



Principios del bienestar aplicados
al coaching

TEMA 1. Diagnóstico y evaluación positiva: escalas

El bienestar ha sido uno de los intereses de muchos autores, a pesar de que es un constructo complejo que impide su medición. Lyubomirsky (2008), por ejemplo, considera que el bienestar se puede medir y que es responsabilidad de quienes desean estudiar y trabajar en las áreas de la psicología positiva hacerlo. A pesar de estas dificultades, investigadores han logrado desarrollar una serie de escalas, reportes y

mediciones con el propósito de evaluar el bienestar en las personas.

Escala de Bienestar Psicológico: Se trata de una de las mediciones consideradas más completas en la medición de bienestar. Consta de 39 ítems, a partir de los cuales Ryff, su autor, sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones:

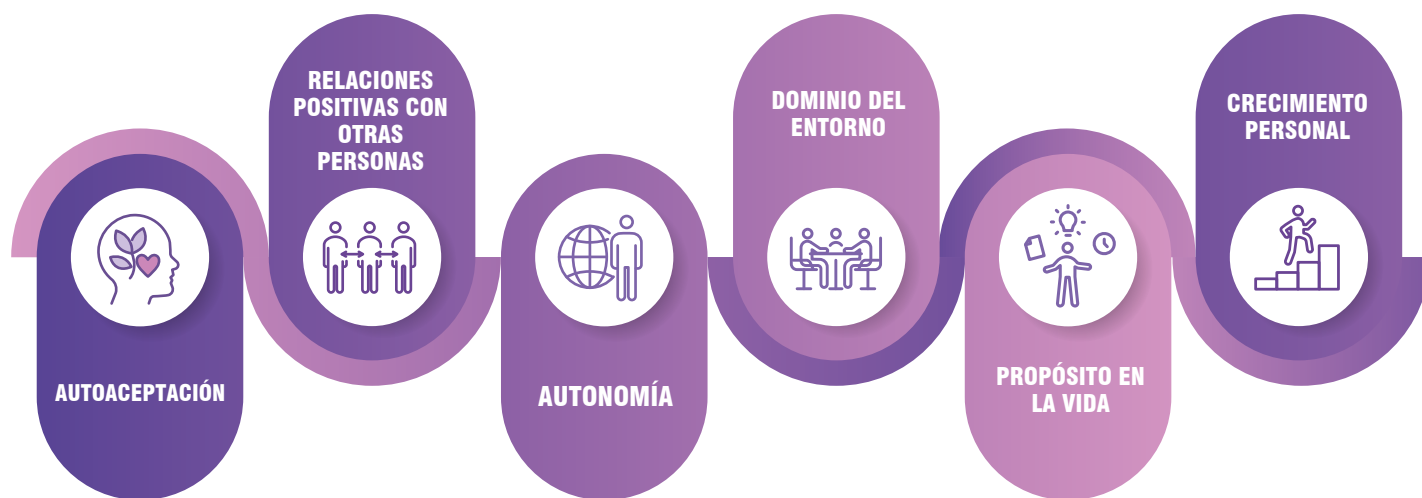


Figura 1. Dimensiones del bienestar, adaptado de Ryff (1989), citado en Díaz et al., (2006).

Escalas de bienestar psicológico

1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que la otra gente piensa de mí.
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.

21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.

Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25 y 31.

Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26 y 32.

Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27 y 33.

Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28 y 39.

Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38.

Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva.



Escala de Afecto Positivo y Negativo

(PANAS): La Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS, por sus siglas en inglés: Positive and Negative Affect Schedule) es una herramienta psicométrica ampliamente utilizada para medir los estados afectivos de una persona en un momento dado. Fue desarrollada por los psicólogos David Watson, Lee Anna Clark y Auke Tellegen en la década de 1980. La escala PANAS consta de dos subescalas que evalúan los estados afectivos del individuo:

- **Afecto Positivo (Positive Affect):** Esta subescala mide los estados afectivos positivos o emociones agradables que una persona experimenta en un momento específico. Incluye palabras que describen sentimientos como felicidad, alegría, entusiasmo, serenidad y satisfacción.
- **Afecto Negativo (Negative Affect):** Por otro lado, esta subescala mide los estados afectivos negativos o emociones desagradables que una persona experimenta en un momento determinado. Incluye palabras que describen sentimientos como tristeza, ira, miedo, disgusto y hostilidad.

