



Revista Mexicana de Psicología

ISSN: 0185-6073

sociedad@psicologia.org.mx

Sociedad Mexicana de Psicología A.C.

México

MORENO, YAIZA; MARRERO, ROSARIO J.
OPTIMISMO Y AUTOESTIMA COMO PREDICTORES DE BIENESTAR PERSONAL:
DIFERENCIAS DE GÉNERO

Revista Mexicana de Psicología, vol. 32, núm. 1, enero-junio, 2015, pp. 27-36

Sociedad Mexicana de Psicología A.C.

Distrito Federal, México

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243045363004>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

OPTIMISMO Y AUTOESTIMA COMO PREDICTORES DE BIENESTAR PERSONAL: DIFERENCIAS DE GÉNERO

OPTIMISM AND SELF-ESTEEM AS PREDICTORS OF PERSONAL WELL-BEING: SEX DIFFERENCES

YAIZA MORENO Y ROSARIO J. MARRERO¹
Universidad de La Laguna, España

Citación: Moreno, Y. y Marrero, R. J. (2015). Optimismo y autoestima
como predictores de bienestar personal: Diferencias de género.
Revista Mexicana de Psicología, 32(1), 27-36.

Resumen: El propósito fue analizar la relación del optimismo y la autoestima con el bienestar subjetivo y psicológico en función del género. Los participantes fueron 1,403 adultos, de entre 17 y 78 años, 52.9% mujeres y 47.1% hombres. Los análisis correlacionales mostraron que el optimismo y la autoestima se relacionaban positivamente con los distintos indicadores de bienestar subjetivo y psicológico. Un MANOVA mostró que los hombres puntuaban más alto en optimismo y autoestima que las mujeres. Los análisis de regresión indicaron que, tanto para hombres como para mujeres, el optimismo fue el principal predictor del bienestar subjetivo y la autoestima del bienestar psicológico, explicando entre 15 y 55% de la varianza del bienestar. Estos hallazgos tienen importantes implicaciones para diseñar programas de intervención que incrementen el bienestar de las personas adultas.

Palabras clave: hedónico, eudaimónico, emociones, fortalezas, personalidad

Abstract: The aim was to analyze the relationship of optimism and self-esteem with subjective and psychological well-being according to gender. 1403 adults aged between 17 and 78 years participated, 52.9% women and 47.1% men. Correlational analyses showed that optimism and self-esteem were positively related to all subjective and psychological well-being indicators. A MANOVA showed that men had higher scores on optimism and self-esteem than women. Regression analyses noted that optimism was the main predictor of subjective well-being and self-esteem was for the psychological well-being of both genders. Optimism and self-esteem accounted between a 15 and 55% of the variance of well-being. These findings have important implications for intervention programs that increase well-being of adult individuals.

Keywords: hedonic, eudaimonic, affect, strengths, personality.

En los últimos años la psicología ha pasado de centrarse en las dificultades y carencias de los individuos a considerar las fortalezas y capacidades personales que inciden en el bienestar. El estudio del bienestar se ha abordado desde dos perspectivas, la hedónica y la eudaimónica (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002). El bienestar hedónico o subjetivo

se centra en la búsqueda del placer y minimización del dolor. Hay consenso entre los investigadores en distinguir un componente cognitivo que se ha evaluado a través de la satisfacción vital, la cual se entiende como el balance global que hace el individuo acerca de sus oportunidades vitales en función de un estándar subjetivo (Diener, Emmons,

¹ Dirigir correspondencia a: Rosario J. Marrero Quevedo. Departamento de Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología, Facultad de Psicología, Universidad de La Laguna, Campus de Guajara s/n, 38205 La Laguna, Tenerife, España. Correo electrónico: rmarrero@ull.edu.es

Larsen y Griffin, 1985); y un componente emocional que se centra en la frecuencia en que se experimentan emociones positivas y negativas asociadas a los distintos acontecimientos (Bradburn, 1969).

La concepción eudaimónica enfatiza la realización de actividades congruentes con valores profundos que supone el desarrollo del verdadero potencial del individuo (Ryff, 1989, 1995). En el modelo propuesto por Ryff (1989) se identifican seis componentes del bienestar psicológico: el propósito en la vida, la autonomía, el crecimiento personal, el dominio del entorno, las relaciones positivas con los otros y la autoaceptación. El bienestar subjetivo y el psicológico, aunque parecen estudiar el mismo proceso, únicamente comparten entre 35% y 76% de la varianza (Keyes et al., 2002; Waterman, 2008), por lo que resulta de especial interés analizar conjuntamente ambos tipos de bienestar, de modo que se pueda identificar qué características personales diferencian a ambos constructos.

