

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RELACIONES
INTERPERSONALES ÍNTIMAS EN MUJERES DE
LA PROVINCIA DE ALMERIA**

TRABAJO FIN DE MASTER

**MASTER EN ESTUDIOS DE GÉNERO : MUJERES, CULTURA Y
SOCIEDAD
CURSO ACADÉMICO 2010/2011
UNIVERSIDAD DE ALMERIA**

ALUMNA: CRISTINA ORTEGA RUIZ

TUTORA: ISABEL CUADRADO GUIRADO

“Ser feminista es ser mujer respetada, consciente, con personalidad, con responsabilidad, con derechos, que no se opone al amor, al hogar y a la maternidad”

(Carmen de Burgos, La mujer moderna y sus derechos, p. 20)

“Ni la mujer es un hombre fracasado, ni el hombre es una mujer degenerada. Ante la fisiología son el macho y la hembra; ante la psicología el hombre y la mujer; ante la sociedad el padre y la madre. Son como esos instrumentos que con diversos tonos dan las mismas notas y cuya variedad es necesaria a la armonía de la orquesta”

(Carmen de Burgos, La mujer moderna y sus derechos, p. 24)

Agradecimientos

A mi madre, a mi padre, a mi hermana y a mi hermano que han dedicado su tiempo y esfuerzo a prestarme una ayuda incondicional para la realización de este master. A mi marido Javier, por su apoyo constante en todos los proyectos en los que me embarco. A mi hija Blanca, espero devolverte los minutos de atención robados, espero que se dentro de unos años *llegues a ser una mujer*.

A mis compañeras del Servicio Provincial de Mujeres de la Diputación de Almería, por transmitirme que conseguir la igualdad no es una utopía sino una realidad, tan sólo hay que creer en ella.

A mi tutora Isabel, por mostrarme cercanía y disponibilidad constante en este trabajo, por sus comentarios para transmitirme la búsqueda de un trabajo bien hecho.

A las mujeres de la provincia de Almería, que desde que empecé a trabajar con y para ellas me han aportado mucho no sólo a nivel profesional sino también a nivel personal, espero que este trabajo repercuta en mejorar su bienestar psicológico.

Índice

AGRADECIMIENTOS.....	3
INTRODUCCIÓN.....	5
MÉTODO.....	10
PARTICIPANTES.....	10
PROCEDIMIENTO.....	13
INSTRUMENTOS.....	13
RESULTADOS.....	15
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	23
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	27
ANEXOS.....	32

Introducción

El especial interés por el bienestar psicológico de las mujeres ha experimentado un notable desarrollo en los últimos años, debido en gran parte al avance del feminismo en las sociedades contemporáneas (Astelarra, 2005) y a la proliferación de los estudios de género. Si mirásemos al pasado, la medicina y, en particular, la psiquiatría ha sido a lo largo de la historia una fuente importante de ideología sexista, en la que los estudios se centraban en las patologías femeninas y el malestar psicológico. Así, el estudio del bienestar psicológico de las mujeres ha estado obstaculizado por la propia socialización del género de una sociedad patriarcal que dictaba cómo debíamos ser, sentir y comportarnos las mujeres, que en su mayoría impedía a las mujeres sentirse bien consigo mismas. Ha sido a partir de los avances en las disciplinas médicas (incluida la psicología) en el siglo XX cuando el interés se ha centrado en los aspectos necesarios para favorecer el bienestar psicológico de las mujeres. Esto se debe a que se ha constatado que está asociado a una mayor satisfacción psicológica y tiene importantes implicaciones para la salud física (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). En la actualidad, la búsqueda de este bienestar ha servido como guía para definir las políticas sociales en nuestro país, en la población general, y en las mujeres, en particular. En concreto, se ha incidido en valorar el bienestar de las mujeres en problemas específicos como el cáncer de mama (García-Viniegras y Blanco, 2007), la violencia de género (Matud, 2004), la menopausia y el climaterio (García-Viniegras y Porta, 2003), la fibromialgia (Pastor, López, Rodríguez y Juan, 1995), o las cuidadoras informales (Bover, 2006; Larrañaga et al., 2008). Por otro lado, las administraciones públicas han dedicado sus esfuerzos a contemplar dentro de sus líneas de igualdad el empoderamiento de las mujeres y potenciar su bienestar psicosocial. Es el caso de la Diputación de Almería¹ y la Junta de Andalucía² en sus respectivos planes de igualdad.

¹ Como se recoge en el Plan de Igualdad de Diputación de Almería (2008-2011) dentro del eje en participación en igualdad, el objetivo del mismo es potenciar la participación de las asociaciones de mujeres, especialmente las de los municipios de menos de 20.000 habitantes, en el Consejo Provincial de Mujeres a través de acciones como fomentar las habilidades psicosociales de las mujeres integrantes de la provincia.

² En el I Plan Estratégico para la Igualdad de Mujeres y Hombres en Andalucía 2010-2013 uno de sus objetivos es garantizar la igualdad de oportunidades en la mejora de los niveles de salud de la población, en las actuaciones de promoción y protección de la salud, y en la prevención y atención a los problemas de salud desde la perspectiva de la recuperación.

A continuación pasaremos a delimitar el concepto de bienestar psicológico y los factores que se relacionan con él.

El bienestar es un concepto complejo sobre el que no existe consenso acerca de su definición (Ortiz y Castro, 2009) debido a su carácter temporal y a la existencia de diversidad de enfoques³. El bienestar psicológico como constructo puede ser entendido como un fenómeno emocional transitorio o permanente relacionado con el estado afectivo, la satisfacción global con la vida y la satisfacción en áreas específicas (Howell y Howell, 2008). Otros autores lo han descrito como una combinación de componentes más específicos, como el sentido personal de coherencia, el equilibrio emocional y una actitud general de optimismo, incluyendo procesos afectivos, físicos, cognitivos, espirituales, sociales e individuales (Roothman, Kirsten y Wissing, 2003). Desde otra perspectiva, Ryff (1989) define el bienestar psicológico como el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial. De este modo tendría que ver con que la vida adquiriera un significado para uno/a mismo/a, con ciertos esfuerzos de superación y conseguir metas valiosas. Para esta autora, el bienestar psicológico como construcción personal descansa en el desarrollo psicológico de cada individuo, el cual posee la capacidad para interactuar en forma armoniosa con su entorno. Según García-Viniegras y González (2000) el bienestar psicológico surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente), lo que muchos autores llaman satisfacción, en las áreas de mayor interés para el ser humano (el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, y las relaciones sexuales y afectivas con la pareja). Quizás la definición de Diener, Suh, Lucas y Smith (1999) se considera una de las más completas. Estos autores entienden por bienestar subjetivo una categoría amplia de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, dominios de satisfacción y juicios globales de satisfacción con la vida. En resumen, y de acuerdo con lo recogido por García (2002) y Muñoz (2007), las diferentes definiciones de bienestar psicológico propuestas por los autores se pueden agrupar en tres grandes categorías: 1) las definiciones que describen el bienestar subjetivo como la valoración del individuo de su vida en términos positivos; 2) las definiciones de bienestar subjetivo centradas en el componente afectivo, es decir, en el juicio global o

³ Como señalan Ryan y Deci (2001) y Hori (2010), tradicionalmente la investigación sobre bienestar ha sido desarrollada desde dos perspectivas: la aproximación hedónica, que se centra en la felicidad y define el bienestar en términos de logro de placer y evitación del dolor y la aproximación eudaimónica que se centra en la autorrealización y define el bienestar en términos de acuerdo en que la persona es plenamente funcional. Asimismo se ha diferenciado entre el bienestar subjetivo como principal representante de la tradición hedónica y el bienestar psicológico como representante de la tradición eudaimónica.

general que la gente expresa al comparar su afecto positivo con el negativo; 3) las definiciones de bienestar subjetivo desde una perspectiva más religiosa o filosófica que se refieren a la felicidad como una virtud.

