

Bienestar psicológico y variables relacionadas en una muestra de mujeres

*Cristina ORTEGA RUIZ
Isabel CUADRADO GUIRADO
Universidad de Almería*

Resumen

El bienestar psicológico de las mujeres y su relación con otras variables psicológicas ha despertado interés en las investigaciones con perspectiva de género. Este trabajo tiene como uno de sus objetivos evaluar la autoeficacia, la autoestima, el bienestar psicológico, la inclusión de la pareja en el yo y la satisfacción de la pareja en una muestra de 107 mujeres de la provincia de Almería, así como conocer las relaciones entre dichas variables. Nuestros resultados muestran que las mujeres participantes muestran niveles adecuados en estas variables, encontramos relación entre la autoeficacia y el bienestar psicológico y la inclusión de la pareja en el “yo” con la satisfacción de la relación.

Palabras clave: bienestar psicológico, autoestima, relaciones interpersonales íntimas, mujeres.

Abstract

Women Psychological well-being and its relationship to other psychological variables has aroused interest in gender research. This study has a one of its objectives to evaluate the efficacy, self-esteem, psychological well-being, including other in the self and partner satisfaction in a sample of 107 women in the province of Almeria, also presents the relationships found between these variables. Our results indicate that women show adequate levels of these variables, we find relation between self-efficacy and psychological well-being and relation between the including other in the self with relationship satisfaction.

Key words: Psychological Well-being, Self-esteem, Close relationships, Women.

Dirección de las autoras: Área de Psicología Social, Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Facultad de Psicología. 04120 Almería. *Correo electrónico:* icuadrad@ual.es, cortega@ual.es

Recibido: noviembre de 2011. *Aceptado:* diciembre de 2011.

El especial interés por el bienestar psicológico de las mujeres ha experimentado un notable desarrollo en los últimos años, debido en gran parte al avance del feminismo en las sociedades contemporáneas (Astelarra, 2005) y a la proliferación de los estudios de género. Si mirásemos al pasado, la medicina y, en particular, la psiquiatría han sido a lo largo de la historia una fuente importante de ideología sexista, en la que las investigaciones se centraban en las patologías femeninas y el malestar psicológico, obstaculizando su estudio en términos positivos.

Los avances en las disciplinas médicas (incluida la psicología) en el siglo XX han estado acompañados por el interés en los aspectos necesarios para favorecer el bienestar psicológico de las mujeres. Esto se debe a que se ha constatado que está asociado a una mayor satisfacción psicológica y tiene importantes implicaciones para la salud física (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009).

En la actualidad, la búsqueda de este bienestar ha servido como guía para definir las políticas sociales en nuestro país, tanto en la población general, como en las mujeres, en particular. En concreto, se ha incidido en valorar el bienestar de las mujeres en problemas específicos como el cáncer de mama (García-Viniegras y Blanco, 2007), la violencia de género (Matud, 2004), la menopausia y el climaterio (García-Viniegras y Porta, 2003), la fibromialgia (Pastor, López, Rodríguez y Juan, 1995), o las cuidadoras informales (Bover, 2006; Larrañaga *et al.*, 2008). Por otro lado, las administraciones públicas han dedicado sus esfuerzos a contemplar dentro de sus líneas de igualdad el empoderamiento de las mujeres y potenciar su bienestar psicosocial.

El bienestar es un concepto complejo sobre el que no existe consenso acerca de

su definición (Ortiz y Castro, 2009) debido a su carácter temporal y a la diversidad de enfoques existentes. Así, tradicionalmente, la investigación sobre bienestar se ha desarrollado desde dos perspectivas: la aproximación hedónica, que se centra en la felicidad y define el bienestar en términos de logro de placer y evitación del dolor, y la aproximación eudaimónica, que se centra dar realización a los potenciales humanos más valiosos (Ryan y Deci, 2001; García, 2002; Muñoz, 2007; Hori, 2010).