La investigación previa ha mostrado que las “variables externas” al individuo, tales como la edad, el género o el estado civil, aunque se han relacionado con algunos indicadores de bienestar, no son capaces de explicar el mismo (Argyle, 1987). Algunos estudios indican que las mujeres informan de más experiencias felices o que expresan más emociones positivas que los hombres (Wood, Rhodes y Whelan, 1989) pero otros trabajos no encuentran diferencias de género o señalan que estas diferencias son cercanas a cero en más de 60% de los contrastes (Hyde, 2005). Villar, Triadó, Resano y Osuna (2003) encontraron que la satisfacción vital parecía disminuir en personas mayores, aunque estos resultados no fueron estadísticamente significativos. Únicamente, estar en pareja parece asociarse a mayor bienestar subjetivo (González, Moreno, Garrosa y Peñacoba, 2005). En cuanto al bienestar psicológico, se ha encontrado que las mujeres muestran más relaciones positivas con los otros (Ryff y Keyes, 1995), mayor crecimiento personal (Marrero y Carballeira, 2012; Zubieta, Muratori y Fernandez, 2012) y mayor propósito en la vida (Lindfors, Berntsson y Lundberg, 2006) que los hombres y ellos informan de mayor autonomía y dominio del entorno (Lindfors et al., 2006; Zubieta et al., 2012). Además, las personas mayores presentan menor crecimiento personal y menos relaciones positivas pero muestran un mayor dominio del entorno (Marrero y Carballeira, 2011; Ryff y Singer, 2008). En cualquier caso, las variables sociodemográficas sólo han explicado entre 5% y 8% de la varianza del bienestar subjetivo (DeNeve y Cooper, 1998; González et al., 2005) y entre 2.9 y 9% de algunas dimensiones de bienestar psicológico (Lindfors et al., 2006).

El bienestar parece depender en mayor medida de “variables internas” como la personalidad (Costa y McCrae, 1996). La mayor parte de la investigación ha empleado como marco de referencia el Modelo de los cinco grandes de Costa y McCrae (1996), encontrando que el neuroticismo, la extraversión y la responsabilidad son los rasgos más asociados al bienestar subjetivo y psicológico (DeNeve y Cooper, 1998; Grant, Langan-Fox y Anglim, 2009; Schmutte y Ryff, 1997; Steel, Schmidt y Shultz, 2008). Los estudios que analizan la influencia de otros rasgos personales, como el optimismo o la autoestima, son escasos y habitualmente se han llevado a cabo atendiendo por separado a un tipo u otro de bienestar.

El optimismo disposicional se ha entendido como una expectativa global o generalizada de que en el futuro ocurrirán resultados favorables frente a los desfavorables (Scheier y Carver, 1985). Hay evidencia que indica que las personas optimistas experimentan mayor bienestar subjetivo (Day y Maltby, 2003; Marrero y Carballeira, 2010) y que contar con redes de apoyo social incrementa el bienestar (Karademas, 2006). También el optimismo se ha relacionado positivamente con el bienestar psicológico (Augusto-Landa, Pulido-Martos y Lopez-Zafra, 2011), principalmente con crecimiento personal, propósito en la vida y relaciones positivas con los otros (Ferguson y Goodwin, 2010). Por otro lado, algunos trabajos han encontrado que las mujeres son menos optimistas que los hombres (Puskar et al., 2010) y otros encuentran resultados mixtos (Chang, Tsai y Lee, 2010).

Por otro lado, la autoestima se ha considerado como la valoración (positiva o negativa) que hace el individuo de sí mismo (Rosenberg, 1965), analizando tanto las virtudes y cualidades personales, como los logros obtenidos en relación con uno mismo y al contexto social. Según Hewitt (2002), implica dimensiones como la aceptación, la evaluación, la comparación y la eficacia. La investigación muestra que altos niveles de autoestima se asocian a todas las dimensiones del bienestar psicológico (Paradise y Kernis, 2002), principalmente a autoaceptación, dominio del entorno y propósito en la vida (Ryff, 1989). Cuando se analizan las diferencias de género en autoestima parece que las mujeres muestran menor autoestima que los hombres (Puskar et al., 2010), pero estos resultados también pueden estar mediados por el tipo de dominio que se evalúe (Gentile et al., 2009).