A la par de las conceptualizaciones se han desarrollado instrumentos de evaluación de este constructo, como la escala de bienestar psicológico de Sánchez-Cánovas (1994), o la escala de Ryff (1989), que han sido ampliamente utilizadas en las investigaciones.

El bienestar psicológico se ha relacionado con diversas variables, como el género (Roothman et al., 2003), la autoestima (García-Viniegras y González, 2000), la autoeficacia (Sansinenea et al, 2008), la ocupación laboral (Muñoz, Martínez, Iraurgi, Galíndez y Sanz, 2004), o las relaciones de pareja (Proulx, Helms y Buehler, 2007), aunque los resultados respecto a su relación no son concluyentes. Ryff (1989) ha señalado los factores que pueden estar involucrados e influir de manera directa en el funcionamiento de los individuos. Entre ellos destacan la autoaceptación, autorrealización, aceptación de la vida pasada y actitudes positivas hacia sí mismo como características principales del funcionamiento psicológico. Además, esta autora enfatiza la importancia de la cordialidad y la confianza en las relaciones interpersonales, así como el mantenimiento de relaciones positivas con otras personas. En cuanto a la relación entre bienestar psicológico y género, la revisión de la literatura muestra escasas o nulas diferencias entre géneros en los índices de bienestar psicológico, aunque autores como Mirowsky y Ross (1996) encuentran que la existencia de esas posibles diferencias pueden deberse a la mayor expresividad emocional de las mujeres que culturalmente son educadas para expresar sus emociones.

Otro aspecto relacionado con el bienestar psicológico es la autoestima que, como importante indicador de salud y bienestar, es un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional, cognitivo y práctico que afecta de un modo importante todas las áreas de la vida. Es decir, la mujer que posea altos niveles de autoestima tendrá una mayor propensión al bienestar psicológico (García-Viniegras y González, 2000). Otros autores como Josephs, Markus y Tafarodi (1992) han señalado que los hombres y las mujeres se diferencian en cómo perciben la relación entre uno/a mismo/a y los demás y el acuerdo en que se ven a sí mismos/as separados de o conectados con otros. En esta línea señalan, además, que una parte de la satisfacción positiva con una misma se basa en la relación con los demás, es decir, que aquellas mujeres que muestran una alta autoestima tienen un alto grado de conexión entre los demás. Diener et al. (1999) encontraron que la

relación entre la autoestima y el bienestar no es universal, sino que más bien se encuentra mediada por la cultura.

Respecto a la autoeficacia, Gómez, Villegas, Barrera y Cruz (2007) evidencian que cuanto más confiada se siente una persona de lograr sus metas y objetivos en la vida, mayor nivel de bienestar logrará.

Por otra parte, el papel que la ocupación juega en el bienestar psicológico de la mujer es complejo y depende de numerosas variables ligadas a la naturaleza de la ocupación, su valoración social y las ventajas que le aporta para su desarrollo personal (Vázquez-Barquero, de Santiago, Diez, 1992). Algunos autores (Muñoz, Martínez, Iraurgi, Galíndez y Sanz, 2004) han concluido que las mujeres que tienen un empleo presentan un mayor bienestar emocional y un menor nivel de síntomas psicológicos, pero no presentan una mayor autoestima.

Finalmente, respecto al bienestar psicológico y las relaciones interpersonales íntimas las investigaciones han puesto de manifiesto que ambas están estrechamente vinculadas (Molero y Cuadrado, 2008; Moya, 2007). Se considera una relación íntima aquella que se establece entre dos personas que comparten valores, creencias y experiencias (Navarro, 2004). Además, esta autora destaca que entre las cualidades afiliativas que definen la relación íntima destacan la confianza, la confidencialidad, la apertura de uno mismo y el apoyo mutuo. Igualmente, las relaciones íntimas son saludables cuando cada parte puede y sacrificaría sus necesidades para el beneficio de la pareja y de la relación. Otros aspectos como el sentimiento de pertenencia entre dos personas que forman una relación, definen especialmente el nivel de intimidad en la relación de pareja amorosa (Navarro, 2004). Así, en las personas implicadas en una relación íntima se produce un cierto solapamiento entre el yo de los miembros de la pareja y uno mismo. Este fenómeno es conocido como la auto-expansión del yo (Aron, Aron, Tudor y Nelson, 1991; Lewandowski, Aron, Bassis y Kunak, 2006). De acuerdo con este modelo, y siguiendo a Molero y Cuadrado (2009) y Moya y Expósito (2007), esta expansión puede producirse, al menos, en cuatro planos diferentes: plano material (con la obtención de posesiones e influencia social), plano intelectual (por medio del aumento de nuestros conocimientos), plano social (a través de la identificación con otras personas) y plano trascendente (a través de la comprensión de nuestro lugar en el universo). Autores como Molero y Cuadrado (2008) confirman la importancia que tiene la inclusión de la pareja en el yo, ya que es una variable que mantiene correlaciones positivas elevadas con la satisfacción existente en la relación. Otros estudios han

demostrado la asociación entre satisfacción marital y bienestar (Acitelli y Antonucci, 1994; Proulx, Helms y Buehler, 2007). Asimismo, la satisfacción marital está asociada positivamente con la satisfacción vital de las mujeres y puede predecir su bienestar psicológico y su salud física (Drigotas, Rusbult, Wieselquist y Whitton, 1999). Estos autores sugieren que el bienestar psicológico de las mujeres está estrechamente vinculado con el clima emocional de sus matrimonios, y que puede deberse al hecho de que las mujeres suelen tener menos poder y estatus dentro de su relación. En esta misma línea, Diener et al. (1999) y Hori (2006) encontraron que las mujeres casadas son más felices que las mujeres separadas y que entre hombres casados y mujeres casadas no hay diferencias en satisfacción vital. Por otro lado, existen relaciones interpersonales que pueden ser fuente de sufrimiento y malestar. Son muchos los estudios que constatan que el maltrato a la mujer por parte de su pareja incide de forma importante en la salud de la víctima, además de tener un gran impacto psicológico (Matud, 2004; Sarasua, Zubizarreta, Echeburua y De Corral, 2007; Zubizarreta et al., 1994).

Con lo que hemos mencionado anteriormente, nos planteamos los siguientes objetivos de investigación:

1. Evaluar las variables de autoeficacia, autoestima, bienestar psicológico, inclusión de la pareja en el yo y satisfacción con la pareja en una muestra de mujeres de la provincia de Almería.
2. Establecer las relaciones entre las variables evaluadas.
3. Identificar el perfil sociodemográfico y laboral de las mujeres que muestran una mayor inclusión de la pareja en el yo y una mayor satisfacción con la pareja.
4. Identificar las variables predictoras de la satisfacción con la pareja.

Como hipótesis principal planteamos que la inclusión del otro en el “yo” se relaciona con un mayor bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia.

Método

Participantes

La muestra está constituida por 107 mujeres habitantes de municipios de la provincia de Almería⁴, siendo en su mayoría municipios de menos de 20.000 habitantes.

Para la selección de las participantes se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Ser mujer.
- Tener más de 18 años.
- Residir en un municipio de más de 20.000 habitantes.

En la siguiente tabla se especifican los municipios a los que pertenecían las mujeres.