La escala PANAS suele consistir en una lista de palabras o frases, y la persona que la completa debe indicar en qué medida cada palabra o frase describe sus sentimientos en un momento específico. Las respuestas se registran en una escala que va desde “1” (muy poco o nada) hasta “5” (extremadamente).

Esta escala se utiliza en investigación psicológica y en estudios clínicos para evaluar el estado emocional de los individuos en un momento dado. Es útil para medir el impacto de diversas intervenciones, evaluar el cambio en el estado de ánimo de las personas a lo largo del tiempo y comprender cómo los estados afectivos pueden estar relacionados con otros aspectos de la salud mental y el bienestar.

En resumen, la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) es una herramienta valiosa para la investigación psicológica y clínica, ya que permite medir tanto los estados afectivos positivos como los negativos de una persona en un momento específico (Pérez Tojar, 2017).



Escala de Afectividad (PANAS) de Clark y Watson en Adultos Mayores

Instrucciones: A continuación, se presentan palabras que describen diferentes sentimientos y/o emociones. Indique en qué medida usted generalmente, se siente así utilizando la siguiente escala.



Por ejemplo: 2 (Muy poco) Triste

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| _____ Interesado | _____ Irritado* |
| _____ Dispuesto | _____ Tenso* |
| _____ Animado | _____ Avergonzado* |
| _____ Disgustado/enfadado* | _____ Inspirado |
| _____ Enérgico | _____ Nervioso* |
| _____ Culpable* | _____ Decidido |
| _____ Temeroso* | _____ Atento |
| _____ Enojado* | _____ Intranquilo* |
| _____ Entusiasmado | _____ Activo |
| _____ Orgullosa | _____ Asustado* |

Nota. Los reactivos con * responden a la escala de Afecto Negativo, el resto a la escala de Afecto Positivo. El puntaje final de la prueba de la Escala de Afectividad PANAS/ Afectos Positivos y Afectos Negativos es la suma de los 10 términos en la escala positiva y la suma de los 10 términos en la escala negativa. El valor asignado es positivo para las respuestas en la escala positiva y negativo para las respuestas en la escala negativa.

PERMA: La Escala de Bienestar PERMA es una herramienta diseñada por Martin Seligman. Como se mencionó anteriormente, Seligman es uno de los fundadores de la psicología positiva. Esta escala se basa en su teoría del bienestar, que se enfoca en cinco elementos clave que contribuyen al bienestar y la satisfacción en la vida de una persona. La palabra “PERMA” es un acrónimo que representa estos cinco elementos. En este apartado, se mencionan generalidades de cada aspecto del PERMA, ya que en la siguiente sección se profundizará en ello, así como en los usos y el gran impacto y aporte de Seligman:

1. Positividad (Positive emotion):

Refiere a la experiencia y el cultivo de emociones positivas, como la felicidad, el placer y el gozo, enfocándose en sentirse bien y experimentar emociones agradables.

2. Compromiso (Engagement):

Relacionado con la participación activa y la inmersión en actividades que generan flujo o flow, donde la persona está completamente absorta en lo que hace, sintiendo un profundo compromiso.



3. Relaciones (Relationships):

Las conexiones sociales y las relaciones significativas con otras personas son fundamentales para el bienestar, incluyendo amistades, relaciones familiares y románticas satisfactorias.

4. Significado (Meaning):

Esencial para encontrar un sentido y propósito en la vida, ya sea a través del servicio a los demás, la contribución a la comunidad o la búsqueda de metas personales significativas.