Teniendo en cuenta que en la investigación previa no aparecen trabajos que analicen en un mismo estudio la relación de estas características personales, autoestima y optimismo, con ambos tipos de bienestar, subjetivo y

psicológico, el propósito de esta investigación es analizar la relación del optimismo y la autoestima con los distintos indicadores de bienestar subjetivo y psicológico. Se plantea, como primera hipótesis, que la autoestima y el optimismo, entendidos como fortalezas personales, se relacionarán positivamente con ambos tipos de bienestar (Augusto-Landa et al., 2011; Marrero y Carballeira, 2010; Ryff, 1989). Por otra parte, se analizará si determinadas características sociodemográficas (género, edad y nivel de estudios) se relacionan con el optimismo, la autoestima y con los distintos indicadores de bienestar. Con base en los resultados obtenidos en otros trabajos, se propone como segunda hipótesis que, de entre las variables sociodemográficas, el género será el que se relacione con el optimismo y la autoestima, puntuando los hombres más alto que las mujeres (Puskar et al., 2010). Además, se plantea como tercera hipótesis que el género estará asociado a relaciones positivas con los otros, crecimiento personal y propósito en la vida (Ryff y Keyes, 1995) y la edad a crecimiento personal y dominio del entorno (Ryff, 1989); no se esperan relaciones entre las variables sociodemográficas y el bienestar subjetivo. Por último, se analizará si la relación del optimismo y la autoestima con los distintos indicadores de bienestar subjetivo y psicológico varía en función del género. No se han encontrado estudios que analicen esta relación, sin embargo, se espera que puedan existir diferencias debidas a la distinta socialización de hombres y mujeres (Hegelson, 2002).

MÉTODO

Participantes

En este estudio participaron 1,403 personas residentes en las Islas Canarias. El 47.1% eran hombres y 52.9% mujeres, con un rango de edad entre los 17 y los 78 años (media = 37.25; $DE = 13.92$). El 50.8% estaban solteros, 40.4% vivían con su pareja, 7% estaban separados y 1.8% eran viudos. Del total de la muestra, 77.3% tenía pareja en ese momento. La mayoría (55.9%) realizó estudios de bachiller o formación profesional; 21.7% estudios universitarios; 19% estudios primarios; 2.6% sólo sabía leer y escribir; y 0.8% había realizado estudios de otro tipo, como módulos formativos. El 58.5% estaba activo laboralmente, 30.7% eran estudiantes, 7.5% estaba en situación de desempleo y 3.4% se había jubilado.

Instrumentos

El protocolo de evaluación recoge diversas medidas psicológicas de autoinforme que han mostrado cumplir criterios psicométricos adecuados en los estudios de validación previos.

Entrevista semiestructurada (Marrero, Carballeira y Rodríguez, 2007). Se diseñó para evaluar aspectos generales de la vida cotidiana del individuo y registrar distintas características sociodemográficas.

Subjective Happiness Scale –SHS (Lyubomirsky y Lepper, 1999). Es una escala que mide la felicidad autoevaluada en función de estándares personales o de procesos de comparación social. Consta de cuatro ítems con un rango de respuesta de 1 a 7 (*nada a muy feliz*). La escala original fue validada a través de 14 muestras diferentes obteniendo una fiabilidad entre .79 y .94. En este estudio se aplicó la escala traducida al español por el equipo de investigación mostrando un alfa de Cronbach de .69.

Satisfaction with Life Scale –SWLS (Diener et al., 1985). Evalúa a través de cinco ítems, el juicio cognitivo del individuo acerca de la satisfacción global con su propia vida, comparando sus circunstancias vitales con un estándar particular. Cada ítem se responde en una escala de 1 (*nada satisfecho*) a 7 (*muy satisfecho*). La consistencia interna de la escala original es de .87 y la fiabilidad test-retest .82. En este estudio la escala traducida al español por el equipo de investigación mostró un alfa de Cronbach de .85.

Positive and Negative Affect Schedules –PANAS (Watson, Clark y Tellegen, 1988). Evalúa, en una escala de 0 a 7 puntos, el componente afectivo del bienestar, indagando acerca de las emociones positivas y las emociones negativas presentes en el momento de contestar la prueba. Consta de 20 calificativos, 10 positivos y otros 10 negativos. Se aplicó la escala traducida al español por el equipo de investigación. La fiabilidad de la escala original oscila entre .83 y .90 para emociones positivas y entre .85 y .91 para emociones negativas. El alfa de Cronbach para la versión española empleada en este estudio fue de .87 para emociones positivas y .86 para emociones negativas.

