

Revista electrónica de  
Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**Revista Electrónica de Psicología  
Iztacala**  
**Vol. 7 No. 2**  
**Marzo de 2004**

---

## **PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA EVALUACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Carmen Regina Victoria García-Viniegras \* Vivian López González \*\* Armando  
Seuc Jo \*\*\*<sup>1</sup>

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA HABANA  
FACULTAD MIGUEL ENRÍQUEZ

### **RESUMEN**

La conocida definición de salud de la OMS como “el completo estado de bienestar físico, psicológico y social” ha contribuido a que las ciencias sociales en general y, en particular, la Psicología de la Salud, dedique esfuerzos al estudio del bienestar psicológico, en su calidad de determinante y a la vez componente esencial de la salud. Este estudio requiere adecuados instrumentos de evaluación. La presente investigación propone una metodología a partir del análisis y modificación del cuestionario de Bienestar Psicológico de Sánchez Cánovas. Se agregaron la escala familiar y la escala personal, a las ya existentes. El cuestionario obtenido se sometió a una validación de contenido. Para su calificación se introduce la ponderación que hace el individuo de cada una de las áreas de la vida, ya que se considera que no sólo es importante el nivel de satisfacción por áreas y la satisfacción global, sino la importancia que cada individuo en particular le confiere a cada área. También se incorporan escalas para la evaluación del componente afectivo del bienestar. Este cuestionario ofrece un índice del componente de

---

\* MSc Psicología de la Salud Investigadora Titular. Profesora Asistente. Facultad Miguel Enríquez Cargo: Directora de Investigaciones Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana e-mail: [crvictor@infomed.sld.cu](mailto:crvictor@infomed.sld.cu)

\*\* Investigadora Auxiliar. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas e-mail: [cips@psico.ceniai.cu](mailto:cips@psico.ceniai.cu)

\*\*\* Doctor en Ciencias Matemáticas. Investigador Titular. Instituto Nacional de Angiología y Cirugía Vasculare e-mail: [metodoli@infomed.sld.cu](mailto:metodoli@infomed.sld.cu)

satisfacción, otro del componente de los afectos, y un índice general de bienestar, más acorde con la realidad subjetiva del individuo.

Palabras clave: Bienestar Psicológico, evaluación psicológica, satisfacción con la vida, índice de bienestar, escalas de satisfacción, escalas de afectos

### **SUMMARY**

Inside social sciences, specially in Health Psychology, the wellknown WHO's definition of health has promoted efforts to psychological wellbeing study, considering psychological wellbeing as a component as well as a factor of health status. This field needs good methodological tools to carry out its goals. The present report proposes a questionnaire taking Sánchez Cánovas's one as started point. Two other scales (familiar and personal) were included. Then these questionnaire was validated. Each life's area was ponderated by the subjective importance brought by the individual, in order to take into account the subjective point of view. Some affective scales are also introduced in order to evaluate the affective component of wellbeing. The questionnaire proposed offers a satisfaction index, an affective index and a general wellbeing index.

Key words: Psychological wellbeing, psychological evaluation, life satisfaction, wellbeing index, satisfaction scales, affective scales

## I. INTRODUCCIÓN

Numerosos esfuerzos se han dirigido hacia la definición del bienestar humano y el estudio de sus componentes. De tales esfuerzos han surgido distintos modelos desde las perspectivas de varias disciplinas, que han llevado consigo el planteo de modelos metodológicos, principalmente cuestionarios o tests.

La importancia del estudio del bienestar viene dada principalmente porque se considera un componente esencial de la salud. La salud en su concepción más amplia permite afirmar que, evaluar niveles de bienestar es evaluar niveles de salud, por lo que, en el trabajo sanitario enfocado en el sentido positivo, la evaluación del bienestar cobra una especial significación. Por tanto, se impone la necesidad de profundizar en el estudio del bienestar psicológico y proponer un modelo metodológico de tal forma que sea posible y técnicamente acertado desarrollar estudios acerca de la influencia recíproca entre los factores psicológicos y la salud en general.