5. Logro (Accomplishment):

Refiere a la sensación de éxito y competencia en la consecución de metas y objetivos personales, siendo importante para el bienestar.

La Escala de Bienestar PERMA evalúa la presencia de estos cinco elementos en la vida de una persona, proporcionando una medida del bienestar psicológico general a través de preguntas o afirmaciones relacionadas con cada elemento, donde los individuos califican su nivel de acuerdo o experimentación en una escala de puntuación (Chaves et al., 2023)

PERMA Profiler

Lea y conteste con atención las siguientes preguntas y contesta de la manera indicada:

M1	En general, ¿hasta qué punto llevas una vida con propósito y sentido? <i>0 = Nada, 10 = completamente</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A1	¿Cuánto tiempo sientes que estás avanzando hacia el logro de tus metas? <i>0 = nunca, 10 = siempre</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E1	¿Con qué frecuencia estás absorto o completamente “metido” en lo que haces? <i>0 = nunca, 10 = siempre</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
H1	En general, ¿cómo dirías que está tu salud? <i>0 = pésima, 10 = excelente</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
R1	¿Hasta qué punto recibes ayuda y apoyo de otras personas cuando lo necesitas? <i>0 = nunca, 10 = siempre</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N1	En general, ¿con qué frecuencia te sientes ansioso? <i>0 = nunca, 10 = siempre</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A2	¿Con qué frecuencia logras metas importantes que tú mismo te has puesto? <i>0 = nunca, 10 = siempre</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
M2	En general, ¿hasta qué punto sientes que lo que haces en tu vida es valioso y vale la pena? <i>0 = nunca, 10 = siempre</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P2	En general, ¿con qué frecuencia te sientes positivo? <i>0 = nunca, 10 = siempre</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E2	En general, ¿hasta qué punto te sientes entusiasmado e interesado en las cosas? <i>0 = nunca, 10 = siempre</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LON	¿Hasta qué punto te sientes solo en tu vida diaria? <i>0 = Nada, 10 = completamente</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
H2	¿Qué tan satisfecho estás con tu salud física actualmente? <i>0 = Nada, 10 = completamente</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N2	En general, ¿con qué frecuencia te sientes enojado? <i>0 = nunca, 10 = siempre</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
R2	¿Hasta qué punto te sientes querido? <i>0 = Nada, 10 = completamente</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A3	¿Con qué frecuencia eres capaz de manejar tus responsabilidades? <i>0 = nunca, 10 = siempre</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
M3	Generalmente, ¿hasta qué punto tienes un sentido de dirección en tu vida? <i>0 = Nada, 10 = completamente</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
H3	Comparada con la de otras personas de tu misma edad y sexo, ¿cómo está tu salud? <i>0 = pésima, 10 = excelente</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
R3	¿Qué tan satisfecho estás con tus relaciones personales? <i>0 = Nada, 10 = completamente</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
N3	En general, ¿con qué frecuencia te sientes triste? <i>0 = nunca, 10 = siempre</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E3	¿Con qué frecuencia se te pasa el tiempo muy rápido cuando estás haciendo algo que disfrutas? <i>0 = nunca, 10 = siempre</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P3	En general, ¿hasta qué punto te sientes contento? <i>0 = Nada, 10 = completamente</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HAP	Tomando todo en consideración, ¿qué tan feliz dirías que eres? <i>0 = Nada, 10 = completamente</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- *P (Emociones positivas) = promedio (P1, P2, P3)*
- *E (Compromiso) = promedio (E1, E2, E3)*
- *R (Relaciones) = promedio (R1, R2, R3)*
- *M (Significado) = promedio (M1, M2, M3)*
- *A (Logro) = promedio (A1, A2, A3)*
- *N (Emociones negativas) = promedio (N1, N2, N3)*
- *Health (Salud) = promedio (H1, H2, H3)*
- *LON = Soledad*
- *HAP = Felicidad*
- *Global = promedio (P1, P2, P3, E1, E2, E3, R1, R2, R3, M1, M2, M3, A1, A2, A3, hap)*

Otras escalas utilizadas en el área de medición del bienestar son:

Índice de Bienestar de la OCDE: Esta escala proporciona información y compara el bienestar en diferentes países. El instrumento Better Life Index evalúa elementos de calidad de vida, como vivienda, ingresos, empleo, comunidad, educación, ambiente, compromiso cívico, salud, satisfacción, seguridad y balance vida-trabajo (OECD, s. f.).