El bienestar subjetivo es el principal representante de la tradición hedónica, y el bienestar psicológico de la eudaimónica. Nuestra investigación se centra en éste último, que como constructo puede ser entendido como un fenómeno emocional transitorio o permanente relacionado con el estado afectivo, la satisfacción global con la vida y la satisfacción en áreas específicas (Howell y Howell, 2008). Otros autores lo han descrito como una combinación de componentes más específicos, como el sentido personal de coherencia, el equilibrio emocional y una actitud general de optimismo, incluyendo procesos afectivos, físicos, cognitivos, espirituales, sociales e individuales (Rothman, Kirsten y Wissing, 2003).

Desde otra perspectiva, Ryff (1989) define el bienestar psicológico como el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial. De este modo tendría que ver con que la vida adquiriera un significado para uno/a mismo/a, con ciertos esfuerzos de superación y con la consecución de metas valiosas. Para esta autora, el bienestar psicológico como construcción personal descansa en el desarrollo psicológico de cada individuo, el cual posee la capacidad para interactuar en forma armoniosa con su entorno. Según García-Viniegras y González (2000) el bienestar psicológico surge del balance entre las

expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente), lo que muchos autores llaman satisfacción, en las áreas de mayor interés para el ser humano (el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, y las relaciones sexuales y afectivas con la pareja).

Los desarrollos teóricos sobre el bienestar psicológico han estado acompañados por la creación de instrumentos destinados a medirlo, como la escala de bienestar psicológico de Sánchez-Cánovas (1994), o la escala de Ryff (1989), utilizadas en numerosas investigaciones. Ello ha permitido estudiar su relación con diversas variables de interés, como el género (Roothman *et al.*, 2003), la autoestima (García-Viniegras y González, 2000), la autoeficacia (Sansinenea *et al.* 2008), la ocupación laboral (Muñoz, Martínez, Iraurgi, Galíndez y Sanz, 2004), o las relaciones de pareja (Proulx, Helms y Buehler, 2007). En esta línea, Ryff (1989) señala que las principales variables que afectan al funcionamiento psicológico son la autoaceptación, la autorrealización, la aceptación de la vida pasada y las actitudes positivas hacia sí mismo. Además, esta autora enfatiza la importancia de la cordialidad y la confianza en las relaciones interpersonales, así como el mantenimiento de relaciones positivas con otras personas. En este sentido, estar implicadas en una relación íntima satisfactoria contribuye claramente al bienestar psicológico de las personas. Así, algunos estudios han demostrado la asociación entre satisfacción marital y bienestar (Acitelli y Antonucci, 1994; Proulx, Helms y Buehler, 2007). Asimismo, se ha encontrado que la satisfacción marital está asociada positivamente con la satisfacción vital de las mujeres y puede predecir

su bienestar psicológico y su salud física (Drigotas, Rusbult, Wieselquist y Whitton, 1999). Estos autores sugieren que el bienestar psicológico de las mujeres está estrechamente vinculado con el clima emocional de sus matrimonios, y que puede deberse al hecho de que las mujeres suelen tener menos poder y estatus dentro de su relación. En esta misma línea, Diener, Suh, Lucas y Smith (1999) y Hori (2006) encontraron que las mujeres casadas son más felices que las mujeres separadas.

Uno de los modelos actuales destinado a abordar el estudio de las relaciones interpersonales íntimas es el modelo de la expansión del yo (por ejemplo, Aron, Tudor y Nelson, 1991; Aron, Aron y Smollan, 1992; Aron, Lewandowski, Aron, Bassis y Kunak, 2006), según el cual cuando nos enamoramos nuestro yo se expande y aumentan nuestros sentimientos de autoestima y autoeficacia. De acuerdo con este modelo, y siguiendo a Molero y Cuadrado (2009), esta expansión puede producirse, al menos, en cuatro planos diferentes: plano material (con la obtención de posesiones e influencia social), plano intelectual (por medio del aumento de nuestros conocimientos), plano social (a través de la identificación con otras personas) y plano trascendente (a través de la comprensión de nuestro lugar en el universo). Autores como Molero y Cuadrado (2008) confirman la importancia que tiene la inclusión de la pareja en el yo, ya que es una variable que mantiene correlaciones positivas elevadas con la satisfacción existente en la relación, con la autoestima y con la autoeficacia.