Para proponer un modelo metodológico aplicable a la evaluación del bienestar partimos del principio de que el bienestar psicológico expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo y que posee un carácter subjetivo-vivencial. En relación con la popular categoría de "calidad de vida", el bienestar constituye, a nuestro juicio, la dimensión subjetiva de la calidad de vida.

El bienestar se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social (Victoria y González 1999), y es, en esencia, es una experiencia humana vinculada al presente. Aunque sea una experiencia "del aquí y ahora", el bienestar posee una proyección al futuro, pues se produce justamente por el logro de bienes. Es en este sentido que el bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente) en las áreas de mayor interés para el ser humano y que son el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales y las relaciones sexuales y afectivas con la pareja. Esa satisfacción con la vida surge a punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macrosocial, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales, que brindan al hombre determinadas oportunidades para la realización personal.

---

El bienestar se construye por el individuo en estrecha vinculación con su entorno macro y micro social y posee, a nuestro juicio, un componente cognitivo-valorativo y otro componente afectivo-emocional.

No obstante la fuerte relación entre el bienestar y la salud, debido a que el enfoque de las ciencias de la salud ha sido más médico-curativo que salubrista, la literatura reporta con frecuencia procedimientos entre los que aparecen varios tipos de cuestionarios para evaluar los niveles de bienestar y de calidad de vida principalmente aplicados en determinados tipos de enfermos. De hecho, muchos estudios de validación de cuestionarios o instrumentos para evaluar calidad de vida y bienestar han sido realizados en grupos de enfermos psiquiátricos (Ritsner y col 2002) demostrando la utilidad de los mismos para evaluar calidad de vida en estos tipos de enfermos. Otros estudios de validación han sido realizados para encontrar metodologías útiles que permitan evaluar la calidad de vida y el bienestar en pacientes con cáncer (Carlsson y Hamrin 2002; Korevaar y col 2002) o para realizar validaciones transculturales (Matsumoto 2002; Fumimoto 2001) , en enfermos sometidos a hemodiálisis (Saxena 2001), en enfermos asmáticos (Chan-Yeung 2001) y en enfermos cardiovasculares (Treasure 1999).

Muchas de estas escalas sólo toman en cuenta el componente de satisfacción del bienestar, por lo que nos ha parecido oportuno desarrollar una metodología que abarque ambos elementos.

De manera coherente con nuestra posición, Lucas y Diener han destacado que la satisfacción con la vida debe complementarse con la consideración de los afectos positivos y negativos y tenerse en cuenta todos estos elementos al evaluar el bienestar subjetivo (Lucas y col 1996).

Breda, en Francia construye un índice de bienestar partiendo de una amplia revisión de la literatura y de datos posibles a obtener mediante un cuestionario. Incluye como áreas del bienestar las siguientes: vivienda, estado de salud, participación social y sociabilidad. El índice establecido ofrece una medida sintética por la cual las personas pueden ser clasificadas de acuerdo a una medición general de su situación en diversas áreas de la vida. De manera complementaria al desarrollo y aplicación de este índice objetivo, este autor

propone explorar la experiencia subjetiva con diversas emociones (Breda y Goyvaerts 1999), pero no llega a elaborar una metodología única, que integre coherentemente ambos aspectos, el cognitivo y el afectivo.

Considerando la necesidad de poder evaluar integralmente el bienestar tomando en cuenta la satisfacción, es decir, el componente cognitivo, así como la esfera afectiva, nos dimos a la tarea de elaborar y validar un instrumento que respondiera a nuestra concepción teórica y sirviera a los fines de estudiar en nuestro medio los determinantes y consecuencias del bienestar, así como la vinculación de éste con diferentes padecimientos o condiciones de riesgo de enfermedad.

