

Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos

*Personality and psychological well-being:
a study in chilean university student*

Enrique Barra Almagiá*
Osvaldo Soto Quevedo*
Karen Schmidt Díaz*

Resumen

El presente estudio, de tipo descriptivo-correlacional por encuesta, tuvo como propósito examinar la relación entre el modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff y el modelo de los cinco factores de personalidad en estudiantes universitarios. Para ello se aplicaron las Escalas de Bienestar Psicológico y el Inventario de los Cinco Grandes a 315 estudiantes de pregrado de la Universidad de Concepción (Chile). Los resultados mostraron que, tal como se predecía, el bienestar psicológico y sus dimensiones se relacionaron de forma inversa con el Neuroticismo y de forma directa con los restantes factores de personalidad, y que los factores de Responsabilidad y Neuroticismo eran los que tenían mayor influencia en el bienestar psicológico. También se encontraron diferencias a favor de las mujeres en Neuroticismo, Amabilidad y Responsabilidad.

Palabras clave: bienestar psicológico, personalidad, diferencias de género.

Abstract

The purpose of the study was to examine the relationship between the Ryff's multidimensional psychological well-being model and the five-factor model of personality in college students. In order to do this, 315 undergraduate students from the Universidad de Concepción (Chile) completed the Psychological Well-Being Scales and the Big Five Inventory. As predicted, psychological well-being and its dimensions were inversely related to Neuroticism and directly related to the remaining factors. Likewise, it was found that Conscientiousness and Neuroticism had the highest influence on psychological well-being. Also were found gender differences in Neuroticism, Conscientiousness and Agreeableness.

Keywords: psychological well-being, personality, gender differences.

* Departamento de Psicología. Universidad de Concepción, Chile.

El estudio de los determinantes del bienestar humano ha cobrado importancia en las últimas décadas. Al respecto, se ha observado un giro desde la investigación enfocada a conocer las variables que determinan la psicopatología humana, hacia una perspectiva más interesada por el estudio de los factores que promueven y facilitan la salud mental y el bienestar de las personas.

Actualmente existen dos grandes tradiciones en los estudios del bienestar humano. Por un lado, se encuentra la tradición hedónica del bienestar, representada por el constructo de bienestar subjetivo que ha liderado la investigación por décadas (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999) y, por otro lado, la tradición eudaimónica, representada por el constructo de bienestar psicológico, que en los últimos años ha incrementado su presencia en la literatura (Arhens & Ryff, 2006; Barra, 2010, 2012; Grant, Langan-Fox & Anglim, 2009; Lindfors, Berntsson & Lundberg, 2006; Vivaldi & Barra, 2012). El bienestar subjetivo y el bienestar psicológico son dos constructos relacionados, pero conceptualmente distintos (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Linley, Maltby, Wood, Osborne & Hurling, 2009). En contraposición al bienestar subjetivo, que se centra en la satisfacción vital y en la felicidad entendida como una preponderancia de afectos positivos por sobre los negativos, el bienestar psicológico se enfoca en aspectos menos inmediatos de la vida de la persona, pero más trascendentales,

como el desarrollo de las propias capacidades, del sentido de la vida, de la propia identidad y del crecimiento personal (Díaz et al., 2006).

Ryff (1989) propuso un modelo descriptivo del bienestar psicológico constituido por seis dimensiones: aceptación de sí mismo, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del ambiente, propósito en la vida y crecimiento personal. Estas seis dimensiones contribuyen a definir el bienestar psicológico tanto teórica como operacionalmente, al especificar qué aspectos dan cuenta de una salud positiva en lo mental y emocional (Deci & Ryan, 2008; Ryff & Singer, 2008). El bienestar eudaimónico o psicológico involucraría el actuar de modo constructivo, socialmente benéfico y sería conducente al crecimiento personal (Deci & Ryan, 2008; Wood, Joseph & Maltby, 2009).