Psychological Well-Being Scales –PWBs (Ryff y Keyes, 1995). Se evalúan las seis dimensiones de funcionamiento psicológico positivo: Autoaceptación, referida a satisfacción con uno mismo; Relaciones positivas con los otros, en el sentido de confiar en los demás y tener relaciones íntimas satisfactorias; Autonomía, que consiste en mantener la independencia y la autoridad personal; Dominio del entorno, para seleccionar, manejar y aprovechar las oportunidades que ofrece el entorno; Propósito en la vida,

referida a tener objetivos en la vida y marcarse metas con sentido y significado; y Crecimiento personal, que supone el desarrollo continuado de las potencialidades. La prueba consta de 84 ítems y se responde en una escala de 1 a 6. La consistencia interna de las escalas oscila entre .86 y .93 y la fiabilidad test-retest, tras un periodo de seis semanas, se sitúa entre .81 y .88. En este estudio, en que se empleó una versión española de la escala traducida por el equipo de investigación, el alfa de Cronbach osciló entre .76 y .87 para las distintas dimensiones.

Life Orientation Test Revised –LOT-R (Scheier, Carver y Bridges, 1994). Evalúa el optimismo disposicional mediante seis ítems y otros cuatro ítems neutros, que se puntúan de 0 a 4. El estudio de validación, llevado a cabo por los autores, mostró la bondad de la prueba con una consistencia interna de .78 y una correlación con la versión amplia del LOT de .95. La versión española empleada en este estudio mostró un alfa de Cronbach de .72.

Rosenberg Self-Esteem Scale –RSES (Rosenberg, 1965). Mide las actitudes positivas y negativas que tiene el individuo hacia sí mismo. Consta de 10 ítems con una escala de respuesta de 1 a 4 (desde *totalmente en desacuerdo* hasta *totalmente de acuerdo*). La fiabilidad test-retest de la escala ha sido de .85. La versión traducida al español por el equipo tuvo un alfa de Cronbach de .84.

Procedimiento

Para la recogida de información se llevó a cabo un muestreo no probabilístico. Se partía de una muestra de conveniencia compuesta por estudiantes de psicología que participaron de forma voluntaria en la investigación. A partir de este alumnado, se empleó un muestreo de bola de nieve mediante el cual los estudiantes localizaban a tres personas de su entorno de diversos rangos de edad, nivel de estudios y profesión con objeto de incrementar la variabilidad muestral. Se incluyó a todos los participantes de más de 17 años que estuvieran en pleno uso de sus facultades mentales para comprender el protocolo de evaluación. Se excluyeron los casos en los que se detectó que podía existir un falseamiento de la información y a aquellos que presentaron algún tipo de trastorno mental diagnosticado. La batería de pruebas expresaba por escrito los objetivos de la investigación y garantizaba el anonimato y la confidencialidad de la información. La cumplimentación de la misma implicaba el consentimiento informado para emplear los datos recabados con fines de investigación. El protocolo de evaluación se diseñó para una investigación más amplia con el objeto

de analizar las relaciones entre características personales, estilos de apego, recursos de afrontamiento, sintomatología psicopatológica y apoyo social con el bienestar subjetivo y psicológico. En este trabajo se presentan los resultados referidos a la relación entre optimismo y autoestima con el bienestar subjetivo y psicológico. El bienestar subjetivo se evaluó mediante cuatro indicadores: Felicidad, Satisfacción vital, Emociones positivas y Emociones negativas; mientras que el bienestar psicológico estuvo compuesto por seis dimensiones: el Propósito en la vida, la Autonomía, el Crecimiento personal, el Dominio del entorno, las Relaciones positivas con los otros y la Autoaceptación.

Análisis de datos

Se empleó un diseño descriptivo correlacional *ex post facto*. El análisis de datos se llevó a cabo a través del programa estadístico SPSS (versión 19). En un primer momento, se aplicó una correlación bivariada de Spearman para las variables categóricas y una correlación de Pearson entre las variables continuas. Las variables sociodemográficas (género, edad y nivel de estudios), el optimismo (LOT-R) y la autoestima (RSES) se relacionaron con las cuatro medidas de bienestar subjetivo (felicidad –SHS–, satisfacción vital –SWLS–, emociones positivas y emociones negativas –PANAS) y las seis dimensiones de bienestar psicológico (Propósito en la vida, Autonomía, Crecimiento personal, Dominio del entorno, Relaciones positivas con los otros y Autoaceptación –PWBS). A través de MANOVA se analizaron las diferencias entre hombres y mujeres en optimismo y autoestima. Por último, mediante regresión múltiple con el método hacia adelante, se analizó la capacidad predictiva del optimismo y la autoestima sobre cada uno de los indicadores de bienestar subjetivo y psicológico, considerando a los grupos de hombres y mujeres por separado.

