiento positivo (Keyes, 2002).

Determinados autores, defienden que la Plenitud es sinónimo de un alto nivel de bienestar mental y se relaciona con la salud mental (Huppert, 2009; Keyes, 2002; Ryff & Singer, 1998).

Otros estudios como el de Huppert y So (2013) se refieren a la plenitud como una combinación entre sentirse bien y funcionar de forma eficaz y mantienen que para que

una persona tenga altos niveles de plenitud debe puntuar alto en una lista de 10 características divididas en 3 factores distintos: emoción positiva, funcionamiento positivo y características positivas.

A su vez, trabajos como el de Schotanus-Dijkstra et. al (2016), argumentan que la Plenitud se encuentra casi completamente explicada por la cantidad de bienestar psicológico y social, sin que sea significativo el bienestar emocional.

Seligman, Steen, Park y Peterson (2005), mantienen que la plenitud es un estado en el que están incluidas las emociones positivas y el funcionamiento positivo, tanto psicológico como social, y que esta no es solamente una medida del bienestar emocional o subjetivo, sino que requiere el desarrollo de atributos personales y sociales que permiten mostrar las fortalezas y virtudes de las personas, que son comunes en las diferentes culturas.

En la misma línea, Norris (2010) defiende que la plenitud aumenta la resiliencia psicológica y emocional, la felicidad y el bienestar, mejora las relaciones sociales, promueve la búsqueda de fortalezas humanas, mejora la salud mental y en consecuencia la salud física y ayuda a la resolver problemas.

A medida que aumentó el número de investigaciones en este ámbito, se fue generando la necesidad de elaborar un instrumento de medida concreto para obtener resultados fiables y consistentes sobre la plenitud. Para ello Diener et al. (2009) crearon la Escala de Plenitud o Flourishing Scale (FS), que consta de 8 ítems que deben ser respondidos mediante una escala Likert de 1 (muy en desacuerdo) a 7 (muy de acuerdo). Este cuestionario se elaboró con el objetivo de complementar las medidas de bienestar

subjetivo que ya existían, como son la SWLS (escala de satisfacción con la vida) o la SPANE (escala de experiencias positivas y negativas) (Diener et al. 2010).

Los conceptos de bienestar y satisfacción vital han ido variando. Este proceso de cambio puede verse reflejado en las teorías de Seligman. Con la Teoría de la Felicidad Auténtica, (Seligman, 2013) defiende que la felicidad se mide a través de la satisfacción vital y que, por tanto, el incremento de esta llevará a las personas a estar más cerca de la felicidad. Sin embargo, años más tarde consideró que las relaciones sociales y el buen funcionamiento psicológico tenían mucho que ver con la plenitud del ser humano y fue entonces cuando planteó la Teoría del Bienestar, que mantiene que el bienestar es el objetivo de la psicología positiva y que es un constructo que a su vez contiene varios elementos medibles, que contribuyen a su aumento pero no lo definen. Estos elementos son: emociones positivas, compromiso, significado, propósito de logro y relaciones positivas (PERMA). La *emoción positiva*, se refiere a lo que sentimos, al placer, la comodidad, el éxtasis, etc. La felicidad y la satisfacción con la vida son medidas subjetivas que se encuentran inmersas en ella. El *compromiso*, al igual que la emoción positiva, es medido de forma subjetiva; se trata de estar involucrados completamente en aquello que llevamos a cabo, tan completamente que perdamos la noción del tiempo. El *significado* se refiere al sentido de la vida. Una vida significativa consiste en servir y pertenecer a algo que uno cree que es superior a su yo. El *propósito de logro* hace referencia al establecimiento de objetivos que queremos cumplir en nuestra vida y a la necesidad de sentirnos competentes. Por último, el elemento *relaciones positivas*, se refiere a la necesidad de tener relaciones sanas en las que nos sintamos conectados con otras personas a nivel íntimo, social, familiar, comunitario y organizacional. En concreto,

este autor mantiene que “el patrón de oro para medir el bienestar es la plenitud y el objetivo de la Psicología Positiva es aumentarla” (Seligman, 2013, p.13).