Entre los muchos determinantes del bienestar que se han venido estudiando en las últimas décadas, los investigadores han encontrado que la personalidad es un determinante más potente de la felicidad que la raza, la clase social, el dinero, las relaciones sociales, el trabajo, la religión y otras variables externas (Diener et al., 1999); de ahí la importancia de estudiar la influencia de los factores del Modelo de los Cinco Grandes sobre el bienestar psicológico.

El Modelo de los Cinco Grandes no pretende ser un modelo exhaustivo para la explicación de la personalidad, sino más bien un buen resumen de una gran

cantidad de características de personalidad, las cuales consistirían en tendencias, modos consistentes y relativamente estables de ajuste y respuesta al ambiente por parte de los individuos (John & Srivastava, 1999). Dicho modelo comprende los siguientes factores de personalidad: Neuroticismo, Extraversión, Responsabilidad, Amabilidad y Apertura a la Experiencia.

De acuerdo con Schmutte y Ryff (1997), los estudios que han vinculado el bienestar o la felicidad con rasgos de personalidad han tendido a simplificar demasiado la relación entre ellos al afirmar que las personas que gozan de un mayor bienestar son aquellas más extravertidas y menos neuróticas. Por su parte Grant et al. (2009) plantean que la relación entre bienestar psicológico y personalidad se encuentra mejor descrita por asociaciones específicas entre las dimensiones del bienestar y los distintos rasgos del Modelo de los Cinco Grandes. En investigaciones precedentes realizadas en sociedades anglosajonas se ha encontrado de forma sistemática que el neuroticismo y la extraversión son los dos factores más fuertemente relacionados con el bienestar psicológico, el primero de forma inversa y el segundo de forma directa (Abbott et al., 2008; Bardi & Ryff, 2007; Grant et al., 2009; Ruini et al., 2003; Schmutte & Ryff, 1997; Wood et al., 2009).

Diversos autores concuerdan en que tanto el factor de neuroticismo como

el de extraversión deberían su influencia sobre el bienestar psicológico a sus componentes afectivos (Abbott et al., 2008; Schmutte & Ryff, 1997). El neuroticismo se caracteriza por facetas como la ansiedad, la depresión y la vulnerabilidad emocional, las cuales, sin duda, podrían impactar de forma negativa sobre el bienestar autoinformado por las personas. Por el contrario, la extraversión y sus componentes o facetas de afectividad positiva (ej. calidez) podrían influir favorablemente sobre el bienestar de forma instrumental, ya que las personas con elevados niveles de extraversión estarían más dispuestas a buscar experiencias y situaciones que les reporten emociones positivas (Schmutte & Ryff, 1997).

La instrumentalidad de los factores de personalidad serviría, asimismo, para explicar el mecanismo por medio del cual la responsabilidad podría influir sobre el bienestar. Así, las personas trabajadoras, competentes y eficientes, es decir, personas con altos niveles de responsabilidad, podrían crear las condiciones necesarias en sus vidas para obtener niveles elevados de bienestar. Hayes y Joseph (2003) encontraron que la responsabilidad era un mejor predictor de satisfacción con la vida que la extraversión, lo cual se debería a que es más probable que los individuos con alta responsabilidad funcionen eficazmente en la sociedad y alcancen sus objetivos.

En cuanto a posibles diferencias de género en las variables analizadas, res-

pecto a los factores de personalidad se ha encontrado que en contextos culturales diversos las mujeres tienden a puntuar más alto que los hombres en neuroticismo, amabilidad y responsabilidad (De Miguel, 2005; Rubinstein, 2005; Schmitt, Realo, Voracek y Allik, 2008). Y en relación con el bienestar psicológico, el hallazgo más consistente es que las mujeres tienden a reportar niveles significativamente superiores a los hombres en la dimensión de relaciones positivas con otros (Arhens & Ryff, 2006; Lindfors et al., 2006; Ryff, 1989; Valle, Beramendi & Delfino, 2011).