Tabla 1. Número de mujeres participantes por municipio

<i>MUNICIPIOS</i>	<i>Número de Mujeres participantes</i>
ALCOLEA	11
ALMERIA	5
BERJA	5
CARBONERAS	16
LA MOJONERA	6
LAUJAR DE ANDARAX	1
MACAEL	6
ORIA	14
VERA	11
LUCAR	9
TABERNAS	23
TOTAL	107

A continuación se muestran las características sociodemográficas y laborales de las mujeres participantes en la investigación. Teniendo en cuenta estos datos, nos encontramos con un perfil de una mujer entre 31-50 años, casada, que indican llevar con

⁴ Según datos del Instituto de Estadística de Andalucía, la provincia de Almería cuenta con 337.448 mujeres en el padrón municipal de habitantes a uno de enero de 2010.

su pareja actual una media de 22.04 años ($DT = 12.79$), con estudios primarios y que trabaja en casa.

Tabla 2. Grupos de edad de las mujeres participantes

Grupos de edad	Frecuencia	Porcentaje
20-30 años	16	15.0
31-50 años	52	48.6
51-70 años	30	28.0
Más de 70 años	9	8.4
Total	107	100.0

Tabla 3. Estado Civil de las mujeres participantes.

Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltera	15	14.0
Casada	69	64.5
Separada	4	3.7
Divorciada	11	10.3
Viuda	8	7.5
Total	107	100.0

Tabla 4. Nivel de estudios de las mujeres participantes.

Nivel de estudios	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	5	4.7
Primarios	57	53.3
Secundarios	32	29.9
Universitarios	13	12.1
Total	107	100.0

Tabla 5. Ocupación actual de las mujeres participantes.

Ocupación Actual	Frecuencia	Porcentaje
Trabajo en casa	58	54.2
Trabajo fuera de casa	6	5.6
Ambos	43	40.2
Total	107	100.0

Por lo que respecta al trabajo fuera de casa, las participantes indicaron sus respectivas profesiones, que se recogen en la tabla 6.

Tabla 6. Profesiones que ejercen las participantes del estudio.

Profesiones	Número de Mujeres participantes
Auxiliar administrativa	2
Auxiliar ayuda a domicilio	16
Auxiliar de Enfermería	1
Cocinera	1
Dependiente tienda	1
Docente	2
Educadora infantil	4
Empleada de correos	1
Jardinera	1
Monitoria extraescolar	1
Ordenanza	1
Periodista	1
Secretaria/concejala	1
Técnica de juventud	1
Trabajadora social	1

Procedimiento

Se contactó con la Diputación de Almería mediante una carta para solicitar la participación de las mujeres de la provincia a través del programa de Bienestar psicosocial del Plan de Igualdad 2008-2011. Durante los talleres de este programa se solicitaba la colaboración de las asistentes, así como del Consejo Provincial de Mujeres, de manera voluntaria y anónima. Aquellas mujeres que participaron en el estudio cumplieron el cuestionario breve que describimos a continuación y que se presenta en Anexo.

Instrumentos

Para medir las variables que nos ocupan se utilizó un cuestionario compuesto por los siguientes instrumentos:

- **Escala de Autoeficacia general de Baessler y Schwarzer (1996).** Esta escala evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar de forma eficaz una gran variedad de situaciones estresantes. Consta de diez ítems con un formato de respuesta de puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo). Ha sido adaptada a población española por Sanjuán, Pérez y Bermúdez (2000) mostrando una consistencia interna (α) de 0.87. En nuestra muestra la fiabilidad de la escala es de $\alpha = 0.85$. En nuestro cuestionario esta escala corresponde a los ítems 1 al 10.
- **Escala de Autoestima de Rosenberg (1965).** Se trata de una de las escalas más utilizadas para la medición global de la autoestima. Incluye diez ítems cuyos contenidos se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de si mismo/a. la escala de respuesta oscila de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Existen varios estudios que apoyan su fiabilidad y validez en muestras españolas (Albo, Núñez, Navarro y Grijalva, 2007; Tomás y Limonero, 2008; Vázquez, Jiménez y Vázquez, 2004). En nuestra muestra la fiabilidad de la escala es de $\alpha = 0.74$. En nuestro cuestionario esta escala corresponde a los ítems 11 al 20.

- **Escala de Bienestar psicológico de Ryff (1989).** El instrumento consta de un total de seis escalas: autoaceptación (es uno de los criterios centrales del bienestar y se relaciona con experimentar una actitud positiva hacia sí mismo y hacia la vida pasada), relaciones positivas con otros (se define como la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y empatía), autonomía (necesaria para poder mantener su propia individualidad y autonomía personal, relacionada con la autodeterminación; las personas con autonomía saben enfrentar de mejor manera la presión social), dominio del entorno (capacidad individual para crear o elegir ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias), propósito en la vida (las personas necesitan marcarse metas, definir sus objetivos, que le permitan dotar a su vida de un cierto sentido) y crecimiento personal (se relaciona con el desarrollo de las potencialidades, seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus potencialidades). Para esta investigación se escogió la versión de 29 ítems (Díaz et al., 2006), a los que las participantes respondieron utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo). En nuestro estudio la escala de bienestar total muestra un $\alpha = 0.81$, la subescala de aceptación de $\alpha = 0.74$, la subescala de relaciones positivas $\alpha = 0.74$, la subescala de autonomía $\alpha = 0.72$, la subescala de dominio del entorno $\alpha = 0.75$, la subescala de crecimiento personal $\alpha = 0.76$, y la subescala de propósito en la vida $\alpha = 0.73$. En nuestro cuestionario esta escala corresponde a los ítems 21 al 49.
- **Escala de inclusión de los otros en el yo (*Inclusión of Other in the Self Scale; IOS*) de Aron, Aron y Smollan (1992).** Es una escala gráfica que con un ítem mide el grado de solapamiento o inclusión entre el yo de los miembros de una pareja. En nuestro cuestionario esta escala corresponde al ítem 50.
- **Duración de la relación.** Fue medida a través de la pregunta ¿Cuánto tiempo hace que eres pareja de esta persona? La respuesta se expresaba en años. En nuestro cuestionario esta escala corresponde al ítem 51.
- **Satisfacción con la relación.** En un único ítem se preguntaba ¿Hasta qué punto estás satisfecha con esta relación? La escala de respuesta oscilaba de 1 (nada satisfecha) a 5 (muy satisfecha). En nuestro cuestionario esta escala corresponde al ítem 52.

- **Variables sociodemográficas.** Edad, estado civil, nivel de estudios, ocupación actual y municipio de residencia. En nuestro cuestionario esta escala corresponde a los ítems 53 al 57.

Resultados

Para el análisis de los resultados se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 15.0. En primer lugar se muestran los resultados a nivel descriptivo de las variables medidas y, en segundo lugar, a nivel correlacional. Finalmente, se presenta un análisis de regresión múltiple por el método de pasos sucesivos.

Análisis descriptivo

Como se puede observar en la tabla 7, las participantes muestran puntuaciones superiores al punto medio teórico de la escala de respuesta (3.5) en todas las variables del estudio. Entre ellas, tanto el crecimiento personal y la satisfacción de la pareja muestran las puntuaciones más elevadas, siendo ésta última la que la presenta mayor puntuación de todas las variables evaluadas. Por otro lado, el dominio del entorno y la aceptación muestran puntuaciones más bajas. Como puede observarse, tanto la inclusión de la pareja en el yo como la satisfacción con la pareja han sido valoradas únicamente por 84 mujeres, que eran las que tenían pareja actual.

Tabla 7. Estadísticos descriptivos de las escalas evaluadas.