## **II. MATERIAL Y MÉTODO**

Se realizó una validación de contenido del Cuestionario de bienestar psicológico de Sánchez Cánova, mediante criterio emitido por 10 jueces considerados como expertos. Los jueces se seleccionaron tomando como criterio el hecho de que tuvieran al menos 5 años de experiencia en el tema de las investigaciones relacionadas con factores psicológicos y salud. Entre ellos habían un médico neurofisiólogo, una socióloga y 8 psicólogos de la salud.

Se elaboraron las escalas que garantizaran una buena representatividad de las diferentes áreas de la vida.

Se aplicó el cuestionario a una muestra piloto de 20 personas con vistas a comprobar el grado de comprensión de las proposiciones. Luego se aplicó el cuestionario elaborado a un grupo de 91 individuos para determinar la validez de presentación de los ítems, mediante un análisis de la frecuencia con que cada respuesta era seleccionada como relevante por los sujetos.

## **III. RESULTADOS**

Nos propusimos la obtención de un cuestionario, con el cual las personas

pudieran expresar los logros obtenidos en la vida en general y en las diferentes esferas de la vida en comparación con las aspiraciones y metas establecidas por el individuo a lo largo de su vida, como por ejemplo:

“He visto cumplidos mis deseos más importantes”

“Tengo lo necesario para vivir”

“Se me han abierto muchas puertas en la vida”

Los ítems de las escalas de satisfacción pretenden expresar operativamente la evaluación que la persona hace de su vida, la medida de su “sentir positivo y pensar constructivo”, es decir, sus sentimientos acerca de su vida personal y su evaluación satisfactoria y constructiva por cuanto se proyecta al futuro; la medida que se evalúa la vida como satisfactoria, interesante, agradable, gratificante, con oportunidades de realización para el logro de los objetivos significativos, en las diferentes áreas de la vida.

Primeramente, se sometió a análisis un Cuestionario de Bienestar Psicológico elaborado por Sánchez Cánova (1994) que, como puede observarse en el Anexo 1, consta de un conjunto de ítems para evaluar satisfacción en relación con las áreas material, laboral y de relaciones de pareja. Dicho cuestionario fue sometido al criterio de los jueces. Los criterios fueron emitidos de manera individual y luego sometidos a discusión colectiva hasta lograr un consenso. La primera tarea consistió en analizar la correspondencia de los ítems con nuestra definición conceptual del bienestar.

Para esta tarea a los jueces se les entregó un documento con las consideraciones teóricas del concepto de bienestar. Luego se realizó un trabajo de discusión grupal con relación al concepto, después del cual se procedió a comenzar el análisis de los ítems, de manera individual primero y luego en colectivo para lograr un consenso.

También se orientó a los jueces la necesidad de identificar aquellos ítems que se considerasen no adecuados a nuestra cultura, los cuales se re-elaboraron.

Como resultado de las opiniones emitidas por los jueces, en la discusión

colectiva, se decidió añadir, a las subescalas de bienestar psicológico: general, material, laboral y de relaciones de pareja, una nuevas subescalas que comprendieran otras áreas de la vida, en particular la escala familiar y la personal.

Para la elaboración de la escala de satisfacción del área familiar se tomó como punto de partida el test de percepción del funcionamiento familiar FF - SIL, de Cuesta, Louro y Pérez (2002). En nuestro caso pretendemos evaluar satisfacción del individuo en el área familiar, a diferencia del FF-Sil, donde el objeto de estudio es la familia. No obstante, lo empleamos como punto de partida para hacer un análisis de contenido y establecer los aspectos que reportan satisfacción para un individuo en lo que a la vida familiar se refiere.

La nueva escala personal surgió a medida que se identificaban por los jueces una serie de ítems que no tenían relación con ninguna área en particular, sino que tenían que ver con las características personales, el nivel de autoestima y la autorealización.

Otra modificación consistió en reelaborar los ítems para personas de ambos sexos, pues algunos de ellos estaban elaborados sólo para mujeres ya que el estudio de referencia (cuestionario original) utilizó una muestra de mujeres climatéricas.