La presente investigación tuvo el objetivo de examinar la relación entre las dimensiones del modelo multidimensional de bienestar psicológico y las dimensiones del Modelo de los Cinco Grandes factores de personalidad, así como verificar posibles diferencias de género en estas variables. A la luz de la evidencia disponible en la literatura, se hipotetizó que: a) los factores de extraversión, responsabilidad, amabilidad y apertura a la experiencia se relacionarían de forma directa con el bienestar psicológico y sus dimensiones, en tanto que el factor neuroticismo lo haría de forma inversa; b) los factores de neuroticismo, extraversión y responsabilidad serían los que tendrían mayor influencia en el bienestar psicológico, en ese mismo orden y c) las mujeres obtendrían mayores puntajes que los hombres en los factores de personalidad de neuroticismo, responsabilidad y amabilidad, así como

en la dimensión de relaciones positivas con otros del bienestar psicológico.

Método

Participantes

En el estudio participaron un total de 315 estudiantes de pregrado de la Universidad de Concepción (Chile), 183 mujeres (58%) y 132 hombres (42%), con edades entre 18 y 36 años (edad promedio de 21.6 años). Los estudiantes pertenecían a 11 carreras de las áreas biológica, matemática, humanidades y ciencias sociales.

Instrumentos

Para evaluar el nivel de bienestar psicológico de los participantes se empleó la adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (EBP; Díaz et al., 2006). Se trata de un instrumento compuesto por un total de 39 ítems que se agrupan en seis dimensiones: autoaceptación (6 ítems), autonomía (8 ítems), crecimiento personal (7 ítems), dominio del ambiente (6 ítems), propósito en la vida (6 ítems) y relaciones positivas con otros (6 ítems). Las EBP permiten obtener un puntaje total para el instrumento que puede ir desde un mínimo de 39 hasta un máximo de 195, y puntajes para cada una de las seis dimensiones.

En el presente estudio se obtuvieron coeficientes de consistencia interna de Cronbach adecuados para las dimensiones de autoaceptación ($\alpha = .80$), relaciones positivas con otros ($\alpha = .76$), autonomía ($\alpha = .73$) y propósito en la vida ($\alpha = .79$), en cambio se observó una consistencia interna claramente menor en las dimensiones dominio del entorno ($\alpha = .52$) y crecimiento personal ($\alpha = .56$). En lo que respecta a la dimensión de crecimiento personal, en la literatura se reportan índices más bajos de consistencia interna de esta dimensión comparada con las restantes del instrumento (Díaz et al., 2006; Van Dierendonck, 2005; Van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco & Jiménez, 2008).

Para evaluar los factores de personalidad en los participantes se aplicó el Inventario de los Cinco Grandes (BFI; John & Srivastava, 1999). Este instrumento está compuesto por 44 ítems que miden los cinco grandes factores de personalidad: extraversión (8 ítems), amabilidad (9 ítems), responsabilidad (9 ítems), neuroticismo (8 ítems) y apertura a la experiencia (10 ítems). En el presente estudio se obtuvieron coeficientes de consistencia interna (alpha de Cronbach) entre .87 (responsabilidad) y .71 (amabilidad).

Procedimiento

La recolección de datos se realizó en forma colectiva en las aulas de clases de los estudiantes, previa autorización

de los profesores de asignatura y consentimiento informado de los participantes. El tiempo de aplicación varió entre 10 y 20 minutos.

Resultados

En primer lugar, se realizó un análisis correlacional entre el bienestar psicológico (y sus dimensiones) y los factores de personalidad. Como puede observarse en la Tabla 1, el bienestar psicológico global y todas sus dimensiones mostraron asociaciones significativas con los factores de personalidad, excepto la dimensión de relaciones positivas con el factor de responsabilidad. Tal como se había hipotetizado, el bienestar psicológico mostró relaciones directas con los factores de extraversión, responsabilidad, amabilidad y apertura a la experiencia, y relaciones inversas con el factor de neuroticismo (ver tabla 1 en pág. 12).