<i>Escalas</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Autoeficacia	107	3.73	0.68
Autoestima	107	3.61	0.74
Bienestar Psicológico	107	3.57	0.51
Subescala Bienestar:			
Autoaceptación	107	3.39	0.81
Subescala Bienestar: Relaciones positivas	107	3.45	0.93
Subescala Bienestar: Autonomía	107	3.61	0.68
Subescala Bienestar: Dominio del entorno	107	3.04	0.62
Subescala Bienestar: Crecimiento personal	107	4.10	1.15
Subescala Bienestar: Propósito en la vida	107	3.68	0.65
IOS	84	3.67	1.19
Satisfacción con la pareja	84	4.16	1.03

Nota. La escala de respuesta oscila de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo)

Análisis de Correlaciones

La tabla 8 muestra las relaciones encontradas entre las variables del estudio (estadístico: coeficiente de correlación de Pearson). Como se puede observar en dicha tabla, la autoeficacia muestra correlaciones positivas y estadísticamente significativas con la autoestima ($r = 0.46$), el bienestar psicológico ($r = 0.47$), la aceptación ($r = 0.47$), el crecimiento personal ($r = 0.31$), el propósito en la vida ($r = 0.39$) y la autonomía ($r = 0.40$). Con respecto a la autoestima, ésta muestra correlaciones positivas y estadísticamente significativas con bienestar psicológico ($r = 0.31$), autoaceptación ($r = 0.34$), dominio del entorno ($r = 0.25$), relaciones positivas ($r = 0.22$) y autonomía ($r = 0.24$).

Las correlaciones positivas más elevadas las encontramos entre bienestar psicológico y autoaceptación ($r = 0.73$), autonomía ($r = 0.83$) y propósito en la vida ($r = 0.74$). El bienestar psicológico correlaciona negativamente con la edad ($r = .19$). La escala IOS muestra una correlación positiva elevada con la satisfacción con la relación ($r = 0.71$).

Tabla 8. Matriz de Correlación de Pearson de las variables evaluadas.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Autoeficacia	-	.46**	.47**	.47**	.13	.40*	.12	.31**	.39**	-.03	-.06	.00
2. Autoestima		-	.31**	.34**	.22*	.24*	.25**	.12	.16	.15	.16	-.06
3. Bienestar psicológico			-	.73**	.64**	.83**	.46**	.46**	.74**	.05	.07	-.13
4. Autoaceptación				-	.33**	.54**	.31**	.21**	.52**	-.09	-.03	-.20
5. Relaciones positivas					-	.46**	.29**	.11	.27**	.11	.09	-.10
6. Autonomía						-	.37**	.32**	.56**	.04	.02	-.03
7. Dominio del entorno							-	.20*	.30**	.08	.07	-.17
8. Crecimiento personal								-	.36**	-.01	.09	-.11
9. Propósito en la vida									-	.01	.06	-.13
9. Propósito en la vida										-	.01	.06
10. IOS											-	.71**
11. Satisfacción con la relación												-
12. Duración de la relación												

Nota. * La correlación es significativa al nivel 0.01

** La correlación es significativa al nivel 0.05

Con el objetivo de identificar un perfil de variables sociodemográficas y laborales de las mujeres que indican una mayor inclusión de la pareja en el yo, se muestran los resultados obtenidos respecto a esta variable en función de la edad, estado civil, nivel de estudios y ocupación actual. Hemos de señalar que del total de mujeres participantes (n=107), 23 mujeres no cumplimentaron la escala IOS por no tener pareja actual. Los resultados de la gráfica muestran que el mayor porcentaje de mujeres (35.5%) han indicado la opción D, seguido por la opción E (18.7%). Ésta última sería la que muestra un solapamiento entre el yo y la pareja.

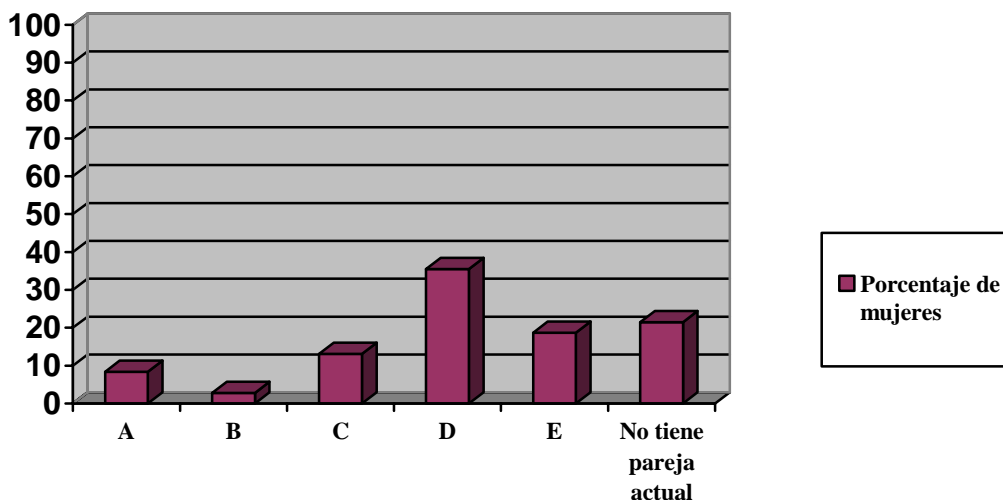


Figura 1. Porcentaje de mujeres que eligen las distintas opciones de respuesta en la escala IOS.

En la tabla 9 se puede observar que el grado máximo de inclusión de la pareja en el yo se produce en mayor medida en mujeres pertenecientes al grupo de edad 51-70 años, aunque teniendo en cuenta el total de la muestra casi la mayoría de mujeres no consideran este solapamiento pleno.

Tabla 9. Porcentaje de respuestas en Inclusión de la pareja en el yo en función de la edad.

GRUPO DE EDAD	Tipología de respuesta IOS				
	A	B	C	D	E
20-30 años	7.7%	7.7%	15.4%	61.5%	7.7%
31-50 años	8.9%	4.4%	17.8%	48.9%	20%
51-70 años	16%	-	16%	28%	40%
Más de 70 años	-	-	-	-	-
Total	10.7%	3.6%	16.7%	45.2%	23.8%

La tabla 10 muestra, entre otros aspectos, que la inclusión absoluta de la pareja en el yo (opción D) es elegida por un porcentaje similar de mujeres solteras y casadas.

Tabla 10. Porcentaje de respuestas en Inclusión de la pareja en el yo en función del estado civil.

<i>ESTADO CIVIL</i>	Tipología de respuesta IOS				
	A	B	C	D	E
Soltera	-	-	11.1%	66.7%	22.2%
Casada	8.7%	4.3%	17.4%	44.9%	24.6%
Separada	50%	-	50%	-	-
Divorciada	66.7%	-	-	33.3%	-
Viuda	-	-	-	-	-
Total	10.7%	3.6%	16.7%	45.2%	23.8%

Como observamos en la tabla 11, las mujeres que poseen un nivel de estudios bajo o primarios son las que indican en mayor medida que existe solapamiento entre su pareja y ellas, aunque en el total de la muestra este porcentaje (23.8%) no es elevado.

Tabla 11. Porcentaje de respuestas en Inclusión de la pareja en el yo en función del nivel de estudios.

<i>NIVEL DE ESTUDIOS</i>	Tipología de respuesta IOS				
	A	B	C	D	E
Ninguno	-	-	-	60%	40%
Primarios	13.3%	2.2%	22.2%	35.6%	26.7%
Secundarios	11.5%	3.8%	11.5%	53.8%	19.2%
Universitarios	-	12.5%	12.5%	62.5%	12.5%
Total	10.7%	3.6%	16.7%	45.2%	23.8%

Finalmente, con respecto a la inclusión de la pareja en el yo en función de la ocupación actual, los datos recogidos en la tabla 12 muestran que un 32.6% de las mujeres que trabajan en casa indican un solapamiento total con su pareja, frente a un 16.7% que trabaja tanto dentro como fuera de casa.