En cuanto a la satisfacción vital como parte del bienestar emocional, desde décadas anteriores ha ido cobrando gran importancia. No obstante, el significado atribuido a la satisfacción vital ha cambiado con el paso de los años, pues en un principio se estudiaba a partir de una perspectiva sociológica relacionada con variables como el dinero, la edad, el sexo, etc. (Wilson, 1967). Años después, en investigaciones como la de Costa y McCrae (1980) comenzó a relacionarse con características de personalidad desde un punto de vista psicológico (Díaz & Sanchez, 2001). Así mismo, trabajos como el de Villieux, Sovet, Jung y Guilbert (2016) o el de Diener et al. (1985), han estudiado la relación entre la satisfacción vital y la FS, y han comprobado que existe una fuerte relación positiva entre ambas. En este último estudio, se define la satisfacción con la vida como un proceso cognitivo crítico, el cual depende de las comparaciones que realiza cada individuo entre sus propias circunstancias y lo que se cree que es lo estándar. Se trata de juicios totalmente subjetivos que no son impuestos por ninguna otra entidad externa.

Otro concepto importante con el que se relaciona la plenitud es la salud mental. Como ya hemos mencionado anteriormente, existen estudios como el de Keyes (2002) centrados en la Plenitud, entendida como la presencia de un alto bienestar tanto hedónico como eudaimónico, y la salud mental, que concluyen que ambas variables se relacionan de forma positiva. Este autor mantiene que la salud mental se sitúa en un continuo, en cuyos extremos se encuentran altos niveles de plenitud (alto bienestar psicológico, emocional y social) y bajos niveles de plenitud. Es importante tener en

cuenta que cuando hablamos de salud mental no sólo nos referimos a la ausencia de síntomas negativos, sino también a la presencia de síntomas positivos. La Organización Mundial de la Salud (2017) define la Salud Mental como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. La presencia de salud mental representada como un estado de plenitud de la persona puede estar relacionada con numerosas variables, como pueden ser la situación de vida, la educación recibida, eventos positivos de la vida, apoyo social, la salud física o la personalidad (Schotanus-Dijkstra et al. 2015).

En relación con la personalidad, estudios como el de Weiss et al. (2008) que ha utilizado la medida de bienestar emocional o hedónico, calibrada a través del afecto positivo, el afecto negativo y la satisfacción con la vida, concluyeron que la felicidad tiene una estrecha relación con la personalidad (Keyes, Kendler, Myers & Martin, 2015).

Cuando hablamos de personalidad nos referimos a aquellos atributos o características psicológicas, emocionales y sociales que constituyen cada persona y diferencian a unas de otras. Está compuesta por el temperamento, que hace referencia a las características heredadas genéticamente y por el carácter, que son aquellos atributos que se adquieren a través del aprendizaje en la relación establecida con el entorno (Seelbach, 2013).

Además, Kern, Della Porta y Friedman (2014) defienden que sus características influyen en las experiencias individuales ante los diversos eventos de la vida, por lo que juegan un papel importante en el modo en que las personas se relacionan con las distintas situaciones que acontecen a diario y en las consecuencias que estas puedan desencadenar en ellas. Esto puede verse plasmado en los resultados de algunos trabajos como el de Steel, Schmidt y Shultz (2008), que afirman que la extraversión y el

neuroticismo tienen gran influencia en el bienestar subjetivo; el de Costa y McCrae (1980), que explica que el neuroticismo es el predictor del afecto negativo y la satisfacción con la vida, mientras que el afecto positivo fue predicho por la extraversión; el de Schotanus-Dijkstra et. al (2016), en el que se comprueba que las personas plenas se caracterizan por tener un alto nivel de extraversión y un bajo nivel de neuroticismo, o el de Villieux et al. (2016) que observa que las variables de extraversión y neuroticismo tienen correlaciones altas con el bienestar y con la plenitud, de forma que cuanto menor sea el nivel de neuroticismo y mayor sea el de la extraversión, tanto el grado de bienestar como el de plenitud aumentarán.

En lo que respecta a este trabajo, el objetivo propuesto es estudiar la relación entre las variables de personalidad, plenitud y satisfacción vital debido a que estas variables tienen una gran influencia en el estudio de la Psicología Positiva como se ha podido comprobar en los estudios mencionados.

En concreto, la personalidad será estudiada a partir de las variables extraversión, neuroticismo y psicoticismo. Trabajos como el de Eysenck y Eysenck (1985) mantienen que los factores Neuroticismo y Extraversión describen mejor la personalidad que cualquier otro par de factores (Schmidt et al. 2010), teoría a la que más tarde añadió el Psicoticismo. Se trata de tres factores independientes, que pueden representarse gráficamente mediante coordenadas en ángulo recto, ortogonales, en las que cada uno de sus puntos se corresponde con un nivel de la dimensión. La posición sobre un eje no implica la posición sobre otro, es decir, las puntuaciones de una persona en extraversión no implican puntuaciones en neuroticismo y viceversa (Fierro, 2001). Dicho de otro modo, se trata de dimensiones continuas, en cuyos extremos se encuentran las formas

de personalidad opuestas de manera que cada persona tendrá un grado de extraversión, neuroticismo, o psicoticismo.