Por otra parte, se agregó una escala para la evaluación de los afectos. Para esto último, dos expertos elaboraron un conjunto de adjetivos de afectos tanto positivos como negativos, tomando como punto de partida la escala de afectos de Warr (1990). Luego estas escalas de afectos fueron divididas en dos listados paralelos, con diferentes consignas, una referida a la afectividad habitual y otra a la afectividad reciente, con diferentes consignas.

El cuestionario obtenido como resultado de esta validación de contenido quedó constituido por una escala de satisfacción, dividida en las siguientes subescalas: General, material, personal, laboral, familiar y sexual, y otra escala de afectos.

Este cuestionario combina los diversos aspectos que conforman el bienestar, tanto los componentes cognitivos, como afectivos. Consta de dos partes: una correspondiente a las escalas de satisfacción, es decir, referida a los juicios que

sobre su vida establece el individuo y la otra a las escalas afectivas, que comprende, tanto los afectos positivos o placenteros, como los negativos o displacenteros.

La parte de las escalas de satisfacción está conformada por 3 preguntas. En la primera de ellas, se ofrecen, en su versión original, 52 proposiciones sobre la valoración que hace la persona sobre su vida como un todo y en áreas específicas del bienestar (material, laboral, personal, de pareja y familiar). Para las respuestas se empleó una escala de frecuencia tipo likert de 5 puntos desde nunca, igual (=1), algunas veces (=2), frecuentemente (=3), casi siempre (=4) y siempre (=5). Contiene a su vez una Escala de Satisfacción General con 10 ítems y otras 5 subescalas que evalúan: la Satisfacción Material, con 6 ítems; la Satisfacción laboral, con 9 ítems; la Satisfacción Personal, con 8 ítems; la Satisfacción en la Relación de Pareja, con 9 ítems y la Satisfacción Familiar con 10 ítems.

Con el propósito de tomar en cuenta la importancia que le concede la persona a los distintos aspectos de la satisfacción se ofrecen además otras dos preguntas. En la pregunta 2 se le pide al sujeto que seleccione, dentro de cada subescala (incluida la satisfacción general), la proposición que considere más relevante para él. Mientras que en la pregunta 3 se le solicita que ordene, según su importancia, las distintas subescalas de satisfacción (material, laboral, personal, de pareja y familiar), donde el 1 significa de mayor importancia y el 5 de menor importancia. Esta importancia atribuida a cada aspecto o área es independiente del nivel de satisfacción realmente alcanzado en dicho aspecto o en dicha área.

La parte de las escalas de afectos contiene 2 preguntas, una dirigida a la frecuencia con que habitualmente experimenta las emociones, positivas y negativas, expresadas en una escala tipo Likert que van desde "nunca" (valor 1) hasta "siempre" (valor 5), excepto algunos redactados en forma inversa, cuyos valores también hubieron de invertirse. La otra pregunta examina la intensidad con que ha sentido dichas emociones en las últimas semanas, para lo cual se ofrece una escala del 1 al 5 desde: nada, un poco, moderadamente, mucho y muchísimo.

La aplicación del cuestionario a una muestra piloto (20 personas) nos permitió realizar pequeños ajustes de redacción con vistas a facilitar la comprensión de las

proposiciones. Esta aplicación nos permitió comprobar que la escala de respuestas, expresada en términos de frecuencia, en ocasiones, no se ajusta al contenido de los ítems, lo que hace más difícil la respuesta de los sujetos, resultando más adecuado, expresar la escala en términos de acuerdo - desacuerdo con las proposiciones. Por lo que, en lugar de nunca, algunas veces, frecuentemente, casi siempre o siempre, se decidió el empleo de los términos: total desacuerdo, relativamente en desacuerdo, medianamente de acuerdo, relativamente de acuerdo y total acuerdo. Ello implicó, por consiguiente, la reelaboración de la consigna así como de las categorías de respuesta, lo cual aparece, en su versión definitiva, en el anexo 6.