En cuanto al bienestar psicológico general, su mayor relación se dio con los factores de neuroticismo y responsabilidad, mientras que la menor relación, aunque también significativa, fue con el factor de amabilidad. Respecto a las relaciones entre dimensiones del bienestar psicológico y factores de personalidad, las relaciones de mayor magnitud se observaron entre responsabilidad y propósito en la vida, neuroticismo y autoaceptación, responsabilidad y dominio del ambiente, y neuroticismo y autonomía.

Tabla 1

Correlaciones entre las dimensiones de bienestar psicológico y los factores de personalidad

	Neurot.	Extrav.	Respons.	Amabil.	Apert.
Bienestar psicológico general	-.49**	.38**	.48**	.28**	.36**
Crecimiento personal	-.12*	.19**	.26**	.27**	.32**
Autonomía	-.50**	.29**	.25**	.11*	.32**
Relaciones positivas	-.16**	.34**	.09	.22**	.28**
Dominio del ambiente	-.41**	.18**	.51**	.20**	.17**
Propósito en la vida	-.30**	.24**	.56**	.25**	.17**
Autoaceptación	-.55**	.30**	.44**	.18**	.23**

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

Para analizar la influencia relativa de los factores de personalidad sobre el bienestar psicológico se llevó a cabo un análisis de regresión lineal, cuyos resultados se presentan en la Tabla 2. Se puede observar que de acuerdo tanto con los coeficientes de regresión como con las correlaciones parciales, el factor

que tiene mayor influencia en el bienestar psicológico general es responsabilidad, seguido de cerca por neuroticismo, más lejos por apertura a la experiencia y más lejos aún por extraversión. En cambio, el factor de amabilidad no tendría una influencia significativa sobre el bienestar psicológico.

Tabla 2

Coefficientes de regresión

	Coefic. Estándar			Correlaciones	
	<i>B</i>	<i>t</i>	Sig.	Orden cero	Parcial
Neuroticismo	-.33	-7.75	.000	-.49	-.40
Responsabilidad	.37	8.78	.000	.48	.44
Extraversión	.13	3.04	.003	.38	.17
Apertura a la exp.	.24	5.69	.000	.36	.30
Amabilidad	.06	1.49	.135	.28	.08

Variable dependiente: bienestar psicológico general.

Finalmente se llevó a cabo el análisis de prueba *t* de diferencia de medias entre hombres y mujeres respecto de las dimensiones del bienestar y de los factores de personalidad.

Como se observa en la Tabla 3, las mujeres obtuvieron puntuaciones sig-

nificativamente más elevadas que los hombres en las dimensiones de relaciones positivas con otros y de crecimiento personal del bienestar psicológico, así como en los factores de personalidad de neuroticismo, amabilidad y responsabilidad.

Tabla 3

Diferencias de género en las dimensiones de bienestar psicológico y en los factores de personalidad

	Hombres (n = 132)		Mujeres (n = 183)		<i>t</i>
	Media	DS	Media	DS	
Bienestar psicológico general	152.06	16.94	154.56	16.29	1.32
Crecimiento personal	28.41	3.66	29.22	3.23	2.07*
Autonomía	29.83	4.69	29.72	4.96	-.21
Relaciones positivas	23.13	4.63	24.46	4.05	2.71**
Dominio del ambiente	23.44	3.00	23.55	3.17	.30
Propósito en la vida	23.98	3.49	24.48	3.86	1.17
Autoaceptación	23.27	3.98	23.14	3.90	-.30
Neuroticismo	20.53	5.81	23.09	6.12	3.73**
Extraversión	27.78	6.05	27.07	6.27	-1.01
Responsabilidad	31.05	5.83	32.93	6.83	2.57*
Amabilidad	30.91	5.10	32.97	5.20	3.49**
Apertura a la experiencia	39.21	6.07	40.09	6.27	1.23

p* < .05; *p* < .01

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo principal conocer cómo se relacionan los factores de personalidad del Modelo de los Cinco Grandes con el bienestar psicológico en una muestra de jóvenes universitarios chilenos, y más

específicamente establecer cuáles son aquellos factores de personalidad que tienen más influencia en dicho bienestar. Los resultados obtenidos permitieron confirmar dos de las tres hipótesis planteadas, todas ellas derivadas de investigaciones previas realizadas en otros contextos.