La autoestima es otro de los factores investigado en relación con el bienestar psicológico que, como importante indicador de salud y bienestar, es clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional,

cognitivo y práctico que afecta de un modo importante a todas las áreas de la vida. Es decir, la mujer que posea altos niveles de autoestima tendrá una mayor propensión al bienestar psicológico (García-Viniegras y González, 2000). Respecto a la autoeficacia, Gómez, Villegas, Barrera y Cruz (2007) evidencian que cuanto más confiada se siente una persona de lograr sus metas y objetivos en la vida, mayor nivel de bienestar logrará. Por otra parte, el papel que la ocupación juega en el bienestar psicológico de la mujer es complejo y depende de numerosas variables ligadas a la naturaleza de la ocupación, su valoración social y las ventajas que le aporta para su desarrollo personal (Vázquez-Barquero, de Santiago, Diez, 1992). Algunos autores (Muñoz, Martínez, Iraurgi, Galíndez y Sanz, 2004) han concluido que las mujeres que tienen un empleo presentan un mayor bienestar emocional y un menor nivel de síntomas psicológicos, pero no presentan una mayor autoestima.

Partiendo de la revisión que acabamos de presentar y con el interés de evaluar en diversas variables que la literatura muestra como relevantes y aunarlas en un solo estudio, nos planteamos evaluar la autoeficacia, la autoestima, el bienestar psicológico, la inclusión de la pareja en el yo y la satisfacción con la pareja en una muestra de mujeres, así como conocer qué relación existe en esta muestra entre las variables evaluadas. Finalmente, pretendemos identificar el poder predictivo de estas variables en la satisfacción con la pareja. Como hipótesis principal planteamos que una mayor autoeficacia, una mayor autoestima, una mayor la inclusión de la pareja en el yo y una mayor satisfacción con la pareja se relaciona con un mayor bienestar psicológico.

Método

Participantes

La muestra está constituida por 107 mujeres de la provincia de Almería, con una edad media de 50.5 años (rango de edad 31 y 70 años; $DT = 17.22$), de las cuales 64.5% están casadas, cuyo tiempo medio con su pareja actual de las mujeres de la muestra es de 22.04 años ($DT = 12.79$). El 53.3% de la muestra indica tener estudios primarios, el 29.9% secundarios y el 12.1% universitarios. Un 54.2% de las mujeres trabaja en casa y un 40.2% trabaja tanto en casa como fuera de la misma.

Instrumentos

Para medir las variables que nos ocupan se utilizó un cuestionario compuesto por las siguientes escalas:

1) Escala de Autoeficacia general de Baessler y Schawarcer (1996).

Esta escala evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar de forma eficaz una gran variedad de situaciones estresantes. Consta de diez items con un formato de respuesta de puntuaciones comprendidas entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) y 5 (*totalmente de acuerdo*). Ha sido adaptada a población española por Sanjuán, Pérez y Bermúdez (2000) mostrando una adecuada consistencia interna ($\alpha = 0.87$). En nuestra muestra la fiabilidad de la escala es de $\alpha = 0.85$.

2) Escala de Autoestima de Rosenberg (1965).

Se trata de una de las escalas más utilizadas para la medición global de la autoestima. Incluye diez items cuyos

contenidos se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo/a. La escala de respuesta oscila de 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 5 (*totalmente de acuerdo*). Existen varios estudios que apoyan su fiabilidad y validez en muestras españolas (Vázquez, Jiménez y Vázquez, 2004; Albo, Núñez, Navarro y Grijalva, 2007; Tomás y Limonero, 2008). En nuestra muestra la fiabilidad de la escala es de $\alpha = 0.74$.