RESULTADOS

El análisis de correlación indicó que las variables sociodemográficas mostraban una débil correlación con optimismo, autoestima y los distintos indicadores de bienestar (ver la Tabla 1). La edad fue la única variable sociodemográfica que presentó una correlación moderada con crecimiento personal ($r = -.27$). El optimismo y la autoestima mostraron una relación positiva con todas las medidas de bienestar, tanto subjetivo como psicológico. El optimismo mostró correlaciones de mayor magnitud con los

indicadores de bienestar subjetivo, principalmente con felicidad y satisfacción vital; mientras que la autoestima se asoció en mayor medida al bienestar psicológico, sobre todo a autoaceptación, propósito en la vida y dominio del entorno.

Con el fin de analizar las diferencias de género en optimismo y autoestima se llevó a cabo un MANOVA, tomando éstas como variables dependientes y el género como variable independiente. Los resultados del análisis de medias indicaron que hombres y mujeres diferían en optimismo [\bar{X} hombres = 15.05; $DE = 3.81$; \bar{X} mujeres = 14.46; $DE = 3.93$; $F(1, 1327) = 7.83$; $p < .01$] y autoestima [\bar{X} hombres = 31.91; $DE = 4.71$; \bar{X} mujeres = 31.17; $DE = 4.93$; $F(1, 1327) = 7.74$; $p < .01$], mostrando los hombres mayor optimismo y autoestima que las mujeres.

Por último, con el propósito de analizar la importancia relativa del optimismo y la autoestima en los distintos indicadores de bienestar subjetivo y psicológico de hombres y mujeres, se aplicaron diversos análisis de regresión múltiple. Se tomaron como variables criterio cada uno de los cuatro indicadores de bienestar subjetivo y cada uno de los seis indicadores de bienestar psicológico, y como variables predictoras, el optimismo y la autoestima. Los

análisis se llevaron a cabo tanto para el grupo de hombres como para el grupo de mujeres por separado. Los resultados indicaron, tal y como se puede observar en la Tabla 2, que tanto el optimismo como la autoestima fueron predictores significativos de los distintos indicadores de bienestar subjetivo en hombres y en mujeres, explicando una mayor varianza para la felicidad y la satisfacción vital (alrededor del 30%) que para las emociones positivas y negativas (entre 15 y 21% de la varianza). Por lo que respecta al bienestar psicológico, el patrón también fue similar para hombres y mujeres, explicando el optimismo y la autoestima entre 16 y 55% de la varianza de los distintos indicadores de bienestar (ver la Tabla 3). Se observaron diferencias intergénero en autonomía, la cual dependía sólo de la autoestima ($\beta = 0.45$) en el caso de los hombres y en las mujeres se explicaba por ambas fortalezas personales, autoestima ($\beta = 0.41$) y optimismo ($\beta = 0.15$). También aparecieron diferencias entre hombres y mujeres en crecimiento personal, que fueron explicadas en mayor medida por la autoestima ($\beta = 0.36$) que por el optimismo ($\beta = 0.17$) en el caso de los hombres, mientras que para las mujeres tuvo más peso el optimismo ($\beta = 0.26$) que la autoestima ($\beta = 0.20$).

Tabla 1. *Correlación entre variables sociodemográficas, optimismo, autoestima y bienestar*

Variable	Género	Edad	Estudios	Optimismo	Autoestima
<i>Bienestar subjetivo</i>					
Felicidad	-.05	.01	.02	.52 ***	.49 ***
Emociones positivas	-.08 **	.03	.12 ***	.38 ***	.37 ***
Emociones negativas	.05	-.06 *	.01	-.36 ***	-.39 ***
Satisfacción vital	-.03	.01	.01	.49 ***	.50 ***
<i>Bienestar psicológico</i>					
Autonomía	-.01	.03	.03	.34 ***	.47 ***
Dominio del entorno	-.02	.10 ***	.07 **	.51 ***	.57 ***
Crecimiento personal	.14 ***	-.27 ***	.13 ***	.36 ***	.39 ***
Relaciones positivas	.09 ***	-.10 ***	.03	.45 ***	.50 ***
Propósito en la vida	.05 *	-.01	.05	.49 ***	.57 ***
Autoaceptación	-.01	.02	.06 *	.59 ***	.69 ***
<i>Características personales</i>					
Optimismo	-.09 **	.03	.07 *	—	—
Autoestima	-.08 **	.05	.04	.57 ***	—

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Tabla 2. *Análisis de regresión del optimismo y la autoestima en el bienestar subjetivo para hombres y mujeres*