Según Eysenck y Cantú (1989) el sujeto que se encuentre en un punto del continuo extraversión/introversión, puede ser desde muy sociable, que le gusta hablar con la gente, no suele estar solo, le gusta salir, hasta introspectivo, distante y reservado. En cuanto a la dimensión neuroticismo/estabilidad, la persona podrá caracterizarse por ser desde aprehensiva, tensa, irritable, impulsiva, preocupada o nerviosa, hasta confiada, calmada, comprensiva, con poca intensidad y bastante control. Por último, cuando nos referimos al psicoticismo hablamos de una persona fría, hostil, poco empática, insensible, poco servicial, con pocos modales y su grado varía según el lugar que ocupe en este continuo. En su extremo opuesto se encontraría el control de impulsos (Eysenck & Eysenck, 1985).

Por tanto, a la vista de los datos recogidos, las hipótesis que mantenemos son las siguientes:

La extraversión se relacionará de forma positiva con la plenitud, es decir, cuanto mayor sea el grado de extraversión, mayor será el de la plenitud; mientras que el neuroticismo y el psicoticismo se relacionarán con la plenitud de forma negativa, de manera que, cuanto mayores sean los niveles de neuroticismo y psicoticismo, menor resultará el de la plenitud. Por otro lado, tal y como aparece en la literatura teórica y empírica, mayores valores de plenitud se relacionarán con altos niveles de satisfacción vital.

Método

Participantes

En este estudio participaron 110 alumnos que cursaban 1º de Psicología en la Universidad de Málaga, matriculados en la asignatura de Psicología de las Diferencias Humanas. Lo hicieron de forma voluntaria y su participación fue recompensada con 0,1 puntos en la nota final de dicha materia. De todos ellos, el 78.2% eran mujeres y el 21.8% eran hombres, cuyas edades estaban comprendidas entre los 17 y los 29 años (media: 18.59).

Instrumentos

Escala de Plenitud (FS). La FS realizada por Diener et al. (2009) informa sobre el funcionamiento humano positivo a partir de 8 items que representan características de la plenitud, como son relaciones positivas, sentimientos de competencia, significado y propósito en la vida, y compromiso con las actividades diarias (Silva & Caetano, 2011). Aunque la escala no proporciona por separado medidas de las facetas de bienestar, proporciona una visión general del funcionamiento positivo en diversos dominios. Cada enunciado debe responderse en una escala Likert de 1 (muy en desacuerdo) a 7 (muy de acuerdo), de forma que la puntuación máxima que se puede obtener es 56 y la mínima es 8. Altas puntuaciones en esta escala indican que los sujetos se ven a ellos mismos en buenas condiciones en diversas facetas de su funcionamiento. En cuanto a la consistencia interna del instrumento original, ($\alpha = 0.87$) es buena (Pozo, Garzón, Bretones y Ligia, 2016) al igual que en este estudio ($\alpha = 0.88$).

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Según sus autores (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), este cuestionario mide la satisfacción global con la vida como parte del bienestar subjetivo. Consta de 5 items, los cuales han de

responderse en una escala Likert de 1 (no, en absoluto) a 7 (sí, del todo) y sus puntuaciones se encuentran comprendidas entre 5 y 35, que representarían la ausencia de satisfacción con la vida y una satisfacción con la vida total, respectivamente. La fiabilidad interna que presenta el instrumento ($\alpha = 0.86$) es buena (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) y en este estudio también ($\alpha = 0.82$).