3) Escala de Bienestar psicológico de Ryff (1989).

El instrumento consta de un total de seis subescalas: autoaceptación (es uno de los criterios centrales del bienestar y se relaciona con experimentar una actitud positiva hacia sí mismo y hacia la vida pasada), relaciones positivas con otros (se define como la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y empatía), autonomía (necesaria para poder mantener la propia individualidad y autonomía personal, relacionada con la autodeterminación), dominio del entorno (capacidad individual para crear o elegir ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias), propósito en la vida (las personas necesitan marcarse metas, definir sus objetivos, que le permitan dotar a su vida de un cierto sentido) y crecimiento personal (se relaciona con el desarrollo de las potencialidades, seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus potencialidades). Para esta investigación se escogió la versión de 29 ítems (Díaz *et al.*, 2006), a los que las participantes respondieron utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) y 5 (*totalmente de acuerdo*).

En nuestro estudio la escala de bienestar total muestra un $\alpha = 0.81$, la subescala de aceptación de $\alpha = 0.74$, la subescala de relaciones positivas $\alpha = 0.74$, la subescala de autonomía $\alpha = 0.72$, la subescala de dominio del entorno $\alpha = 0.75$, la subescala de crecimiento personal $\alpha = 0.76$, y la subescala de propósito en la vida $\alpha = 0.73$.

4) Escala de inclusión de los otros en el yo (*Inclusión of Other in the Self Scale; IOS*) de Aron, Aron y Smollan (1992).

Es una escala gráfica que con un ítem mide el grado de solapamiento o inclusión entre el yo de los miembros de una pareja. Para ello la persona tiene que rodear con un círculo el dibujo que mejor represente la relación con su pareja actual. En la escala aparecen cinco alternativas de respuesta que muestran gradualmente dicho grado de solapamiento, siendo la opción de respuesta "A" la que indica una menor solapamiento (el círculo que representa tanto mi yo y como mi pareja son apenas coincidentes) y la opción "E" la que indica un mayor grado de solapamiento (ambos círculos están superpuestos y son coincidentes).

5) Duración de la relación.

Fue medida a través de la pregunta ¿Cuánto tiempo hace que eres pareja de esta persona?

6) Satisfacción con la relación.

En un único ítem se preguntaba ¿Hasta qué punto estás satisfecha con esta relación? La escala de respuesta oscilaba de 1 (*nada satisfecha*) a 5 (*muy satisfecha*).

7) Variables sociodemográficas.

Finalmente, se solicitaba a las participantes su edad, estado civil, nivel de estudios y ocupación actual.

Procedimiento

Se contactó con la Diputación de Almería mediante una carta para solicitar la participación de las mujeres de la provincia a través del programa de Bienestar psicosocial del Plan de Igualdad 2008-2011. Durante los talleres de este programa se solicitaba la colaboración de las asistentes, así como del Consejo Provincial de Mujeres, de manera voluntaria y anónima. Aquellas mujeres que participaron en el estudio cumplieron el cuestionario breve que describimos a continuación.

Resultados

Para el análisis de los resultados se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 15.0. Se llevaron a cabo análisis descriptivos con las variables del estudio, se hallaron las correlaciones de Pearson entre dichas variables y, finalmente, se realizó un análisis de regresión múltiple por el método de pasos sucesivos.

Como se puede observar en la tabla 1, las participantes muestran puntuaciones superiores al punto medio teórico de la escala de respuesta (3.5) en todas las variables del estudio. Entre ellas, tanto la subescala de bienestar de crecimiento personal como la satisfacción con la pareja son las variables en las que se obtienen las mayores puntuaciones, siendo las subescalas de bienestar de dominio del entorno y autoaceptación las que muestran las puntuaciones más bajas.