Variable	Felicidad			Satisfacción vital			Emociones positivas			Emociones negativas		
	β	R^2 aj.	F	β	R^2 aj.	F	β	R^2 aj.	F	β	R^2 aj.	F
<i>Hombres</i>												
Optimismo	0.35 ***	.33	155.29 ***	0.29 ***	.32	150.26 ***	0.23 ***	.19	70.04 ***	-0.19 ***	.21	80.38 ***
Autoestima	0.29 ***			0.35 ***			0.25 ***			-0.32 ***		
<i>Mujeres</i>												
Optimismo	0.36 ***	.31	153.94 ***	0.31 ***	.29	140.89 ***	0.27 ***	.15	60.29 ***	-0.22 ***	.15	56.91 ***
Autoestima	0.27 ***			0.30 ***			0.17 ***			-0.22 ***		

*** $p < .001$.Tabla 3. *Análisis de regresión del optimismo y la autoestima en el bienestar psicológico para hombres y mujeres*

Variable	Hombres		Mujeres	
	Optimismo	Autoestima	Optimismo	Autoestima
<i>Autonomía</i>				
β	—	0.45 ***	0.15 ***	0.41 ***
R^2 ajustada	.20		.26	
F	145.28 ***		109.99 ***	
<i>Dominio del entorno</i>				
β	0.26 ***	0.47 ***	0.30 ***	0.35 ***
R^2 ajustada	.43		.33	
F	220.11 ***		156.04 ***	
<i>Crecimiento personal</i>				
β	0.17 ***	0.36 ***	0.26 ***	0.20 ***
R^2 ajustada	.23		.16	
F	86.71 ***		63.69 ***	
<i>Relaciones positivas</i>				
β	0.29 ***	0.35 ***	0.24 ***	0.35 ***
R^2 ajustada	.33		.27	
F	141.47 ***		118.96 ***	
<i>Propósito en la vida</i>				
β	0.25 ***	0.46 ***	0.26 ***	0.38 ***
R^2 ajustada	.41		.32	
F	204.97 ***		150.98 ***	
<i>Autoaceptación</i>				
β	0.26 ***	0.56 ***	0.30 ***	0.50 ***
R^2 ajustada	.55		.51	
F	357.26 ***		344.12 ***	

*** $p < .001$.

DISCUSIÓN

Este estudio se ha centrado en analizar las relaciones existentes entre optimismo y autoestima con el bienestar subjetivo y psicológico. Por otra parte, se ha analizado si determinadas variables sociodemográficas se asocian a esas características personales y a los distintos indicadores de bienestar. Además, se ha estudiado si la relación entre características personales y bienestar podía diferir en función del género.

Los resultados confirmaron la primera de nuestras hipótesis. Tanto el optimismo como la autoestima mostraron una relación de moderada a alta (entre .34 y .69) con los distintos indicadores de bienestar subjetivo y psicológico. El optimismo se relacionó en mayor medida con el bienestar subjetivo, sobre todo con felicidad, y la autoestima con el bienestar psicológico, principalmente con autoaceptación. En estudios previos, el optimismo también ha mostrado una mayor relación con felicidad y satisfacción vital que la autoestima (Vera, Córdova y Celis, 2009). Por otra parte, en nuestro estudio la felicidad y la satisfacción vital fueron mejor explicadas por el optimismo y la autoestima (entre 29 y 33% de la varianza) que las emociones positivas y negativas (de 15% a 21%). Cheng y Furnham (2003) han encontrado que el optimismo y la autoestima son capaces de predecir hasta 55% de la felicidad. Además, nuestro trabajo reveló que la autoaceptación, el dominio del entorno y el propósito en la vida fueron mejor explicados por el optimismo y la autoestima (entre 32 y 55% de la varianza) que el resto de indicadores de bienestar psicológico.

Las características sociodemográficas mostraron correlaciones de baja magnitud con optimismo, autoestima y con los distintos indicadores de bienestar subjetivo y psicológico. No obstante, se confirmó la segunda hipótesis: el género se asoció al optimismo y a la autoestima, y las diferencias de medias indicaron que los hombres puntuaron más alto en ambas medidas que las mujeres. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la variabilidad entre el grupo de las mujeres fue mayor que en el grupo de los hombres. De modo que puede haber un cierto solapamiento en la distribución de las puntuaciones de hombres y mujeres pudiendo darse el caso de que no haya diferencias de género en estas características personales para un alto porcentaje de participantes. Además, se encontraron relaciones significativas, aunque la correlación fue débil, entre nivel de estudios y optimismo: parece que las personas con mayor cualificación académica muestran un mayor optimismo.