Cuestionario de Personalidad de Eysenck Revisado-Abreviado (EPQ-RA). Se trata de una escala de personalidad abreviada de la original EPQR de Eysenck y Eysenck (1997). Aunque esta es una prueba muy elaborada, un cuestionario tan largo (100 items) supone una gran desventaja sobre todo en estudios en los que deban ser analizadas muchas variables. Por ello, Sandin, Valiente, Chorot, Olmedo y Santed (2002) realizaron la versión española abreviada del EPQR. El EPQ-RA consta de 24 preguntas divididas en 6 subescalas de 4 items cada una, que miden las dimensiones de Extraversión, Neuroticismo, Psicoticismo, además de una escala de Sinceridad y para responderlas únicamente se debe contestar Sí o No a cada una. Según Ibáñez, Ortet, Moro, Ávila y Parcet (1999), la fiabilidad interna de este instrumento es buena para las tres dimensiones (extraversión: $\alpha = 0.83$, neuroticismo: $\alpha = 0.77$, psicoticismo: $\alpha = 0.62$) y en este estudio también (extraversión: $\alpha = 0.78$, neuroticismo: $\alpha = 0.79$, psicoticismo: $\alpha = 0.60$).

Recogida y análisis de datos

Los datos utilizados en este estudio fueron recogidos a través de la plataforma de Campus Virtual de la Universidad de Málaga. Cada participante podía acceder a los

cuestionarios entrando con su usuario y contraseña de CV en la asignatura de Psicología de las Diferencias Humanas.

Tras la recopilación de los resultados, se procedió a su análisis a través del programa estadístico SPSS 15.0.1, en el que se plasmaron las respuestas de los 110 alumnos para realizar un análisis descriptivo de las variables principales (extraversión, neuroticismo, psicoticismo, plenitud y satisfacción vital) con los siguientes parámetros: media, desviación típica, mínimo y máximo. Posteriormente, para comprobar la hipótesis de partida (Figura 1) se llevaron a cabo análisis correlacionales para los que se empleó el coeficiente de Correlación de Pearson, que informa sobre la relación que existe entre las variables del modelo, y también se realizó un Modelo de Ecuaciones Estructurales a través del programa estadístico LISREL 8.80 (Jöreskog & Sörbom, 1999), el cual nos permite comprobar el ajuste entre los datos empíricos y la teoría, y para ello se utilizaron los siguientes índices de ajuste:

Estadístico de ajuste absoluto, es el coeficiente de Chi-cuadrado dividido entre los grados de libertad, que debe ser menor que 3.

Índice de Bondad de Ajuste (GFI), que indica la cantidad de matriz de correlación que es explicada por el modelo.

Índice Ajustado de Bondad de Ajuste (AGFI), se trata del GFI ajustado a los grados de libertad del modelo y muestra la diferencia entre el número de ecuaciones y los factores desconocidos.

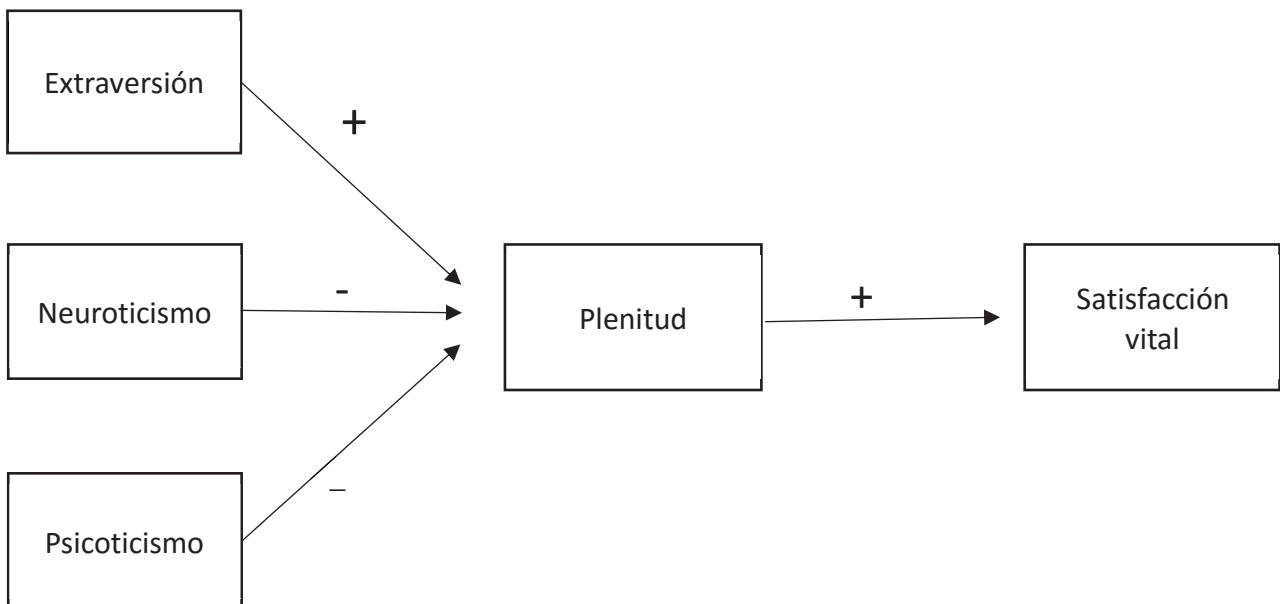
Índice Comparativo de Ajuste (CFI), el cual compara el ajuste entre el modelo propuesto y otros modelos posibles, ya sea específico o generado aleatoriamente por el sistema.