En cuanto a la primera hipótesis, el análisis correlacional mostró que el bienestar psicológico se relacionaba negativamente con el factor de neuroticismo y positivamente con los otros factores del modelo, destacándose como las relaciones de mayor magnitud las existentes con neuroticismo y responsabilidad. Estos resultados son consistentes en general con lo encontrado en investigaciones previas (Abbott et al., 2008; Bardi & Ryff, 2007; Grant et al., 2009; Ruini et al., 2003; Schmutte & Ryff, 1997), con la diferencia que la mayoría de dichos estudios han informado que el neuroticismo y la extraversión son los factores más relacionados con el bienestar.

La diferencia señalada entre los resultados del presente estudio y los de investigaciones realizadas en otros contextos se aprecia más claramente en el hecho que no se confirmó la segunda hipótesis, la cual planteaba que los mayores predictores del bienestar psicológico serían el neuroticismo, la extraversión y la responsabilidad, en ese mismo orden. El análisis de regresión mostró que, a diferencia de lo informado en otros estudios, los factores de responsabilidad y neuroticismo serían los que tienen mayor influencia relativa sobre el bienestar, luego vendría apertura a la experiencia y el factor de extraversión aparece en un cuarto lugar respecto a su influencia relativa en el bienestar psicológico.

Una posible explicación del hecho que en este estudio el factor de responsabilidad aparezca con mayor influencia

sobre el bienestar que la extraversión puede encontrarse en algunos planteamientos de McCrae (2002). De acuerdo con este autor, ciertas culturas promoverían de forma más marcada entre los jóvenes la autodisciplina y la orientación hacia las metas, ya que en esas sociedades la presión del medio social y familiar pondría un mayor énfasis en desarrollar características que tributan a altos niveles de responsabilidad en los jóvenes. McCrae (2002) argumenta que en sociedades desarrolladas, como las anglosajonas, los jóvenes han vivido en entornos de relativa afluencia, lo que ha demandado en ellos menores niveles de autoexigencia; en cambio, en sociedades en vías de desarrollo, al existir alto nivel de dificultades y problemas económicos, los jóvenes se verían impelidos a desarrollar mayores niveles de responsabilidad para acceder a posibilidades personales y económicas.

Siguiendo aquella línea de razonamiento, es posible que los jóvenes chilenos estén insertos en entornos sociales que fomenten en ellos la responsabilidad y el esfuerzo como claves fundamentales para alcanzar niveles satisfactorios de calidad de vida y de bienestar psicológico. En cambio, tal vez en sociedades anglosajonas tales niveles se consiguen por medio de otras características personales socialmente valoradas, como la asertividad, la capacidad de relacionarse positivamente con otros y de ser proactivos, esto es, aspectos más propios de la extraversión.

La alta influencia de la responsabilidad sobre el bienestar en este estudio también podría explicarse por el hecho que los participantes sean estudiantes universitarios, lo cual implica que su actividad y resultados académicos tendrían una gran importancia sobre su nivel de bienestar. Es posible que para los universitarios el ser competentes y eficaces al responder frente a las demandas académicas determine en gran medida su nivel de bienestar psicológico, puesto que las responsabilidades académicas constituyen un foco bastante exclusivo en la vida de los estudiantes. En este sentido, el que un estudiante universitario sea eficiente y responda apropiadamente a las demandas académicas –es decir, que tenga elevados niveles de responsabilidad– podría ser crucial para que manifieste niveles elevados de bienestar psicológico. En relación con esto, en un estudio sobre personalidad y afrontamiento en universitarios colombianos, Contreras, Espinosa y Esquerri (2009) encontraron que el factor responsabilidad mostraba relación directa con las estrategias racionales, activas o centradas en la solución de problemas, y relación inversa con las estrategias no adaptativas, emocionales y pasivas. De acuerdo con estos autores, las estrategias activas y racionales serían más favorables para el bienestar psicológico que las estrategias pasivas y emocionales.