En la tabla 2 se presentan las relaciones encontradas entre las variables del estudio. Como se puede observar en dicha tabla, la autoeficacia muestra correlaciones positivas y estadísticamente significativas con la autoestima ($r = 0.46$), el bienestar psicológico ($r = 0.47$) en su totalidad y las subescalas de autoaceptación ($r = 0.47$), crecimiento personal ($r = 0.31$), propósito en la vida ($r = 0.39$) y autonomía ($r = 0.40$). La autoestima, a su vez, muestra correlaciones positivas y estadísticamente significativas con el bienestar psicológico en general ($r = 0.31$), y las subescalas de autoaceptación

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de las escalas evaluadas. La escala de respuesta oscila de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo).

<i>Escalas</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
<i>Autoeficacia</i>	107	3.73	0.68
<i>Autoestima</i>	107	3.61	0.74
<i>Bienestar Psicológico</i>	107	3.57	0.51
<i>Subescala Bienestar: Autoaceptación</i>	107	3.39	0.81
<i>Subescala Bienestar: Relaciones positivas</i>	107	3.45	0.93
<i>Subescala Bienestar: Autonomía</i>	107	3.61	0.68
<i>Subescala Bienestar: Dominio del entorno</i>	107	3.04	0.62
<i>Subescala Bienestar: Crecimiento personal</i>	107	4.10	1.15
<i>Subescala Bienestar: Propósito en la vida</i>	107	3.68	0.65
<i>IOS</i>	84	3.67	1.19
<i>Satisfacción con la pareja</i>	84	4.16	1.03

($r = 0.34$), dominio del entorno ($r = 0.25$), relaciones positivas ($r = 0.22$) y autonomía ($r = 0.24$).

Finalmente, el bienestar psicológico correlaciona significativa y negativamente con la edad ($r = 0.19$) y la escala IOS muestra una correlación positiva elevada con la satisfacción con la relación ($r = 0.71$).

En la tabla anterior se aprecia una alta correlación entre la *satisfacción con la relación* y la percepción de inclusión de la pareja en el yo (*IOS*), lo cual es coherente con que de las mujeres con pareja (es decir, excluyendo al 21'5% que dicen no tener

pareja) más de las dos terceras partes señalen alguno de los dos valores superiores de la escala de solapamiento entre el yo y la pareja; el 35.5% del total indica la opción D y el 18.7% del total la opción E.

Predictores de la satisfacción con la relación

A fin de determinar qué variables predecían la satisfacción con la relación se efectuó un análisis de regresión múltiple por el método de pasos sucesivos. Las variables independientes incluidas fueron Autoeficacia, Autoestima, Bienestar

Tabla 2. Matriz de Correlación de Pearson de las variables evaluadas.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Autoeficacia	-	0.46**	0.47**	0.47**	0.13	0.40*	0.12	0.31**	0.39**	-0.03	-0.06	0.00
2. Autoestima		-	0.31**	0.34**	0.22*	0.24*	0.25**	0.12	0.16	0.15	0.16	-0.06
3. Bienestar psicológico			-	0.73**	0.64**	0.83**	0.46**	0.46**	0.74**	0.05	0.07	-0.13
4. Autoaceptación				-	0.33**	0.54**	0.31**	0.21**	0.52**	-0.09	-0.03	-0.20
5. Relaciones positivas					-	0.46**	0.29**	0.11	0.27**	0.11	0.09	-0.10
6. Autonomía						-	0.37**	0.32**	0.56**	0.04	0.02	-0.03
7. Dominio del entorno							-	0.20*	0.30**	0.08	0.07	-0.17
8. Crecimiento personal								-	0.36**	-0.01	0.09	-0.11
9. Propósito en la vida									-	0.01	0.06	-0.13
9. Propósito en la vida										-	0.01	-0.13
10. IOS											-	0.71**
11. Satisfacción con la relación												-
12. Duración de la relación												

Nota. * La correlación es significativa al nivel 0.01 ** La correlación es significativa al nivel 0.05

Psicológico, Inclusión de la pareja en el yo y Duración de la relación. Los resultados mostraron que la única variable que predecía la satisfacción con la relación fue la inclusión de la pareja en el yo ($\beta = 0.71$, $t = 9.22$, $p < 0.001$).