Tabla 12. Porcentaje de respuestas en Inclusión de la pareja en el yo en función de la ocupación actual.

<i>OCUPACIÓN ACTUAL</i>	Tipología de respuesta IOS				
	A	B	C	D	E
Trabajo en casa	9.3%	4.7%	14%	39.5%	32.6%
Trabajo fuera de casa	-	-	-	100%	-
Ambos	13.9%	2.8%	22.2%	44.4%	16.7%
Total	10.7%	3.6%	16.7%	45.2%	23.8%

Satisfacción con la relación

La figura 2 nos indica que casi la mitad de las mujeres (38.3%) señalan estar muy satisfechas con la pareja actual.

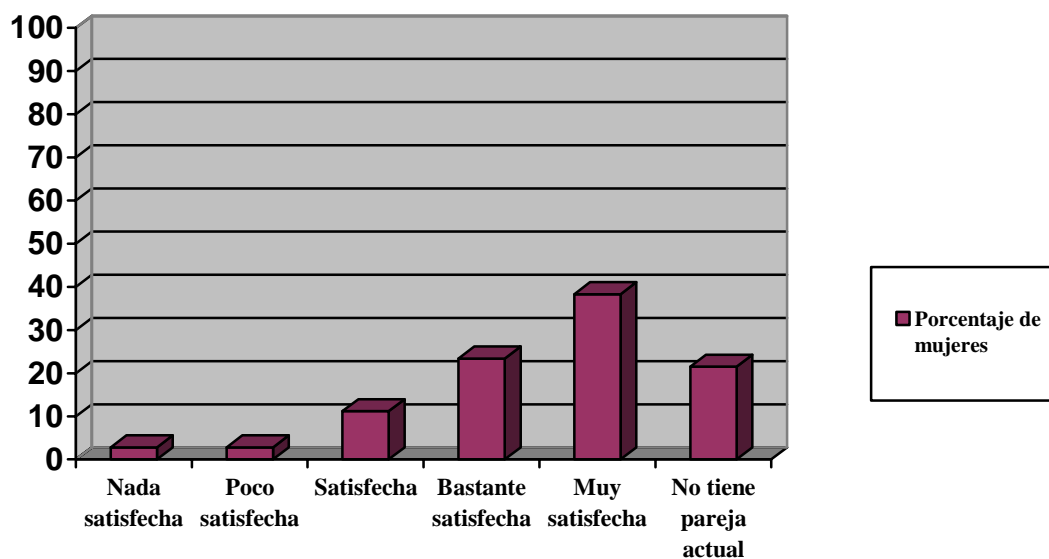


Figura 2. Porcentaje de mujeres en función de las respuestas otorgadas a los ítems de Satisfacción con la pareja actual.

A continuación se muestran los resultados obtenidos respecto a la variable Satisfacción en la pareja en función de la edad, estado civil, nivel de estudios y ocupación actual. En general, los datos muestran que la mitad de mujeres del grupo de edad 20-30 años (53.8%) indican una alta satisfacción con su pareja actual. Tal y como

esperábamos encontramos que las mujeres solteras con pareja actual y las mujeres casadas obtienen un mayor porcentaje de alta satisfacción con su pareja. Por otro lado, no parece establecerse diferencias en porcentajes en función del nivel de estudios ni ocupación actual.

Tabla 13. Porcentaje de respuestas en Satisfacción con la pareja en función de la edad.

<i>GRUPO DE EDAD</i>	Tipología de respuesta Satisfacción con la pareja				
	Nada satisfecha	Poco satisfecha	Satisfecha	Bastante Satisfecha	Muy satisfecha
20-30 años	-	-	23.1%	23.1%	53.8%
31-50 años	2.2%	2.2%	17.8%	31.1%	46.7%
51-70 años	8%	8%	4%	32%	48%
Más de 70 años	-	-	-	-	-
Total	3.6%	3.6%	14.3%	29.8%	48.8%

Tabla 14. Porcentaje de respuestas en Satisfacción con la pareja en función del estado civil.

<i>ESTADO CIVIL</i>	Tipología de respuesta Satisfacción con la pareja				
	Nada satisfecha	Poco satisfecha	Satisfecha	Bastante Satisfecha	Muy satisfecha
Soltera	-	-	11.1%	22.2%	66.7%
Casada	2.9%	4.3%	13%	30.4%	49.3%
Separada	-	-	50%	50%	-
Divorciada	33.3%	-	33.3%	33.3%	-
Viuda	-	-	-	-	-
Total	3.6%	3.6%	14.3%	29.8%	48.8%

Tabla 15. Porcentaje de respuestas en Satisfacción con la pareja en función del nivel de estudios.

<i>NIVEL DE ESTUDIOS</i>	Tipología de respuesta Satisfacción con la pareja				
	Nada satisfecha	Poco satisfecha	Satisfecha	Bastante Satisfecha	Muy satisfecha
Ninguno	-	20%	-	20%	60%
Primarios	2.2%	2.2%	17.8%	31.1%	46.7%
Secundarios	7.7%	-	11.5%	30.8%	50%
Universitarios	-	12.5%	12.5%	25%	50%
Total	3.6%	3.6%	14.3%	29.8%	48.8%

Tabla 16. Porcentaje de respuestas en Satisfacción con la pareja en función de la ocupación actual.

<i>OCUPACIÓN ACTUAL</i>	Tipología de respuesta Satisfacción con la pareja				
	Nada satisfecha	Poco satisfecha	Satisfecha	Bastante Satisfecha	Muy satisfecha
Trabajo en casa	2.3%	2.3%	14%	30.2%	51.2%
Trabajo fuera de casa	-	20%	-	20%	60%
Ambos	5.6%	2.8%	16.7%	30.6%	44.4%
Total	3.6%	3.6%	14.3%	29.8%	48.8%

Predictores de la satisfacción con la relación

A fin de determinar qué variables predecían la satisfacción con la relación se efectuó un análisis de regresión múltiple por el método de pasos sucesivos. Las variables independientes incluidas fueron Autoeficacia, Autoestima, Bienestar, Inclusión de la pareja en el yo y Duración de la relación. Los resultados mostraron que la única variable que predecía la satisfacción con la relación fue la inclusión de la pareja en el yo ($\beta = .71, t = 9.22, p < .001$).

Discusión y conclusiones

El primer objetivo que nos planteábamos en este estudio era evaluar las variables de autoeficacia, autoestima, bienestar psicológico, inclusión de la pareja en el yo y satisfacción de la pareja de las mujeres de la provincia de Almería. En general, las mujeres participantes han indicado que se sienten autoeficaces, con una buena autoestima, con un bienestar psicológico elevado, en concreto, con un alto crecimiento personal y autonomía, con un solapamiento de su pareja en el yo y además con una alta satisfacción con su pareja actual. Nuestros resultados confirman que las mujeres que se perciben autoeficaces obtienen una mejor autoestima y un mayor bienestar psicológico. Además, factores como tener autonomía, crecimiento personal y propósito en la vida repercuten en dicha autoeficacia. Al igual que los resultados de Gómez et al. (2007), obtenemos que cuanto más confianza tenga la persona en sus capacidades para conseguir sus propios logros, mayor nivel de bienestar. Estas afirmaciones, desde un análisis de género, nos estarían indicando que las mujeres que han formado parte de nuestro estudio están empoderadas y sensibilizadas con la igualdad entre hombres y mujeres, ya que luchan por la consecución de sus metas personales que repercute en su propio bienestar psicológico y esto, además, supone un cambio que se ha ido produciendo a lo largo de la historia del feminismo. Con respecto a la autoestima, parece estar unida al bienestar psicológico, ya que las mujeres que tienen una mayor valoración positiva sobre sí mismas logran un mayor bienestar, y esto es coincidente con resultados obtenidos por García-Viniegras y González (2000).