El hecho de que en este estudio el neuroticismo sea uno de los dos factores con mayor influencia sobre el bienestar

psicológico es totalmente consistente con las investigaciones precedentes, en las cuales aparece como el factor de personalidad con más altas relaciones con el bienestar tanto psicológico como subjetivo, o como el que mejor los predice (Bardi & Ryff, 2007; Chico, 2006; Gómez, Krings, Bangerter & Grob, 2009; Grant et al., 2009; Hayes & Joseph, 2003; Ruini et al., 2003; Sheldon & Hoon, 2007). El mecanismo por medio del cual el neuroticismo afecta negativamente al bienestar psicológico parece vincularse con la emocionalidad negativa que le es característica: al tener altos niveles de inestabilidad emocional y tender a reaccionar con afectividad negativa frente a distintos escenarios de la vida, las personas con elevados niveles de neuroticismo podrían ver afectado su bienestar en diversas áreas (Abbott et al., 2008).

En cuanto a la hipótesis de diferencias de género, los resultados del presente estudio concuerdan con investigaciones previas, con relación a que las mujeres puntúan más alto que los hombres en los factores de personalidad de neuroticismo, amabilidad y responsabilidad (De Miguel, 2005; Lippa, 2010; Rubinstein, 2005; Schmitt et al., 2008).

Con respecto a la diferencia de género en el factor de neuroticismo, ello podría relacionarse con la aparente paradoja que muestran algunas investigaciones sobre bienestar subjetivo, puesto que, por una parte, las mujeres informan mayor cantidad de problemas

emocionales y, por otra, mayor bienestar y más emociones positivas que los hombres, es decir, ellas informan mayores niveles de emocionalidad tanto negativa como positiva (Cova, 2004). Una de las posibles explicaciones de esta aparente paradoja se relaciona con el constructo de intensidad afectiva, es decir, la existencia de diferencias estables en el grado de intensidad con que las personas experimentan diversos estados afectivos, el cual es mayor en las mujeres que en los hombres (Cova, 2004).

En cuanto a las diferencias de género en responsabilidad y amabilidad, ellas podrían explicarse tanto desde el punto de vista evolucionista como desde una perspectiva de roles sociales (Lippa, 2010). Por una parte, la mayor presencia en las mujeres de los rasgos de personalidad anteriormente mencionados puede deberse a que las mujeres que eran más amables y mejores cuidadoras pudieron haber facilitado la supervivencia de sus hijos y haber ganado ventajas evolutivas respecto de mujeres sin dichas características. Y, por otra parte, las estructuras sociales y la socialización diferencial de los sexos desarrollarían en mayor grado tales características en las mujeres, asociadas a su rol maternal y de cuidado de otros. A partir de esto, se podrían explicar los mayores niveles de amabilidad, responsabilidad, calidez, tendencia gregaria, emociones positivas y apertura a los sentimientos que exhiben por las mujeres respecto de los hombres.

También se encontró que las mujeres obtuvieron mayor puntaje que los hombres en la dimensión de relaciones positivas con otros del bienestar psicológico, lo cual concuerda con numerosos estudios previos (Arhens & Ryff, 2006; Lindfors et al., 2006; Ryff, 1989; Valle et al., 2011). Esta diferencia se podría explicar por el hecho que para las mujeres sería más importante tener relaciones armoniosas con otros, debido a una orientación más interdependiente que los hombres (Reid, 2004).

Los resultados de esta investigación confirman la importancia que tienen los factores de personalidad en el nivel de bienestar de las personas, apoyando lo encontrado por investigaciones previas, según las cuales los factores disposicionales son importantes predictores del bienestar, tanto psicológico como subjetivo (Chico, 2006; Diener et al., 1999; Gómez et al., 2009).