Escala de Bienestar Subjetivo (SWLS - Satisfaction with Life Scale): Desarrollada por Ed Diener en 1985, esta escala mide la satisfacción general con la vida. Los participantes responden a preguntas sobre su satisfacción con diferentes aspectos de su vida y otorgan una puntuación global (Calleja y Mason, 2020).

Escala de Bienestar Auténtico (AWS - Authentic Happiness Inventory): Desarrollada por Martin Seligman, esta escala mide tres componentes del bienestar: placer, compromiso y significado (Seligman, 2002).

Escala de Felicidad de Oxford (OHI - Oxford Happiness Inventory): Utilizada para medir la felicidad en general, incluyendo aspectos como la satisfacción con la vida y la experiencia de emociones positivas (Acevedo Vergara et al., 2006).



Escala de Flourishing (Flourishing Scale): Desarrollada por Corey Keyes, esta escala mide el “floreCIMIENTO humano” a través de dimensiones como el propósito en la vida, las relaciones positivas, la autorrealización y la autoestima. A través de esta escala, se busca comprender el grado en que una persona se siente en armonía consigo misma y con su entorno (Checa et al., 2018).

Escala de Bienestar en el Trabajo de Gallup (Gallup Wellbeing Workplace Survey): Utilizada en el ámbito organizacional para medir el bienestar de los empleados y su satisfacción en el trabajo (Harter et al., 2003).

Escala General de Satisfacción Laboral (Warr, Cook y Wall, 1979): Es una herramienta de evaluación diseñada para medir la satisfacción laboral de los individuos en un entorno de trabajo (Boluarte, 2014).

Cada una de estas escalas se enfoca en aspectos específicos del bienestar, y la elección de una escala en particular dependerá de los objetivos de la investigación o la evaluación.

Referencias

Acevedo Vergara, M. C., Avendaño Becerra, M. J., y Moyano Díaz, E. (2006). *Propiedades psicométricas del inventario de felicidad de Oxford en trabajadores de salud primaria de Talca* (Doctoral dissertation, Universidad de Talca (Chile). Facultad de Psicología).

Boluarte, A. (2014). Propiedades psicométricas de la Escala de satisfacción laboral de Warr, Cook y Wall, versión en español. *Revista médica herediana*.

Harter, J. K., Schmidt, F. L., y Keyes, C. L. M. (2003). Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the Gallup studies. In C. L. M. Keyes y J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 205–224). American Psychological Association.

Checa, I., Perales, J., y Espejo, B. (2018). Spanish validation of the flourishing scale in the general population. *Current Psychology*.

Calleja, N., y Mason, T. A. (2020). Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20 y EBS-8): Construcción y validación. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*.

Chaves, C., Ballesteros-Valdés, R., Madrudejos, E., y Charles-Leija, H. (2023). PERMA-Profiler for the Evaluation of well-being: Adaptation and Validation in a Sample of University Students and Employees in the Mexican Educational Context. *Applied Research In Quality Of Life*.

Lyubomirsky, S. (2008). *La Ciencia de la Felicidad*. España: Urano.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.

Pérez Tojar, B. (2017). Validación de la escala PANAS de afecto positivo y negativo en población clínica española.

OECD. (s. f.). *Tu Índice para una Vida Mejor*. OECD Better Life Index. Recuperado 11 de febrero de 2024, de <https://www.oecdbetterlifeindex.org/es/>

Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Estados Unidos: Simon and Schuster.

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.