Por otra parte, los resultados apoyaron la tercera de las hipótesis, informando las mujeres de mayor propósito en la vida, relaciones positivas con los otros y crecimiento personal, lo que coincide con trabajos previos (Marrero y Carballeira, 2012; Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 2008; Yáñez y Cárdenas, 2010). La edad también mostró las asociaciones esperadas, a mayor edad mayor dominio del entorno y menor crecimiento personal, y además se asoció negativamente con relaciones positivas con los otros. Otros estudios han encontrado una disminución del crecimiento personal y de las relaciones positivas con la edad (Marrero y Carballeira, 2012; Villar et al., 2003). Aunque los cambios objetivos y subjetivos que suceden a medida que nos hacemos mayores podrían hacernos pensar que nuestro bienestar se vería afectado, en general aparece una marcada estabilidad con la edad. También se encontraron relaciones significativas, no planteadas *a priori*, de algunos indicadores de bienestar subjetivo con género y edad. Los hombres mostraron más emociones positivas que las mujeres, y las personas de más edad menos emociones negativas. El nivel educativo mostró una correlación significativa con emociones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y autoaceptación. Quizá contar con más conocimientos e información puede estar contribuyendo al desarrollo de recursos personales y materiales que, a su vez, estarían incidiendo en un mayor bienestar. Según Cantor y Kihlstrom (1989), los éxitos académicos y la intimidad constituyen poderosos satisfactores en estudiantes universitarios.

En cuanto a la relación del optimismo y la autoestima con los distintos indicadores de bienestar subjetivo y psicológico en función del género, los resultados fueron en la línea esperada. Se encontraron diferencias de género en el patrón de relación del optimismo y la autoestima con algunos indicadores de bienestar. El optimismo y la autoestima fueron mejores predictores del bienestar psicológico que del subjetivo para hombres y mujeres. Por otro lado, la autoestima tuvo mayor peso que el optimismo en la mayor parte de los indicadores de bienestar psicológico. Estudios previos también han encontrado una relación positiva entre autoestima y bienestar psicológico en edades avanzadas (Sánchez, Aparicio y Dresh, 2006). Y, en nuestro estudio, el optimismo y la autoestima predijeron mejor el bienestar subjetivo y psicológico de los hombres que el de las mujeres, sobre todo para dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Las diferencias entre hombres y mujeres aparecieron en autonomía y crecimiento personal. La autonomía de los hombres fue explicada por la autoestima, mientras que en las mujeres fue tan importante la autoestima como

el optimismo. En cuanto al crecimiento personal de los hombres, fue explicado en mayor medida por la autoestima, y el de las mujeres por el optimismo. Estos resultados pueden ser interpretados en función de los estereotipos de género que atribuyen al hombre un papel de competencia, confianza e independencia (Hegelson, 2002) que podría estar más ligado al concepto de autoestima; y a las mujeres un papel más emocional centrado en la crianza y el cuidado (Matud, Rodríguez, Marrero y Carballeira, 2002), lo que las ha hecho más sensibles a las amenazas externas. De modo que el bienestar de las mujeres supondría no sólo fomentar su competencia sino que además implicaría contrarrestar esa previsión de amenazas para que desarrollen un punto de vista más positivo.

En general, los resultados de este estudio apuntan a la relevancia del optimismo y la autoestima en el bienestar de hombres y mujeres, apoyando en mayor medida la similitud entre ambos géneros que las diferencias (Hyde, 2005). No obstante, hay que tener en cuenta algunas limitaciones presentes en este tipo de diseños donde se emplea una muestra de conveniencia. La mayor parte de los participantes eran jóvenes de alrededor de 30 años y tenían un nivel educativo medio-alto, lo que restringe la generalización de los resultados a la población general. Además, es un estudio correlacional que no permite establecer inferencias causales acerca de si la personalidad determina el bienestar o si experimentar bienestar repercute en el optimismo y la autoestima de los individuos. En el futuro podría ser de interés indagar acerca de la importancia relativa del optimismo y la autoestima frente a otras variables de personalidad o de afrontamiento que no se han tomado en consideración, así como profundizar acerca de los patrones de socialización de hombres y mujeres y hasta qué punto esas diferencias puede repercutir en su bienestar.