Discusión

El primer objetivo que nos planteábamos en este estudio era evaluar las variables de autoeficacia, autoestima, bienestar psicológico, inclusión de la pareja en el yo y satisfacción de la pareja de una muestra de mujeres. En general, las participantes han indicado que se sienten autoeficaces, con una buena autoestima, con un bienestar psicológico elevado, en concreto, con un alto crecimiento personal y autonomía, con un solapamiento de su pareja en el yo y además con una alta satisfacción con su pareja actual. Nuestros resultados confirman que las mujeres que se perciben autoeficaces obtienen una mejor autoestima y un mayor bienestar psicológico. Además, factores como tener autonomía, crecimiento personal y propósito en la vida repercuten en dicha autoeficacia. Al igual que los resultados de Gómez *et al.* (2007), obtenemos que cuanto más confianza tenga la persona en sus capacidades para conseguir sus propios logros, mayor nivel de bienestar.

Estas afirmaciones, desde un análisis de género, nos estarían indicando que las mujeres que han formado parte de nuestro estudio están empoderadas y sensibilizadas con la igualdad entre hombres y mujeres, ya que luchan por la consecución de sus metas personales que repercute en su propio bienestar psicológico y esto, además, supone un cambio que se ha ido produciendo a lo largo de la historia del feminismo. Con respecto a la autoestima, parece estar unida

al bienestar psicológico, ya que las mujeres que tienen una mayor valoración positiva sobre si mismas logran un mayor bienestar, y esto es coincidente con resultados obtenido por García-Viniegras y González (2000).

El segundo objetivo era establecer las relaciones entre las variables evaluadas, en concreto, la importancia de que la eficacia está relacionada con las mujeres que tengan un propósito o una meta en su vida, que acepten la misma y que sean capaces de conseguirla de manera autónoma e independiente, ya que va a repercutir en su crecimiento personal. Por lo tanto, es importante que las mujeres reivindiquen su lugar en su propia vida y luchen por conseguir lo que se propongan porque tiene repercusiones psicológicas en ellas. Entre ellas, su propia valoración hacia si mismas y un mayor bienestar psicológico. Con respecto al bienestar psicológico y tomando como referencia a Ryff (1989), son los propios componentes del bienestar psicológico los que están relacionados con la consecución del mismo. Entre ellos parece que juega un papel destacado la propia aceptación, la autonomía y el propósito en la vida de las mujeres. Esta afirmación viene a apoyar que las mujeres de nuestra muestra que tienen claro las metas de su vida y cuentan con capacidades y/o habilidades para alcanzarla obtienen bienestar psicológico.

Asimismo, este estudio nos muestra que la inclusión de la pareja en el "yo" está relacionada con la satisfacción de la relación, resultado que coincide con los obtenidos por Moya y Expósito (2007), aunque en nuestro estudio no encontramos esta relación con la duración de la relación. Esta relación con la satisfacción con la pareja nos podría estar indicando que la inclusión de la pareja en el yo sería un componente importante para que las relaciones personales íntimas funcionen y, además, repercutan

en bienestar psicológico. Coincidimos con autores como Molero y Cuadrado (2008), que confirman la importancia que tiene la inclusión de la pareja en el “yo”, ya que es la variable que mantiene las correlaciones más altas con la satisfacción existente en la relación. Además, un resultado esperado es que sean las mujeres casadas las que obtengan una mayor satisfacción con la pareja, más que, por ejemplo, las mujeres solteras, ya que comparten un espacio y un compromiso de vida en común.