El segundo objetivo era establecer las relaciones entre las variables evaluadas, en concreto, la importancia de que la eficacia está relacionada con las mujeres que tengan un propósito o una meta en su vida, que acepten la misma y que sean capaces de conseguirla de manera autónoma e independiente, ya que va a repercutir en su crecimiento personal. Por lo tanto, es importante que las mujeres reivindiquen su lugar en su propia vida y luchan por conseguir lo que se propongan porque tiene repercusiones psicológicas en ellas. Entre ellas, su propia valoración hacia sí mismas y un mayor bienestar psicológico. Con respecto al bienestar psicológico y tomando como referencia a Ryff (1989), son los propios componentes del bienestar psicológico los que están relacionados con la consecución del mismo. Entre ellos parece que juega un papel destacado la propia aceptación, la autonomía y el propósito en la vida de las mujeres.

Esta afirmación viene a apoyar que las mujeres de nuestra muestra que tienen claro las metas de su vida y cuentan con capacidades y/o habilidades para alcanzarla obtienen bienestar psicológico. Por último, este estudio nos muestra que la inclusión de la pareja en el “yo” está relacionada con la satisfacción de la relación, resultado que coincide con los obtenidos por Moya y Expósito (2007), aunque en nuestro estudio no encontramos esta relación con la duración de la relación. Esta relación con la satisfacción con la pareja nos podría estar indicando que la inclusión de la pareja en el yo sería un componente importante para que las relaciones personales íntimas funcionen y, además, repercutan en bienestar psicológico. Coincidimos con autores como Molero y Cuadrado (2008), que confirman la importancia que tiene la inclusión de la pareja en el “yo”, ya que es la variable que mantiene las correlaciones más altas con la satisfacción existente en la relación. Además, un resultado esperado es que sean las mujeres casadas las que obtengan una mayor satisfacción con la pareja, más que, por ejemplo, las mujeres solteras, ya que comparten un espacio y un compromiso de vida en común. Contrariamente a lo recogido en la literatura (Molero y Cuadrado, 2008) no hemos encontrado relación entre la inclusión de la pareja en el “yo” con autoeficacia ni autoestima. Lo que nos muestra que estas variables pueden estar influenciadas no sólo por la situación con respecto a la pareja actual, sino a otras facetas de la vida que tienen peso en su valoración global como, por ejemplo, en relación a otras personas, a la ocupación diaria o a la propia persona. Esto nos confirmaría los múltiples roles que las mujeres desempeñan a diario que por sí solos no producen bienestar psicológico. Tampoco encontramos que la satisfacción con la pareja esté relacionada con un mayor bienestar, como se afirman en otros estudios (Proulx, Helms y Buehler, 2007). Una posible explicación de este resultado, como hemos citado anteriormente, es que en sí el concepto de bienestar psicológico contempla componentes para la consecución de una vida plena y las relaciones de pareja forman parte de ella pero no parecen determinantes en sí.

Nuestro tercer objetivo era identificar el perfil sociodemográfico y laboral de las mujeres que muestran una mayor inclusión de la pareja en el yo y una mayor satisfacción con la pareja actual. El presente estudio pone de manifiesto que las mujeres con edades comprendidas entre 51 y 70 años son las que muestran un total solapamiento de su pareja en el yo. Parece que en este grupo de edad es más fácil incluir a la pareja en una misma. Además, este fenómeno ocurriría en mujeres que cuentan una pareja, independientemente del nivel de compromiso y estado civil. Asimismo, no parece que

un nivel alto de estudios o mayores ocupaciones dentro y fuera de la casa aseguren que una se identifique más con su pareja y la incluya en su yo. Por otro lado, hemos encontrado mujeres muy satisfechas con su pareja actual, en las que tampoco hay un perfil definitorio. Lo que sí parece claro es que aquellas mujeres solteras con pareja o casadas muestran mayores porcentajes de satisfacción.

Por último, nuestro cuarto objetivo era identificar las variables predictoras de la satisfacción con la pareja. Encontramos que la única variable que predecía la satisfacción con la pareja era la inclusión de la pareja en el yo. Esto coincide con los resultados encontrados por otros autores (Molero y Cuadrado, 2008) y parece indicar que el solapamiento entre la pareja y el yo repercute en una mejor relación interpersonal íntima.

A modo de recapitulación, a continuación señalamos las principales conclusiones que se derivan del presente estudio:

1. Las mujeres participantes en nuestro estudio han indicado unas puntuaciones altas en autoeficacia, autoestima, bienestar psicológico y una alta inclusión del otro en el yo, así como satisfacción con la pareja actual.
2. La autoeficacia se relaciona positivamente con la autoestima y el bienestar psicológico. La inclusión del otro en el yo se relaciona positivamente con la satisfacción con la relación.
3. Se establece un perfil sociodemográfico y laboral de mujer entre 51-70 años, casada, con pocos estudios académicos y que trabaja en casa como aquella que tiene indica tener una mayor inclusión de la pareja en el yo. Por otro lado, las mujeres entre 20-30 años, solteras pero con pareja actual, con pocos estudios académicos y que trabaja fuera de casa son las que indican un mayor grado de satisfacción con su pareja actual.
4. La inclusión de la pareja en el “yo” es el único predictor de la satisfacción con la relación.

Finalmente, indicamos algunas consideraciones metodológicas que se derivan del presente estudio. Así, cabe señalar que el número de participantes se debe al carácter voluntario y no a muestras escogidas de manera aleatoria. Hemos de tener en cuenta que las mujeres destinatarias de los programas que se llevan a cabo desde el Servicio

Provincial de Mujeres de Diputación de Almería son residentes en municipios de menos de 20.000 habitantes y en su mayoría con algunas dificultades para cumplimentar un cuestionario (como, por ejemplo, la falta visión cercana, o falta de comprensión del cuestionario).

Para finalizar creemos que es importante continuar evaluando variables de índole psicosocial en muestras de mujeres, ya que la consideración de su bienestar psicológico y los factores que lo conforman deberían constituir una apuesta destacada en las sociedades actuales. Igualmente se plantea como necesaria la intervención psicosocial hacia estas mujeres para fortalecer y cubrir sus necesidades psicológicas, que muchas veces no son atendidas en sus contextos más inmediatos por carecer de recursos, y visibilizar a toda la tipología de mujeres existentes en nuestra provincia. Así, las administraciones públicas deben contemplar esa sensibilidad de género para incidir en ello, ya que nuestra historia ha restado ya bastante bienestar psicológico a las mujeres. Por supuesto, no debe olvidarse el importante papel que juegan las relaciones íntimas en el bienestar psicológico.