Igualmente, los ítems, que originalmente se presentaron en sentido negativo, se re-elaboraron en sentido positivo para facilitar en lo adelante la comprensión de los mismos.

Una aplicación realizada posteriormente a un grupo de 91 individuos nos permitió realizar la validez de presentación de los ítems. Con vistas a determinar la validez de presentación de la pregunta correspondiente a la selección del ítem más relevante para el individuo dentro de cada subescala, se llevó a cabo un análisis de la frecuencia de respuestas. En las escalas siguientes: general, personal y familiar hubo un porcentaje de no respuesta, es decir de personas que no seleccionaron ninguna proposición como relevante, inferior al 20%. En las escalas correspondientes al área laboral y de pareja los porcentajes fueron mayores, con el 41.8% y el 35%, respectivamente, ya que no todas las personas contestaron estas escalas por ser no trabajadores o no tener pareja. Sin embargo, en la escala de satisfacción material el porcentaje de no respuesta fue del 35.2%.

Entre las personas que seleccionaron los ítems más importantes para ellos las respuestas se comportaron de la siguiente forma:

- Escala de Satisfacción General: Los ítems más seleccionados fueron el 2 (18.1%), el 9 (16.7%), el 10 con igual porcentaje y el 5 con el 13.9%.
- Escala de Satisfacción Material: Los ítems más seleccionados fueron el 16 (45.8%) y el 12 (27.1%).

- Escala de Satisfacción Laboral: El ítem más escogido fue el 17 (35.8%), siguiéndole, en orden de frecuencia, el 18 (17%), el 21 (15.1%) y el 22 (13.2). La proposición 23 no fue seleccionada por ninguna persona.
- Escala de Satisfacción Personal: Las personas escogieron, con mayor frecuencia, los ítems: 27 (26%), 29 (20.8%), 28 (18.2%) y 30 (14.3%).
- Escala de Satisfacción Sexual y de Pareja: Los ítems mayormente seleccionados fueron el 36 (25.4%), el 39 (23.7%) y el 42 (16.9%), mientras que el 37 no fue escogido por persona alguna.
- Escala de Satisfacción Familiar: Los ítems más escogidos fueron el 43 (27.1%), el 45 (24.7%) y el 50 (11.8%).

Teniendo en cuenta todo lo anterior, el cuestionario resultante quedó conformado por 52 proposiciones para las escalas de satisfacción y 24 para cada una de las escalas de afectos (Ver Anexo).

## V. DISCUSIÓN

El bienestar se construye a punto de partida de una evaluación personal que realiza el individuo considerando sus metas y sus logros, lo cual ocurre en íntima relación con una determinada vivencia emocional. No todas las personas construyen su bienestar de la misma forma, para unos serán más importantes unas áreas de la vida y para otros, otras. Incluso dentro de una misma área de la vida unas determinadas metas pueden tener alta significación para unos y para otros no. En este sentido coincidimos con Joyce y colaboradores quienes hablan de calidad de vida desde una perspectiva individual. Estos autores defienden el principio de que la evaluación de la calidad de vida debe realizarse desde la perspectiva del individuo. Considerando que “de cualquier manera es un asunto personal” (Joyce y col 1999).

La historia personal, la cultura, todas las influencias sociales hacen que una persona establezca su propio sistema de valores, con lo cual también define sus expectativas, sus aspiraciones en la vida, así como su forma de reaccionar ante el

---

fracaso en el logro de sus objetivos y su forma de reaccionar ante la obtención o éxito en el logro de estos objetivos. Todo esto determina el nivel de satisfacción, que unido a la esfera emocional, constituirá el bienestar psicológico. Por estas razones hubimos de considerar imprescindible tomar en cuenta, para la calificación de las escalas de satisfacción, la relevancia que tienen los distintos ítems y sub-escalas para la persona, en aras de lo cual realizamos el procedimiento de ponderación de las escalas de satisfacción, es decir, consideramos para la calificación la ponderación que realiza el propio individuo. El puntaje total de satisfacción que proponemos en nuestros resultados toma esto en cuenta, por lo que le imprime a la evaluación del bienestar un carácter más real que el resto de los cuestionarios encontrados en la literatura.

