



Modelos psicológicos de bienestar

## **Tema 3. El modelo de Ryff**

## Introducción

Durante la última década se han desarrollado numerosas investigaciones sobre el bienestar que han ampliado considerablemente el mapa conceptual sobre esta variable. La investigación sobre bienestar eudaimónico ha dado lugar a varias teorías que tratan de identificar los ingredientes de este tipo de bienestar. Además de la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan, otro de las más influyentes es la teoría de bienestar psicológico de Ryff.

### 2. El modelo del bienestar psicológico de Ryff

Las primeras concepciones sobre bienestar eudaimónico giraron sobre los siguientes conceptos:

- ▶ La autoactualización (Maslow, 1968)

---

- ▶ El funcionamiento pleno (Rogers, 1961)

---

- ▶ La madurez (Allport, 1961)

---






A pesar de su relevancia teórica, estos conceptos no llegaron a tener un impacto significativo en el estudio del bienestar de la época debido, fundamentalmente, a la ausencia de investigación al respecto. Durante esa época surgieron muchas teorías sobre cuáles eran las necesidades básicas para el ser humano, pero había poco consenso sobre qué modelo sería el mejor.

Buscando los puntos de convergencia entre todas estas formulaciones, la psicóloga norteamericana Carol Ryff propuso un modelo de bienestar psicológico. Tomó las tradiciones y modelos psicológicos previos e identificó los elementos eudaimónicos esenciales que configuran un estado de salud mental óptimo. Para la elaboración de su teoría, Ryff realizó una revisión de las distintas perspectivas vigentes y buscó incluir distintos aspectos del funcionamiento humano óptimo, como la teoría motivacional de Maslow (1968), el modelo de funcionamiento pleno de Rogers (1961), las ideas de la salud mental positiva de Jahoda (1958), entre otros. Ryff concibe el bienestar psicológico como el desarrollo personal y el compromiso con los desafíos existenciales de la vida.

Tras su revisión, Ryff (1989, 1998) sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones:

- ▶ Autoaceptación
- ▶ Relaciones positivas con otras personas
- ▶ Autonomía
- ▶ Dominio del entorno
- ▶ Propósito en la vida
- ▶ Crecimiento personal

En este modelo, Ryff recupera elementos con gran tradición en la psicología clínica y evolutiva. Por ejemplo, toma las tres necesidades esenciales propuestas por Deci y Ryan (relaciones positivas con los demás, competencia y autonomía). Esos seis elementos serían los más relevantes para determinar el funcionamiento psicológico óptimo, o “bienestar psicológico”.

El modelo teórico planteado por Carol Ryff es, en la actualidad, el más aceptado sobre el bienestar psicológico.



## 2.1. Las seis dimensiones de bienestar psicológico

Ryff plantea que el funcionamiento óptimo de un individuo estaría explicado por su funcionamiento positivo o deficitario en seis dimensiones básicas:

### ▶ Autoaceptación

La autoaceptación es uno de los criterios centrales del bienestar. Es una dimensión que se refiere a tener una actitud positiva hacia uno mismo; a conocer y aceptar diferentes aspectos de sí mismo, incluyendo cualidades buenas y malas; y a realizar autoevaluaciones positivas y de la propia vida pasada. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo.

### ▶ Relaciones positivas

Esta dimensión hace hincapié en la calidad de las relaciones interpersonales, siendo importante que estas sean cálidas, satisfactorias y de confianza. También es importante el afecto y la intimidad. La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar y por lo tanto de la salud mental. De hecho, numerosas investigaciones realizadas en las dos últimas décadas señalan que el aislamiento social, la soledad y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida (Ryff, 1989).

### Autonomía

Refiere al sentido de independencia, es decir, a la capacidad de las personas de resistir a las presiones sociales para pensar o actuar de cierta manera, e implica una regulación interna de la conducta, siguiendo criterios personales y no externos. Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal. Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida a la presión social y autorregulan mejor su comportamiento.

### Dominio del entorno (o competencia)

Es la capacidad de gestionar con eficacia la vida y el mundo que nos rodea. Implica manejar las diferentes demandas, hacer uso de las oportunidades que la rodean y ser capaz de elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y los valores personales. Es la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea.