“La mujer conquista el poder y la libertad; quiere el lugar que le corresponde al lado del hombre, con toda dignidad, apoyada en la fuerza de la razón y del derecho, que ha de hacer desaparecer de la humanidad todo vestigio de esclavitud”

(Carmen de Burgos, La mujer moderna y sus derechos, p. 21)

Referencias bibliográficas

- Acitelli, L. y Antonucci, T. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 688-698.
- Albo, J., Nuñez, J. L., Navarro, J. G., y Trivalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-esteem scale: Translation and validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 458-467.
- Aron, A., Aron, E. N. y Smolla, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structures of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596-612.
- Aron, A., Aron, E. N., Tudor, M. y Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 241-253.
- Astelarra, J. (2005). *Veinte años de políticas de igualdad*. Valencia: Editorial Cátedra.
- Baessler, J. y Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de Autoeficacia personal. *Ansiedad y Estrés*, 2, 1-8.
- Bover, A. (2006). El impacto de cuidar en el bienestar percibido por mujeres y varones de mediana edad: una perspectiva de género. *Enfermería clínica*, 16, 69-76.
- Caro, I. (2001). *Género y salud mental*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Carrobes, J. A., Gámez-Gudaix, M. y Almendros, C. (2011). Funcionamiento sexual, satisfacción sexual y bienestar psicológico y subjetivo en una muestra de mujeres españolas. *Anales de psicología*, 27, 27-34.
- De Burgos, C. (1927). *La mujer moderna y sus derechos*. Valencia: Sempere.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E. y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diputación de Almería. (2008). *IV Plan de Medidas para la Igualdad entre mujeres y hombres 2008-2011*. Almería: Diputación de Almería.
- Drigotas, S. M., Rusbult, C., Wieselquist, J., y Whitton, S. W. (1999). Close partner as sculptor of the ideal self: behavior affirmation and the Michelangelo Phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 293-323.
- Eguileta, A. Martínez, L. Iraurgi, E. Galíndez, M. y Sández, M. (2004). El papel de la situación laboral de la mujer en su bienestar emocional. *Psiquis*, 25, 176-184.

- Garaigordobil, M., Aliri, J., y Fontaneda, I. (2009). Bienestar psicológico subjetivo: diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad y variables predictoras. *Psicología Conductual*, 17, 543-559.
- García, M. A. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, 6, 18-39.
- García-Viniegras, C. R. V. y Blanco, M. (2007). Bienestar psicológico y cáncer de mama. *Avances en psicología latinoamericana*, 25, 72-80.
- García-Viniegras, C. R. V. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16, 586-592.
- García-Viniegras, C. R. V. y Porta, M. (2003). Climaterio y bienestar psicológico. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*, 29. Recuperado el 2 de marzo del 2011 desde: http://bvs.sld.cu/revistas/gin/vol29_3_03/gin10303.htm
- Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. y Cruz, J. E. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 311-325.
- González, M., Alonso, M. E., Rodríguez, M. E., de León, L. y Gutiérrez, J. (2010). Mujeres con cáncer de mama y su sexualidad. *Revista Interpsiquis*, 1. Recuperado el 2 de marzo del 2011 desde: http://www.psiquiatria.com/articulos/psiq_general_y_otras_areas/psicosomatica/45097/
- Hori, M. (2010). Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective. Recuperado el 2 de marzo del 2011 desde http://etd.lsu.edu/docs/available/etd-04202010-122318/unrestricted/Hori_Diss.pdf
- Howell, R. T. y Howell, C. J. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134, 536-560.
- Instituto de Estadística de Andalucía (2010). Revisiones de Padrón municipal de Andalucía. Recuperado el 2 de marzo del 2011 desde <http://www.juntadeandalucia.es:9002/padron/revpad.htm>
- Instituto Nacional de Estadística. (2010). *Mujeres y hombres en España 2010*. Madrid: INE.
- Josephs, R., Tafarodi, R. y Rose, H. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of personality and social Psychology*, 63, 391-402.
- Junta de Andalucía (2010). I Plan Estratégico para la Igualdad de Mujeres y Hombres en Andalucía (2010-2013). Recuperado el 2 de marzo del 2011 desde http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/IMG/pdf/PLAN_IMHA_BOJA_RESUMEN_OK_baja.pdf.

- Larragaña, I., Martín, U. Bacigalupe, A. Begiristain, J. M. Valderrama, M. J. y Arregi, B. (2008). Impacto del cuidado informal en la salud y la calidad de vida de las personas cuidadoras: análisis de las desigualdades de género. *Gaceta Sanitaria*, 22, 443-450.
- Lewandowski, G. W. Aron, A. Bassis, S. y Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: implications for the self-concept. *Personal Relationships*, 13, 317-331.
- Martínez, I. (2004). Diferencia sexual y salud: un análisis desde las políticas de igualdad de género. En Barbera y E. Martínez (Coords.), *Psicología y género* (pp. 295-323). Madrid: Prentice Hall.
- Matud, M. P. (2004). Impacto de la violencia doméstica en la salud de la mujer maltratada. *Psicothema*, 16, 397-401.
- Matud, M. P., Bethercourt, J. M., Ibáñez, I., López, M., Goma, M., Aguilera, L., Matud, M. J., y Grande, J. (2009). Roles de género y salud de mujeres y hombres. *Análisis y Modificación de Conducta*, 35, 37-48.
- Ministerio de Igualdad (2007). Plan estratégico de igualdad de oportunidades (2008-2011). Recuperado el 2 de marzo del 2011 desde <http://www.migualdad.es/ss/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application/pdf&blobheadername1=Contentdisposition&blobheadervalue1=inline&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1244651906235&ssbinary=true>
- Mirowsky, J. y Ross, C. E. (1996). Fundamental Analysis in research on Well-being: Distress and the sense of control. *The Gerontologist*, 36, 584-594.
- Molero, F. y Cuadrado, I. (2008). Atracción interpersonal: el papel de la semejanza de las características psicológicas en la satisfacción y la duración de las relaciones de pareja. En J. F. Morales, C. Huici, A. Gómez, y E. Gaviria (Coords.), *Método, Teoría e investigación en psicología social* (pp. 365-376). Madrid: Pearson Educación.
- Molero, F. y Cuadrado, I. (2009). Relaciones interpersonales íntimas. En E. Gaviria, I. Cuadrado y M. López-Sáez (Coords.), *Introducción a la Psicología Social* (pp. 255-281). Madrid: Sanz y Torres.
- Moya, M. (2007). Relaciones interpersonales: funciones e inicio. En J. F. Morales, M. Moya, E. Gaviria e I. Cuadrado (Coords.), *Psicología Social* (pp. 333-358). Madrid: McGraw-Hill.
- Moya, M. y Expósito, F. (2007). Relaciones personales íntimas. En J. F. Morales, M. Moya, E. Gaviria e I. Cuadrado (Coords.), *Psicología Social* (pp. 359-386). Madrid: McGraw-Hill.

- Muñoz, A., Martínez, A., Iraurgi, I., Galíndez, E. y Sanz, M. (2004). El papel de la situación laboral de la mujer en su bienestar emocional. *Psiquis*, 25, 176-184.
- Muñoz, C. (2007). Perspectiva psicológica del bienestar subjetivo. *Psicogente*, 10, 163-173.
- Navarro, E. (2004). Género y relaciones personales íntimas. En Barbera y E. Martínez (Coords.), *Psicología y género* (pp. 171-192). Madrid: Prentice Hall.
- Ortiz, J. y Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, XV, 25-31.
- Pastor, M. A., López, S., Rodríguez, J. y Juan, V. (1995). Evolución en el estudio de la relación entre factores psicológicos y fibromialgia. *Psicothema*, 7, 627-639.
- Proulx, C., Helms, H. y Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: a meta-analysis. *Journal of Marriage and family*, 69, 576-593.
- Roothman, B., Kirsten, D. K. y Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33, 212-218.
- Rosenberg, M. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós.
- Ryan, R. M. y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- 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.
- Sampedro, R. (1995). Género y bienestar social en el mundo rural. *Intervención psicosocial*, IV, 37-45.
- Sánchez-Canovas, J. (1994). El bienestar psicológico subjetivo. Escalas de evaluación. *Boletín de Psicología*, 43, 25-51.
- Sanjuán, P., Pérez, A. M. y Bermúdez, J. (2000). Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psicothema*, 12, 509-513.
- Sansinenea, E., Gil de Montes, L., Agirrezabal, A., Larrañaga, M., Ortiz, G., Valencia, J. F. y Fuster, M. (2008). Autoconcordancia y autoeficacia en los objetivos personales: ¿Cuáles es su aportación al bienestar? *Anales de Psicología*, 24, 121-128.
- Sarasua, B., Zubizarreta, I., Echeburua, E. y de Corral, P. (2007). Perfil psicopatológico diferencial de las víctimas de violencia de pareja en función de la edad. *Psicothema*, 19, 459-466.
- Tomás, J. M., Meléndez, J. C. y Navarro, E. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema*, 20, 304-310.