Todos estos índices oscilan entre 0 y 1, siendo 1 el ajuste perfecto.

En cuanto a los valores de error, la Raíz del error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) es el promedio de los residuos entre la correlación observada de la muestra y el modelo esperado e indica que el ajuste es mejor cuanto más próximo sea su valor a 0, ya que los situados por debajo de 0,08 indican un ajuste adecuado.

Figura 1.

Modelo hipotético.



Esta figura representa la relación esperada entre las variables estudiadas: una relación positiva entre extraversión y plenitud, una relación negativa de neuroticismo y psicoticismo con plenitud, y una relación positiva entre plenitud y satisfacción con la

vida, es decir cuanto mayor sea la extraversión y menores sean el neuroticismo y el psicoticismo mayor será la plenitud, y cuanto mayor sea esta última, mayor será la satisfacción vital.

Resultados

A continuación se muestran en las siguientes tablas los resultados obtenidos tras realizar el análisis de datos en el programa SPSS:

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos.

VARIABLES	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típica
Bienestar	110	8.00	34.00	24.8545	5.46018
Plenitud	110	17.00	56.00	45.4273	7.29265
Extraversión	110	.00	6.00	3.4636	1.99852
Psicoticismo	110	.00	6.00	2.0000	1.56217
Neuroticismo	110	.00	6.00	3.1545	2.10367

En la tabla 1 se muestran los resultados de los estadísticos descriptivos que informan sobre la tendencia general de los datos obtenidos de la muestra (N=110). En ella podemos observar la media de las puntuaciones en cada variable, cuánto se dispersan los valores de la media y los resultados mínimos y máximos en cada una.

Tabla 2.

Matriz de correlaciones.

VARIABLES	Bienestar	Plenitud	Extraversión	Psicoticismo	Neuroticismo
Bienestar	1				
Plenitud	.770**	1			
Extraversión	.306**	.405**	1		
Psicoticismo	-.281**	-.230*	.073	1	
Neuroticismo	-.548**	-.574**	-.196*	.240*	1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

La tabla 2 muestra los resultados de las correlaciones de Pearson entre las distintas variables. Este coeficiente mide la relación que existe entre las variables y puede tomar valores entre 1 y -1, de manera que cuanto más se acerque el coeficiente a ambos extremos mayor relación existirá entre las variables. Estas correlaciones se considerarán bajas si sus valores se encuentran entre 0.10 y 0.29, medias entre 0.30 y 0.49, y altas entre 0.50 y 1 (Cohen, 1988).

Atendiendo al tipo de relación entre variables, se dice que es directa (+) cuando el aumento de una variable conlleva al aumento de otra y por tanto su disminución provoca una disminución de la otra. Sin embargo, hablamos de una relación inversa (-) cuando el aumento de una se transforma en una disminución de la otra y viceversa. De este modo, podemos observar que la correlación de una variable con ella misma siempre es 1, el valor máximo.