### Crecimiento personal

Es el sentido de crecimiento y desarrollo continuo y la visión de cambios en el comportamiento a través del tiempo que reflejan un mayor autoconocimiento y efectividad. Es la sensación de estar avanzando en la vida, de madurar o de desarrollarse psicológica y emocionalmente. El ser humano necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades (Keyes et al., 2002).

### Propósito en la vida

Es la creencia de que la propia vida tiene un sentido. Implica tener metas en la vida, un sentido de direccionalidad. Las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido. Necesitan, por lo tanto, tener un propósito en la vida.

En la siguiente tabla se hace una descripción de las características de las personas con un nivel óptimo o deficitario de bienestar psicológico:

DIMENSIÓN	NIVEL ÓPTIMO	NIVEL DEFICITARIO
CONTROL AMBIENTAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sensación de control y competencia</li> <li>▶ Control de actividades</li> <li>▶ Saca provecho de las oportunidades</li> <li>▶ Capaz de crearse o elegir contextos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sentimientos de indefensión</li> <li>▶ Locus externo generalizado</li> <li>▶ Sensación de descontrol</li> </ul>
CRECIMIENTO PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sensación de desarrollo continuo</li> <li>▶ Se ve a sí mismo en progreso</li> <li>▶ Abierto a nuevas experiencias</li> <li>▶ Capaz de apreciar mejoras personales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sensación de no aprendizaje</li> <li>▶ Sensación de no mejora</li> <li>▶ No transferir logros pasados al presente</li> </ul>
PROPÓSITO DE VIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Objetivos en la vida</li> <li>▶ Sensación de llevar un rumbo</li> <li>▶ Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sensación de estar sin rumbo</li> <li>▶ Dificultades psicosociales</li> <li>▶ Funcionamiento premórbido bajo</li> </ul>
AUTONOMÍA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Capaz de resistir presiones sociales</li> <li>▶ Es independiente y tiene determinación</li> <li>▶ Regula su conducta desde dentro</li> <li>▶ Se autoevalúa con sus propios criterios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bajo nivel de asertividad</li> <li>▶ No mostrar preferencias</li> <li>▶ Actitud sumisa y complaciente</li> <li>▶ Indecisión</li> </ul>

DIMENSIÓN	NIVEL ÓPTIMO	NIVEL DEFICITARIO
AUTOACEPTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Actitud positiva hacia uno mismo</li> <li>▶ Acepta aspectos positivos y negativos</li> <li>▶ Valora positivamente su pasado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Perfeccionismo</li> <li>▶ Más uso de criterios externos</li> </ul>
RELACIONES POSITIVAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Relaciones estrechas y cálidas con otros</li> <li>▶ Le preocupa el bienestar de los demás</li> <li>▶ Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Déficit en afecto, intimidad, empatía</li> </ul>

Tabla 1. Dimensiones propuestas en el modelo de bienestar de Carol Ryff.

El modelo de Ryff ha sido muy influyente y es uno de los más aceptados en la actualidad.

## 2.2. Cuestionario de bienestar psicológico de Ryff

Otros de los aportes más importantes que realiza Ryff es el desarrollo de un cuestionario para evaluar el bienestar psicológico. Para medir estas seis dimensiones teóricas Ryff desarrolló un instrumento conocido como “Escalas de Bienestar Psicológico” (Psychological Well-Being Scale, PWBS; Ryff, 1989). El cuestionario cuenta con muy buenas propiedades psicométricas, por lo que es ampliamente utilizado en la investigación y en el ámbito clínico.

El hecho de contar con un cuestionario para evaluar el modelo de bienestar propuesto por Ryff ha sido clave para el éxito de su teoría del bienestar psicológico en el ámbito clínico e investigador.

## Cierre

La teoría del bienestar psicológico de Carol Ryff es uno de los modelos más influyentes tanto en el plano de la investigación como en el ámbito clínico. Ryff (1989) buscó los puntos de convergencia de teorías previas y sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Además, este modelo cuenta con un instrumento de evaluación válido y fiable para conocer los niveles de funcionamiento en cada una de las seis dimensiones.





## Referencias

Jahoda, M. (1958). *Joint commission on mental health and illness monograph series: Vol. 1. Current concepts of positive mental health*. Estados Unidos: Basic Books.

Keyes, C. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2).

Maslow, A. (1968). *Toward a Psychology of Being*. Estados Unidos: D. Van Nostrand Company.

Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Inglaterra: Constable.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the measuring of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C., y Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.