El hecho de que en este estudio el factor de responsabilidad aparezca con una mayor influencia sobre el bienestar psicológico que la extraversión tendría implicaciones muy positivas, ya que, a diferencia de la extraversión, que tendría mayor determinación genética y, por lo tanto, parece ser menos modificable (Eysenck, 1990), los aspectos que conforman el factor de responsabilidad (organización, perseverancia, etc.) serían mucho más factibles de desarrollar mediante procedimientos adecuados, especialmente en etapas tempranas del ciclo vital.

Referencias

- Abbott, R., Croudace, T., Ploubidis, G., Kuh, D., Richards, M. & Huppert, F. (2008). The relationship between early personality and midlife psychological well-being: Evidence from a UK birth cohort study. *Social Psychiatric and Psychiatric Epidemiology*, *43*, 679-687.
- Ahrens, C. & Ryff, C. (2006). Multiple roles and well-being: Sociodemographic and psychological moderators. *Sex Roles*, *55*, 801-815.
- Bardi, A. & Ryff, C. (2007). Interactive effects of traits on adjustment to a life transition. *Journal of Personality*, *75*, 955-983.
- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios, *Terapia Psicológica*, *28*, 119-125.
- Barra, E. (2012). Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos. *Diversitas. Perspectivas en Psicología*, *8*, 29-38.
- Chico, E. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *The Spanish Journal of Psychology*, *9*, 38-44.
- Contreras, F., Espinosa, J.C. & Esguerra, G. (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, *8*, 311-322.
- Cova, F. (2004). Diferencias de género en bienestar y malestar emocional: Evidencias contradictorias. *Terapia Psicológica*, *22*, 165-169.
- De Miguel, A. (2005). Diferencias de edad y género en el NEO-PI-R en dos muestras con distinto nivel académico. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *1*, 13-31.
- Deci, E. & Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 1-11.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I. & Valle, C. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, *18*, 572-577.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 272-302.
- Eysenck, H. J. (1990). Genetic and environmental contributions to individual differences: The three major dimensions of personality. *Journal of Personality*, *58*, 245-261.
- Gómez, V., Krings, F., Bangerter, A. & Grob, A. (2009). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *Journal of Research in Personality*, *43*, 345-354.
- 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.
- Hayes, N. & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *34*, 723-727.
- John, O. & Srivastava, S. (1999). The big-five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. En L. Pervin & O. John (eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.) (pp. 102-138). New York, EEUU: Guilford.
- Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 1007-1022.

- 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.
- Linley, P., Maltby, J., Wood, A., Osborne, G. & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences, 47*, 878-884.
- Lippa, R. (2010). Sex differences in personality traits and gender-related occupational preferences across 53 nations: Testing evolutionary and social-environmental theories. *Archives of Sexual Behavior, 39*, 619-636.
- McCrae, R. (2002). The maturation of personality psychology: Adult personality development and psychological well-being. *Journal of Research in Personality, 36*, 307-317.
- Reid, A. (2004). Gender and sources of subjective well-being. *Sex Roles, 51*, 617-629.
- Rubinstein, G. (2005). The big five among male and female students of different faculties. *Personality and Individual Differences, 38*, 1495-1503.
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. & Fava, G. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics, 72*, 268-275.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*, 13-39.
- Schmitt, D., Realo, A., Voracek, M. & Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in big five personality traits across 55 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*, 168-182.
- Schmutte, P. & Ryff, C. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 549-559.
- Sheldon, K. & Hoon, T. (2007). The multiple determination of well-being: Independent effects of positive traits, needs, goals, selves, social supports, and cultural contexts. *Journal of Happiness Studies, 8*, 565-592.
- Valle, M., Beramendi, M. & Delfino, G. (2011). Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología, 7*, 7-26.
- Van Dierendonck, D. (2005). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences, 36*, 629-643.
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A. & Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being. A Spanish exploration. *Social Indicators Research, 87*, 473-479.
- Vivaldi, F. & Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia Psicológica, 30*, 23-29.
- Wood, A., Joseph, S. & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences, 46*, 443-447.