Contrariamente a lo recogido en la literatura (Molero y Cuadrado, 2008) no hemos encontrado relación entre la inclusión de la pareja en el “yo” con autoeficacia ni autoestima. Lo que nos muestra que estas variables pueden estar influenciadas no sólo por la situación con respecto a la pareja actual, sino a otras facetas de la vida que tienen peso en su valoración global como, por ejemplo, en relación a otras personas, a la ocupación diaria o a la propia persona. Esto nos confirmaría los múltiples roles que las mujeres desempeñan a diario que por sí solos no producen bienestar psicológico. Tampoco encontramos que la satisfacción con la pareja esté relacionada con un mayor bienestar, como se afirman en otros estudios (Proulx, Helms y Buehler, 2007). Una posible explicación de este resultado, como hemos citado anteriormente, es que en sí el concepto de bienestar psicológico contempla componentes para la consecución de una vida plena y las relaciones de pareja forman parte de ella pero no parecen determinantes en sí.

Por último, nuestro tercer objetivo era identificar las variables predictoras de la satisfacción con la pareja. Encontramos que la única variable que precedía la satisfacción con la pareja era la inclusión de la pareja en el yo. Esto coincide con los resultados

encontrados por otros autores (Molero y Cuadrado, 2008) y parece indicar que el solapamiento entre la pareja y el yo repercute en una mejor relación interpersonal íntima.

Finalmente, indicamos algunas consideraciones metodológicas que se derivan del presente estudio. Así, cabe señalar que el número de participantes se debe al carácter voluntario y no a muestras escogidas de manera aleatoria ya que en su mayoría con algunas dificultades para cumplimentar un cuestionario (como, por ejemplo, la falta de visión cercana y/o falta de comprensión del cuestionario).

Para finalizar creemos que es importante continuar evaluando variables de índole psicosocial en muestras de mujeres, ya que la consideración de su bienestar psicológico y los factores que lo conforman deberían constituir una apuesta destacada en las sociedades actuales. Igualmente se plantea como necesaria la intervención psicosocial hacia estas mujeres para fortalecer y cubrir sus necesidades psicológicas, que muchas veces no son atendidas en sus contextos más inmediatos por carecer de recursos, y visibilizar a toda la tipología de mujeres existentes en nuestra provincia. Así, las administraciones públicas deben contemplar esa sensibilidad de género para incidir en ello, ya que nuestra historia ha restado ya bastante bienestar psicológico a las mujeres. Por supuesto, no debe olvidarse el importante papel que juegan las relaciones íntimas en el bienestar psicológico.

Referencias

- Acitelli, L. y Antonucci, T. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 688-698.

- Albo, J., Nuñez, J. L., Navarro, J.G. y Trivalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 458-467.
- Aron, A., Aron, E.N. y Smolla, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structures of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596-612.
- Aron, A., Aron, E.N., Tudor, M. y Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 241-253.
- Astelarra, J. (2005). *Veinte años de políticas de igualdad*. Valencia: Editorial Cátedra.
- Baessler, J. y Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: adaptación española de la escala de Autoeficacia personal. *Ansiedad y Estrés*, 2, 1-8.
- Bover, A. (2006). El impacto de cuidar en el bienestar percibido por mujeres y varones de mediana edad: una perspectiva de género. *Enfermería Clínica*, 16, 69-76.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577.
- Drigotas, S.M., Rusbult, C., Wieselquist, J., y Whitton, S. W. (1999). Close partner as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo Phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 293-323.
- García, M.A. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, 18-39.
- García-Viniegras, C.R.V. y Blanco, M. (2007). Bienestar psicológico y cáncer de mama. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25, 72-80.
- García-Viniegras, C.R.V. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16, 586-592.
- Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. y Cruz, J.E. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 311-325.
- Hori, M. (2010). Gender differences and cultural contexts: Psychological well-being in cross-national perspective (recuperado el 2 de marzo del 2011 desde http://etd.lsu.edu/docs/available/etd-04202010-122318/unrestricted/Hori_Diss.pdf)
- Howell, R.T. y Howell, C.J. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134, 536-560.
- Larragaña, I., Martín, U. Bacigalupe, A. Begiristain, J.M. Valderrama, M.J. y Arregi, B. (2008). Impacto del cuidado informal en la salud y la calidad de vida de las personas cuidadoras: análisis de las desigualdades de género. *Gaceta Sanitaria*, 22, 443-450.
- Lewandowski, G.W. Aron, A. Bassis, S. y Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. *Personal Relationships*, 13, 317-331.
- Matud, M.P. (2004). Impacto de la violencia doméstica en la salud de la mujer maltratada. *Psicothema*, 16, 397-401.
- Molero, F. y Cuadrado, I. (2008). Atracción interpersonal: el papel de la semejanza