Así pues, la metodología propuesta para la evaluación del bienestar psicológico se fundamenta en algunos pilares teóricos que consideramos importante destacar:

- El bienestar contiene elementos cognitivo-valorativos (satisfacción) y elementos emocionales (afectivos).
- El bienestar se construye a punto de partida de las diferentes áreas de la vida.
- Las personas pueden brindar diferente importancia a las diferentes áreas de la vida. El peso que se otorga a cada área es un asunto individual, al realizar una evaluación en un momento concreto. Los determinantes de dicha importancia son el resultado de influencias culturales y sociales.
- Las personas consideran algunas cosas más importantes que otras (dentro de cada área) a la hora de juzgar acerca de la determinación de su bienestar.
- Esta importancia que la persona refiere conceder a las diferentes áreas de la vida o a los diferentes aspectos dentro de cada área ocurre al margen de que la persona refiera satisfacción con relación a dicha área o aspecto.

Ya que consideramos que lo afectivo es un elemento constituyente del bienestar, nos dimos a la tarea de intentar una evaluación de esta esfera considerando lo reciente y lo habitual, así como lo positivo y lo negativo dentro de los afectos. Creemos que estos componentes afectivos del bienestar deben continuarse estudiando pues la relación de la afectividad positiva con la afectividad negativa reviste algunas complejidades.

El cuestionario que proponemos es una metodología cuantitativa, es decir, el resultado de la aplicación y calificación del mismo nos ofrece un valor numérico, aunque no se descarta la posibilidad de la utilización cualitativa del contenido del mismo. Nos animamos a trabajar sobre una metodología cuantitativa aunque la realidad es muchísimo más rica que un valor numérico, pero no hay dudas de que, representar el nivel bienestar psicológico mediante una evaluación de este tipo, es algo necesario para poder investigar, pues se impone la necesidad de medir y comparar.

## **VI. CONCLUSIONES**

- El cuestionario de bienestar psicológico propuesto recorre las diferentes áreas de la vida, tomando en cuenta la ponderación individual de los diferentes aspectos dentro de cada área, así como la ponderación individual de las diferentes áreas.
- A diferencia de las metodologías existentes hasta el momento, este cuestionario incluye la evaluación del componente afectivo, y dentro de éste se toman en cuenta los afectos habituales y los afectos recientes.
- Este cuestionario ofrece un índice del componente de satisfacción, otro del componente de los afectos, y un índice general de bienestar, más acorde con la realidad subjetiva del individuo.

## VI. RECOMENDACIONES

- La metodología propuesta resulta útil para ser aplicada a nivel de atención primaria, en casos individuales o grupos de riesgo, en los cuales se necesite evaluar bienestar o vulnerabilidad al estrés y a las enfermedades crónicas, así como en ambientes laborales donde se necesite evaluar clima socio-psicológico, o donde exista la necesidad de evaluar los niveles de bienestar en personas o grupos para decidir alguna intervención, así como para evaluar el efecto de la misma.
- También podrá ser aplicada en el trabajo clínico, con la intención de realizar una evaluación global del bienestar y de las posibles áreas afectadas, en aquellos pacientes (no psicóticos ni neuróticos severos) como pauta para orientar la intervención psicoterapéutica.
- Deben continuarse desarrollando estudios de validación de este cuestionario, en particular estudios de validación concurrente, así como estudios de confiabilidad.