REFERENCIAS

- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. Londres: Methuen & Co.
- Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., & Lopez-Zafra, E. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being? *Journal of Happiness Studies*, 12, 463-474. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-010-9209-7>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford, R.U.: Aldine.
- Cantor, N., & Kihlstrom, J. (1989). Social intelligence and cognitive assessments of personality. En R. S. Wyer, Jr. & T. K. Srull (Eds.), *Advances in social cognition* (pp. 1-59). Hillsdale, E.U.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Chang, L. L., Tsai, Y. C., & Lee, G. Y. (2010). Gender differences in optimism: Evidence from Yahoo Kimo Taiwan's Business News Poll Centre. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38, 61-70. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2010.38.1.61>
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34, 921-942. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00078-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00078-8)
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1996). Mood and personality in adulthood. En C. Magai & S. H. MacFadden (Eds.), *Handbook of emotion, adult development and aging* (pp. 369-383). San Diego: Academic Press.
- Day, L., & Maltby, J. (2003). Belief in good luck and psychological well-being: The mediating role of optimism and irrational beliefs. *Journal of Psychology*, 137, 99-112. <http://dx.doi.org/10.1080/00223980309600602>
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Ferguson, S. J., & Goodwin, A. D. (2010). Optimism and well-being in older adults: The mediating role of social support and perceived control. *The International Journal of Aging and Human Development*, 71, 43-68. <http://dx.doi.org/10.2190/AG.71.1.c>
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, 13, 34-45. <http://dx.doi.org/10.1037/a0013689>
- González G., J. L., Moreno J., B., Garrosa H., E., & Peñacoba P., C. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38, 1561-1569. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.015>
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Reports*, 105, 205-231. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.105.1.205-231>
- Hegelson, V. S. (2002). *The psychology of gender*. Nueva Jersey: Prentice Hall.

- Hewitt, J. P. (2002). The social construction of self-esteem. En C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 135-147). Nueva York: Oxford University Press.
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60, 581-592. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.60.6.581>
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281-1290. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpaid.2005.10.019>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40, 1213-1222. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpaid.2005.10.016>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Marrero, R. J., & Carballeira, M. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. *Salud Mental*, 33, 39-46. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252010000100005
- Marrero, R. J., & Carballeira, M. (2011). Well-being and personality: Facet-level analyses. *Personality and Individual Differences*, 50, 206-211. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpaid.2010.09.030>
- Marrero, R. J., & Carballeira, M. (2012). The contribution of personality to PWB: An exploratory study. En B.S. Nguyen (Ed.), *Psychology of satisfaction* (pp. 41-65). Nueva York: NOVA.
- Marrero, R. J., Carballeira, M., & Rodríguez, J. P. (2007). *El papel del optimismo en la salud* (Memoria final de investigación). Vicerrectorado de Investigación y Desarrollo Tecnológico, Universidad de La Laguna.
- Matud, M. P., Rodríguez, C., Marrero, R. J., & Carballeira, M. (2002). *Psicología del género: Implicaciones en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva SL.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 345-361. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.21.4.345.22598>
- Puskar, K. R., Bernardo, L. M., Ren, D., Haley, T. M., Tark, K. H., Switala, J., & Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34, 190-198. <http://dx.doi.org/10.5172/conu.2010.34.2.190>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ, E.U.: Princeton University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104. <http://dx.doi.org/10.2307/20182341>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sánchez, M., Aparicio, M., & Dresh, V. (2006). Ansiedad, autoestima y satisfacción autopercebida como predictores de la salud, diferencias entre hombres y mujeres. *Psicothema*, 18, 584-590. Recuperado de <http://www.uniovi.es/reunido/index.php/PST/article/view/8476/8340>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134, 138-161. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Vera, P., Córdova, N., & Celis, K. (2009). Optimismo versus autoestima: Implicancia para la psicología clínica y psicoterapia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18, 21-30. Recuperado de http://www.enhancingpeople.com/paginas/diplomados/Modulo_V8/biblio_V8/Sesion003/OPTIMISMO%20VERSUS%20AUTOESTIMA.pdf

- Villar, F., Triadó, C., Resano, C. S., & Osuna, M. J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: Cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13, 152-162. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=645465>
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, 3, 234-252. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760802303002>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249-264. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.249>
- Yañez, S., & Cárdenas, M. (2010). Estrategias de aculturación, indicadores de salud mental y bienestar psicológico en un grupo de inmigrantes sudamericanos en Chile. *Revista Salud y Sociedad*, 1, 51-70. Recuperado de <http://www.saludysociedad.cl/index.php/main/article/view/10/24>
- Zubieta, E., Muratori, M., & Fernandez, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: Explorando diferencias de género. *Salud y Sociedad*, 3, 66-76. Recuperado de <http://www.saludysociedad.cl/index.php/main/article/viewArticle/75>

Recibido: 3 de abril de 2014.

Aceptado: 1 de noviembre de 2014.