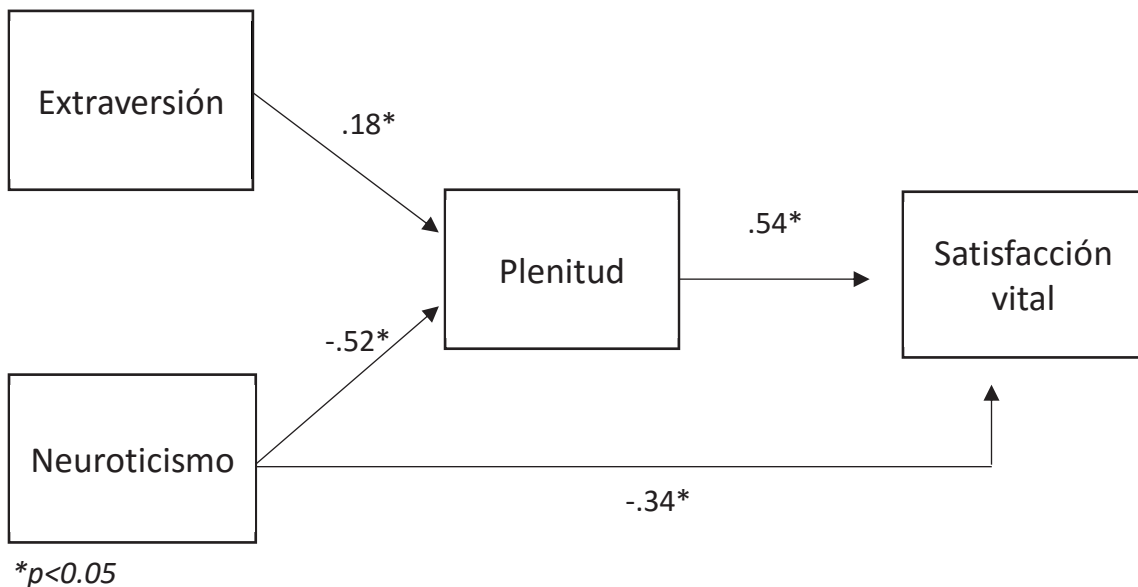
Respecto a la hipótesis propuesta, podemos observar en la Tabla 2 como existe una correlación positiva y muy alta entre la plenitud y el bienestar tal y como se había planteado (Figura 1), al igual que es alta la de las variables neuroticismo y plenitud, cuya relación es negativa como se esperaba, y la correlación entre la extraversión y la plenitud es positiva y moderada. Todas estas correlaciones son significativas ($p < 0.01$). Sin

embargo la relación negativa entre el psicoticismo y la plenitud es baja aunque también significativa ($p < 0.05$).

En cuanto a los resultados del Modelo de Ecuaciones Estructurales, el modelo inicial no ajustaba correctamente ($\chi^2/gf = 3.18$; $RMSEA = 0.14$), por lo que atendiendo a los parámetros de cambio, se eliminó la variable psicoticismo debido a que no era significativa. Además, el sistema proponía relacionar de forma directa el neuroticismo y el bienestar, y tras modificarlo se obtuvo un nuevo modelo (Figura 2) ajustado correctamente tal y como muestran los índices de bondad de ajuste ($\chi^2/gf = 1.45$; $GFI = 0.96$; $AGFI = 0.63$; $CFI = 1$; $RMSEA = 0.065$).

Figura 2

Modelo de ajuste final.



En este modelo final se observa por un lado, que el psicoticismo no tiene una relación significativa con las demás variables, por lo que es eliminado del modelo. En cambio, la extraversión y el neuroticismo mantienen una relación positiva y negativa respectivamente, con la plenitud al igual que en la hipótesis de partida, de modo que

cuanto mayor sea la extraversión y menor sea el neuroticismo mayor será la plenitud. Esta también se relaciona con la satisfacción vital de forma directa, es decir, el aumento de la plenitud supone un aumento del bienestar subjetivo. Además, en este caso, el modelo presenta una nueva relación que no se esperaba entre las variables neuroticismo y satisfacción vital que no depende de la plenitud, de modo que el neuroticismo se relaciona con el bienestar tanto subjetivo (satisfacción vital) como psicológico (plenitud).

Discusión

El objetivo del presente estudio ha sido comprobar si las variables de personalidad y satisfacción vital se relacionan a través de la variable plenitud y tras obtener los resultados ya comentados, se ha concluido, en primer lugar, que tanto la extraversión como el neuroticismo tienen una relación significativa con la plenitud, tal y como han demostrado Villieux et al. (2016) en su investigación, a mayores niveles de extraversión y menores niveles de neuroticismo, mayor es el grado de plenitud.

En cuanto al factor psicoticismo, se ha de destacar la ausencia de relación con la plenitud, lo que provoca un rechazo de la hipótesis inicial. Algunos autores como Omar (1997) han criticado el modelo de psicoticismo de Eysenck reclamando que existe discrepancia entre cómo describe esta dimensión y los ítems de la escala que la mide. A pesar de que se trata de un cuestionario científicamente validado, esta crítica debería tenerse en cuenta a la hora de estudiar esta dimensión de la personalidad ya que podría ser una causa de la escasez de resultados significativos en la mayoría de los estudios que relacionan psicoticismo y bienestar. Por el contrario, uno de los pocos trabajos que

relaciona bienestar y psicoticismo es el de Garaigordobil, Aliri y Fontaneda (2009), que afirma que existe una relación significativa, directa y negativa entre ambas variables.