## VII. BIBLIOGRAFÍA

- Breda, J. y Goyvaerts, K.(1999). **A general measure of well-being: outline of a quantitative approach**. Belgique: Antwerpen.
- Carlsson, M. y Hamrin, E.(2002). Evaluation of the life satisfaction questionnaire (LSQ) using structural equation modelling (SEM). **Quality of Life Research**, 11, (5): 415-426.
- Chan-Yeung,M.(2001). Internal consistency, reproducibility, responsiveness, and construct validity of the Chinese (HK) version of the asthma quality of life questionnaire. **Quality of Life Research**, 10, (8): 723-730.
- Fumimoto, H.(2001).Cross-cultural validation of an international questionnaire, the General Measure of the Functional Assessment of Cancer Therapy scale (FACT-G). **Japanese Quality of Life Research**, 10, (8): 701-709.
- Joyce, C.R.B.; O'Boyle, C.A.; McGee, H.M.(1999). **Individual Quality of Life: Approaches to conceptualisation and Assessment**. Amsterdam: Harwood.
- Korevaar, J.C. y col.(2002). Validation of the KDQOL-SF™: A dialysis-targeted health measure. **Quality of Life Research**, 11, (5): 437-447.
- Louro Bernal, I. y col.(2002). **Manual de Medicina Familiar**. La Habana: Editorial de Ciencias Médicas.
- Lucas, R.E.; Diener, E. y Suh, E.(1996). Discriminant validity of well-being measures. **Journal of Personality and Social Psychology**, 71, (3): 616-28.
- Matsumoto, T.(2002). The quality of life questionnaire for cancer patients treated with anticancer drugs (QOL-ACD): Validity and reliability in Japanese patients with advanced non-small-cell lung cancer. **Quality of Life Research**, 11, (5): 483-493.
- Ritsner, M. y col.(2002). Subjective quality of life in severely mentally ill patients: A comparison of two instruments. **Quality of Life Research**, 11, (6): 553-561.
- Sánchez Canovas, J.(1994) El Bienestar Psicológico subjetivo. **Escalas de Evaluación. Boletín de Psicología**, No. 43, 25-51.
- Saxena, S.(2001).The WHO quality of life assessment instrument (WHOQOL-Bref): The importance of its items for cross-cultural research. **Quality of Life Research**, 10, (8): 711-721.
- Treasure, T.(1999) The measurement of health related quality of life. **Heart**, 81,(4):331-2.
- Victoria, C.R. y González, I.(1999). El bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. **Revista Cubana de Medicina General Integral**, 15, (8) 25 – 32.
- Warr, P.(1990). The measurement of wellbeing and other aspects of mental health. **Journal of Occupational Psychology**, 63,193-210.

---

**ANEXO**  
Cuestionario de Bienestar Psicológico Modificado

**INSTRUCCIONES.**

1. A continuación encontrará una serie de afirmaciones sobre la valoración que las personas hacemos sobre nuestras vidas. Por favor, al leer cada proposición conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado su respuesta. Al leer una frase, si Ud. en ninguna ocasión evalúa así su vida, ponga una cruz donde dice "NUNCA"; si algunas veces así lo considera marque "ALGUNAS VECES"; si la proposición que se plantea le ocurre más a menudo marque "FRECUENTEMENTE", si con mayor frecuencia así sucede marque en "CASI SIEMPRE" y si con mucha más frecuencia percibe así su vida entonces señale la respuesta "SIEMPRE". En caso de que la proposición no se corresponda con UD. Puede dejar de responder, pero trate de hacerlo sólo cuando le resulte imposible elegir una de las posibles respuestas.

**SATISFACCIÓN GENERAL:**

1. Todo me parece interesante
2. He visto cumplidos mis deseos más importantes.
3. Tengo buena suerte.
4. Se me han abierto muchas puertas en mi vida.
5. Sucesos pasados me provocan malestar
6. Creo que, en general, he logrado lo que quería.
7. Disfruto de la vida
8. Siento que todo me va bien.
9. Tengo una vida tranquila.
10. Siento preocupación o temor por el futuro.

**SATISFACCION MATERIAL.**

11. Vivo con cierto desahogo económico.
12. Tengo lo necesario para vivir.

- 
13. Creo que tengo una vida material asegurada.
  14. No tengo lo necesario para vivir cómodamente.
  15. Mi situación económica es próspera.
  16. Me preocupa mi futuro económico.