- de las características psicológicas en la satisfacción y la duración de las relaciones de pareja. En J.F. Morales, C. Huici, A. Gómez, y E. Gaviria (Coords.), *Método, teoría e investigación en psicología social* (págs. 365-376). Madrid: Pearson Educación.
- Molero, F. y Cuadrado, I. (2009). Relaciones interpersonales íntimas. En E. Gaviria, I. Cuadrado y M. López-Sáez (Coords.), *Introducción a la Psicología Social* (págs. 255-281). Madrid: Sanz y Torres.
- Moya, M. (2007). Relaciones interpersonales: funciones e inicio. En J.F. Morales, M. Moya, E. Gaviria e I. Cuadrado (Coords.), *Psicología Social* (págs. 333-358). Madrid: McGraw-Hill.
- Moya, M. y Expósito, F. (2007). Relaciones personales íntimas. En J.F. Morales, M. Moya, E. Gaviria e I. Cuadrado (Coords.), *Psicología Social* (págs. 359-386). Madrid: McGraw-Hill.
- Muñoz, A., Martínez, A., Iraurgi, I., Galíndez, E. y Sanz, M. (2004). El papel de la situación laboral de la mujer en su bienestar emocional. *Psiquis*, 25, 176-184.
- Muñoz, C. (2007). Perspectiva psicológica del bienestar subjetivo. *Psicogente*, 10, 163-173.
- Ortiz, J. y Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución desde la enfermería. *Ciencia y enfermería*, XV, 25-31.
- Pastor, M.A., López, S., Rodríguez, J. y Juan, V. (1995). Evolución en el estudio de la relación entre factores psicológicos y fibromialgia. *Psicothema*, 7, 627-639.
- Proulx, C., Helms, H. y Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: a meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593.
- Roohman, B., Kirsten, D. K. y Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33, 212-218.
- Rosenberg, M. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós.
- Ryan, R.M. y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sánchez-Canovas, J. (1994). El bienestar psicológico subjetivo. Escalas de evaluación. *Boletín de Psicología*, 43, 25-51.
- Sanjuán, P., Pérez, A.M. y Bermúdez, J. (2000). Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psicothema*, 12, 509-513.
- Sansinenea, E., Gil de Montes, L., Agirrezabal, A., Larrañaga, M., Ortiz, G., Valencia, J.F. y Fuster, M. (2008). Autoconcordancia y autoeficacia en los objetivos personales: ¿Cuáles es su aportación al bienestar? *Anales de Psicología*, 24, 121-128.
- Tomás-Sábado, J. y Limonero, J.T. (2008). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra española. *Revista Interpsiquis*, 1 (recuperado el 2 de marzo del 2011 desde <http://www.psiquiatria.com/imprimir.ats?34357>).

- Vázquez, A., Jiménez, R. y Vázquez, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22, 247-255.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Zubizarreta, I., Sarasua, B., Echeburua, E., De Corral, P., Sauca, D. y Emparanza, I. (1994). Consecuencias psicológicas del maltrato doméstico. En E. Echeburua (Ed.), *Personalidades violentas* (págs. 129-152). Madrid: Pirámide.