Otro punto importante de este trabajo es que la plenitud y la satisfacción vital se relacionan de forma directa, tal y como se esperaba. Este resultado se encuentra respaldado por autores como Keyes (2002), quien define la plenitud en términos de bienestar psicológico, emocional o subjetivo y social. Esta misma línea sigue Seligman (2011) en su Teoría del Bienestar, que mantiene que el bienestar debe medirse a través de la plenitud. También Schotanus-Dijkstra et al. (2016) comprueban que la plenitud y el bienestar hedónico se encuentran relacionados de manera significativa.

Por último, en los resultados de esta investigación es importante señalar la relación directa y negativa entre el neuroticismo y la satisfacción con la vida, resultante del modelo final, la cual no se había planteado en la hipótesis inicial del proyecto, aunque sí ha sido analizada anteriormente en trabajos como el de Villieux et al. (2016) o Steel et al. (2008), en los que también se ha concluido que existe una relación inversamente proporcional entre ambas variables, es decir, cuanto mayor sea el grado de neuroticismo, menores serán los niveles de bienestar subjetivo.

Es posible que los datos obtenidos se hayan visto influidos por las distintas barreras del proyecto. En primer lugar, el número de variables utilizadas es reducido. Además se ha de destacar la limitación de los diseños transversales, ya que no permiten realizar inferencias causales, sino comprobar si las variables mantienen una relación significativa (positiva o negativa). Por otro lado, sería interesante realizar estudios similares utilizando sujetos con características, culturas y estilos de vida diferentes, y

otras variables destacadas dentro de la Psicología Positiva como pueden ser Felicidad, Escala de Afecto Positivo y negativo o Escala de Bienestar.

Por otra parte, sería fructífero llevar a cabo investigaciones que estudiaran más profundamente el factor psicoticismo, relacionando características concretas del mismo con variables como el bienestar tanto psicológico y social como subjetivo debido a que son pocos los trabajos que han obtenido resultados relevantes sobre ello. En la misma línea, podría estudiarse si la relación entre el factor psicoticismo con la variable *empatía*, tuviera algo que ver en que la relación entre el bienestar y el psicoticismo sea poco significativa en la mayoría de las investigaciones.

De acuerdo con Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins (2009), hoy en día todo es mejor que hace 50 años, la ciencia, las tecnologías, etc. Todo excepto la mente humana. Tanto la depresión como la ansiedad han aumentado y el promedio individual y nacional de felicidad no ha crecido de forma proporcional al desarrollo del mundo, sino que la felicidad ha crecido de forma irregular. Por ello, realizaron un programa sobre Psicología Positiva destinado a estudiantes del colegio, basado en fortalezas psicológicas con el objetivo de que identificasen sus propias fortalezas y aprendiesen a usarlas a diario. Tras aplicarlo, comprobaron que aquellos sujetos que habían recibido dicho programa, obtenían mayores puntuaciones en los cuestionarios en cuanto a su disfrute y compromiso con las clases y habilidades sociales que los del grupo control. También, trabajos como el de Bohlmeijer, Lamers y Fledderus (2015) enfocan su estudio al lado más práctico de la ciencia, necesario a la hora de llevar a cabo los conocimientos ya adquiridos, de forma que realizan una investigación en la que evalúan el impacto de la terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en la plenitud en adultos con

sintomatología depresiva, mostrando que existe un incremento de plenitud del 5% al 28% en aquellos sujetos que participan en una intervención de autoayuda guiada de ACT.

En cuanto a los resultados del presente estudio, parecen sugerir que la plenitud podría mediar la relación entre la personalidad y la satisfacción vital, por lo que sería interesante realizar programas de intervención que ayuden a mejorar los niveles de plenitud y aplicarlos a personas de todas las edades, pero en especial, lo más fructífero sería aplicarlos en los colegios desde edades tempranas para que la educación que reciban hasta que sean adultos pueda facilitarles un aumento del bienestar emocional y por tanto, un incremento de la satisfacción con sus vidas.

Bibliografía

- Bohlmeijer, E. T., Lamers, S. M. A. & Fledderus, M. (2015). Flourishing in people with depressive symptomatology increases with Acceptance and Commitment Therapy. Post-hoc analyses of a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 65, 101-106. doi:10.1016/j.brat.2014.12.014
- Cohen, J.W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678. doi:10.1037/0022-3514.38.4.668
- Díaz Morales, J. F & Sánchez López, M. P. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. *Anales De Psicología*, 17(2), 151-158.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985): The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive

and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. doi:
10.1007/s11205-009-9493-y.