#### SATISFACCION LABORAL.

17. Mi trabajo me agrada.
18. Mi trabajo da sentido a mi vida.
19. Mi trabajo es interesante.
20. Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrido.
21. En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.
22. Mi trabajo me permite independencia económica.
23. Sufro discriminación en mi trabajo.
24. Me siento seguro(a) en mi empleo.
25. Estoy satisfecho(a) con mi salario.

#### SATISFACCION PERSONAL

26. No me siento bien conmigo mismo(a).
27. Me creo útil y necesario(a) para la gente.
28. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.
29. Creo que puedo superar mis errores y dificultades.
30. Tengo confianza en mí mismo(a).
31. Estoy contento(a) con mi forma de ser.
32. Tengo las condiciones físicas que deseo.
33. Tengo un dolor físico.

---

#### SATISFACCION SEXUAL Y RELACION DE PAREJA.

- 34. Atiendo con agrado el deseo sexual de mi pareja.
- 35. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.
- 36. Me siento feliz con mi pareja.
- 37. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual placentera.
- 38. Temo expresar mi deseo sexual a mi pareja
- 39. Cuento con el apoyo de mi pareja para resolver problemas personales.
- 40. Mi pareja me brinda compañía.
- 41. Mi pareja y yo no estamos de acuerdo en muchas cosas.
- 42. Me siento querido(a) por mi pareja.

#### SATISFACCION FAMILIAR

- 43.Me siento feliz en mi hogar
- 44.Mi familia acepta y sobrelleva mis defectos
- 45.Mi familia me brinda seguridad y apoyo para resolver mis problemas.
- 46.Me siento sobrecargado con mis responsabilidades y tareas en el hogar
- 47.Puedo conversar con mi familia sobre diversos temas, sin temor
- 48.Mi familia respeta mis intereses y necesidades
- 49.Mi familia es cariñosa
- 50.Estoy satisfecho con mi familia
- 51.En el hogar me siento útil y necesario(a) para los demás
- 52.Me siento incomprendido(a) por mi familia.

---

2. Ahora, por favor, vuelva a leer rápidamente las proposiciones anteriores. Dentro de cada una de las sub-escalas (satisfacción general, material, laboral, personal, sexual y familiar, seleccione el aspecto que resulte más importante para Ud. Con relación a su bienestar. Indíquelo encerrando en un círculo el número que corresponde al mismo.

3. A continuación le pedimos que valore la importancia que cada una de estas áreas o aspectos de la vida tiene para Ud.. Ordénelas según la importancia que Ud. Les concede, señalando con un número 1 la más importante, con el número 2 la que le sigue en importancia y así sucesivamente, hasta llegar al número 5, que será la menos importante para Ud. Le pedimos que continúe expresando su opinión con toda sinceridad.

\_\_\_\_\_ Area material

\_\_\_\_\_ Area laboral

\_\_\_\_\_ Area personal

\_\_\_\_\_ Area sexual y de relación de pareja

\_\_\_\_\_ Area familiar

## Escala de Afectos

A continuación encontrará algunas palabras que definen sentimientos, emociones o estados afectivos.

1. Diga la frecuencia con que Ud. Se siente así habitualmente

	Nunca	Algunas Veces	Frecuente mente	Casi siempre	Siempre
1. Agradecido					
2. Alegre/regocijado					
3. Aliviado/consolado					
4. Amado					
5. Ansioso					
6. Avergonzado					
7. Celoso					
8. Confiado/seguro					
9. Contento/complacido					
10. Culpable					
11. Desamparado					
12. Disgustado					
13. Envidioso					
14. Esperanzado					
15. Extasiado					
16. Feliz					
17. Frustrado/decepcionado					
18. Impaciente/anhelante					
19. Irritado					
20. Orgullosa					
21. Preocupado					
22. Temeroso					
23. Triste					
24. Otro (cuál)					