Eysenck, H. J. y Eysenck, S. B. G. (1997). *Cuestionario revisado de personalidad de Eysenck EPA-fl*. Madrid: TEA Ediciones.

Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. New York; London: Plenum Press.

Eysenck, S. B., & Cantú, M. A. L. (1989). Un estudio transcultural de la personalidad en adultos mexicanos e ingleses. *Salud Mental*, 12(3), 14-20. Recuperado de http://revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/379

Fierro Bardají, A. (2002). *Personalidad, persona, acción: Un tratado de psicología*. Madrid: Alianza.

Garaigordobil, M., Aliri, J. & Fontaneda, I. (2009). Bienestar psicológico subjetivo: diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad y variables predictoras. *Psicología Conductual*, 17(3), 543-559.

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(2), 137-164. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x.

Huppert, F. & So, T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7.

- Ibañez, M., Ortet- Fabregat, G., Moro, M., & Parcet, M. (1999). Versión reducida del cuestionario revisado de personalidad de Eysenck (EPQ-RA). *Análisis y modificación de conducta*, 25(104), 850-863.
- Jöreskog & Sorbom (1999). LISREL 8.2. *Analysis of linear structural relationships by maximum likelihood and least squares methods*. Mooresville, NC: Scientific Software International.
- Kern, M. L., Della Porta, S. S., & Friedman, H. S. (2014). Lifelong pathways to longevity: Personality, relationships, flourishing, and health. *Journal of Personality*, 82(6), 472-484. doi:10.1111/jopy.12062.
- Keyes, C. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal Of Health And Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C. L. M., Kendler, K. S., Myers, J. M., & Martin, C. C. (2015). The genetic overlap and distinctiveness of flourishing and the big five personality traits. *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 655-668. doi: 10.1007/s10902-014-9527-2.
- Norriss, H. (2010). Flourishing, positive mental health and well-being: How can they be increased? *The International Journal of Leadership in Public Services*, 6(4), 46-50. doi: 10.5042/ijlps.2010.0638.
- Pozo Muñoz, C., Garzón Umerenkova, A., Bretones Nieto, B., & Ligia Charry, C. (2016). Psychometric properties and dimensionality of the "Flourishing Scale" in Spanish-speaking population. *Electronic Journal Of Research In Educational Psychology*, 14(1), 175-192. doi: 10.14204/ejrep.38.15044

- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- Salud mental (2017). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado 5 Marzo 2017, de http://www.who.int/topics/mental_health/es/.
- Sandin, B., Valiente, R. M., Chorot, P., Olmedo, M., & Santed, M. A. (2002). Versión española del cuestionario epqr-abreviado (epqr-a) (i): análisis exploratorio de la estructura factorial/Spanish version of the eysenck personality questionnaire-revised (EPQR-A) (I): Exploratory factor analysis. *Revista De Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(3), 195-205.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M., Drossaert, C., Westerhof, G., de Graaf, R., & ten Have, M. et al. (2016). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *Journal Of Happiness Studies*, 17(4), 1351-1370. doi: 10.1007/s10902-015-9647-3
- Seelbach, G. (2013). *Teorías de la Personalidad*. México D.F., México: Red Tercer Milenio.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M. E. P (2013). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* (1st ed., pp. 11-20). New York: Atria Paperback.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009): Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. doi: 10.1080/03054980902934563

- Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in Portugal. *Social Indicators Research, 110*(2), 469-478. doi: 10.1007/s11205-011-9938-y
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 134*(1), 138-161. doi:10.1037/0033-2909.134.1.138
- Schmidt, V., Firpo, L., Vion, D., De Costa Oliván, M., Casella, L., & Cuenya, L. et al. (2010). Modelo Psicobiológico de la Personalidad de Eysenck: una historia proyectada hacia el futuro. *Revista Internacional De Psicología, 11*(2), 1-21.
- Villieux, A., Sovet, L., Jung, S., & Guilbert, L. (2016). Psychological flourishing: Validation of the French version of the flourishing scale and exploration of its relationships with personality traits. *Personality and Individual Differences, 88*, 1-5. doi: 10.1016/j.paid.2015.08.027
- Weiss, A., Bates, T. C., & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal(ity) thing: The genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science, 19*(3), 205–210. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x