- Tomás-Sábado, J. y Limonero, J. T. (2008). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra española. *Revista interpsiquis 1*. Recuperado el 2 de marzo del 2011 desde <http://www.psiquiatria.com/imprimir.ats?34357>.
- Vázquez, A., Jiménez, R. y Vázquez, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de psicología*, 22, 247-255.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Vázquez-Barquero, J. L., de Santiago, A. y Diez, J. F. (1992). La salud mental de la mujer en España. En M. Onís y J. Villar (Coords), *La mujer y la salud en España. Informe básico* (Vol. 3, pp. 6-63). Madrid: Instituto de la Mujer.
- Zubizarreta, I., Sarasua, B., Echeburua, E., De Corral, P., Sauca, D. y Emparanza, I. (1994). Consecuencias psicológicas del maltrato doméstico. En E. Echeburua, *Personalidades violentas* (pp. 129-152). Madrid: Pirámide.

Anexos

A continuación se exponen los documentos utilizados en la investigación:

- CARTA DE SOLICITUD DE INVESTIGACIÓN
- RESOLUCIÓN DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
- CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

CARTA DE SOLICITUD DE INVESTIGACIÓN

A/A Sra. Diputada Delegada del Área de Igualdad
y Juventud de la Excm. Diputación de Almería

Estimada Sra.:

Nos dirigimos a usted para solicitar su colaboración y la del área que usted dirige para la realización de una investigación titulada “Relaciones interpersonales íntimas y bienestar psicológico en mujeres de la provincia de Almería”, que se va a desarrollar como trabajo fin de master “Estudios de género: Mujeres cultura y sociedad” que se está realizando en la Universidad de Almería. El objetivo de dicha investigación es evaluar el bienestar psicológico de las mujeres y su relación con la autoestima, autoeficacia y relaciones interpersonales íntimas. Para ello, se administrará una batería de cuestionarios breve a las mujeres que de forma voluntaria y anónima quieran participar en la investigación.

Solicitamos poder aplicar el cuestionario a mujeres tanto en las reuniones del Consejo Provincial de Mujeres como en las respectivas asociaciones de mujeres de la provincia de Almería. Toda la información recogida será confidencial y utilizada exclusivamente con fines de investigación.

Si desea recibir más información puede ponerse en contacto con nosotras a través de nuestros correos electrónicos: cortegar@dipalme.org ó icudad@ual.es.

En espera de su respuesta reciba un cordial saludo y nuestro agradecimiento por su colaboración.



Mª Isabel Cuadrado Guirado
Profesora Titular de Psicología Social
Universidad de Almería



Cristina Ortega Ruiz
Psicóloga. Diputación de Almería

Diputación Provincial de Almería
Secretaría

1955.-

DECRETO DEL SR. PRESIDENTE ACCTAL. DE LA CORPORACIÓN PROVINCIAL, D. LUIS MATÍAS PÉREZ MONTOYA

En el Palacio Provincial de Almería, 29 de Diciembre de 2010

Conocida la propuesta de la Delegada del Área de Personal, Régimen Interior y Administración Local, de fecha 22 de diciembre de 2010, que dice:

"REALIZACIÓN DE UN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FIN DE MASTER.

Con el objetivo de completar la formación académica de alumnos/as universitarios/as almerienses, desde el año 1997 la Diputación de Almería está colaborando con la Universidad de Almería.

Visto el escrito presentado por Dña. M^a Isabel Cuadrado Guirado, Profesora titular de Psicología Social de la Universidad de Almería, con fecha de entrada en esta Diputación 30 de noviembre de 2010, por el que solicita la colaboración del Área de Igualdad y Juventud de la Diputación de Almería para que en el marco del Master "Estudios de Género: Mujeres, Cultura y Sociedad"; Dña. Cristina Ortega Ruiz, Psicóloga de la Diputación de Almería, realice su trabajo fin de Master titulado "Relaciones interpersonales íntimas y bienestar psicológico en mujeres de la provincia".

El objetivo de este trabajo sería evaluar el bienestar psicológico de las mujeres y su relación con la autoestima, autoeficacia y relaciones interpersonales íntimas, y que las destinatarias de esta investigación son mujeres de la provincia de Almería: mujeres del Consejo provincial, mujeres participantes de talleres del programa de Bienestar psicosocial del Plan de Igualdad y otras que estuviesen interesadas en participar.

El procedimiento que se seguirá para la recogida de datos será informar a las mujeres de la investigación, solicitar su colaboración de manera voluntaria y anónima y administrarles un breve cuestionario en el que se recogerán cuestiones relevantes relacionadas con las variables de estudio.

Visto el informe jurídico favorable del Jefe de Servicio de Régimen Interior, de fecha 21 de diciembre de 2010.

Esta Delegación propone que, por la Presidencia, se dicte la siguiente resolución:

ÚNICO. Autorizar a Dña. Cristina Ortega Ruiz, con NIF 75236575X, Psicóloga en la Sección de Cooperación y Asesoramiento del Área de Igualdad de la Diputación de Almería, a realizar su trabajo fin de Master en el Área de Igualdad y Juventud de la Diputación de Almería, fuera de su horario laboral."

Esta Presidencia, en virtud de las facultades que le están atribuidas,
RESUELVE:

- Aprobar, en todas sus partes, la propuesta de resolución anteriormente transcrita.

Presidente Acctal. de la Corporación Provincial



Documento firmado con certificado electrónico de la Red Provincial de Comunicaciones (según Servicio de Firma Electrónica Acordada, aprobado por resolución de Presidencia de Diputación de Almería Num. 205 de 17/2/2005 y modificada por resolución 1.606/2006 de 29/09 y 381/2007 de 02/03) por:

Luis Matias Perez Montoya

Resolución: 2010/1955

Estamos realizando una investigación sobre diversos aspectos relacionados con el bienestar psicológico de las mujeres en la provincia de Almería y nos gustaría contar con tu participación.

En las páginas siguientes encontrarás una serie de frases. Tu tarea consiste en señalar tu grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de ellas. Obviamente no hay respuestas correctas o incorrectas, simplemente deben reflejar tu opinión. Los resultados obtenidos son confidenciales y serán utilizados únicamente con fines de investigación. Por ello te pedimos que contestes con sinceridad.

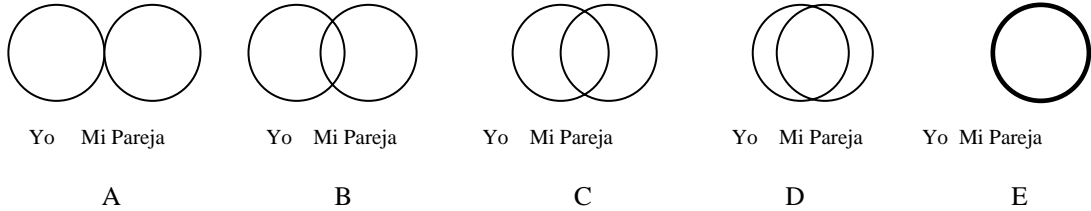
A continuación necesitamos que leas atentamente cada una de las frases que te presentamos y respondas cuál es tu grado de acuerdo o desacuerdo con cada una rodeando con un círculo a la derecha de cada frase el número que se corresponda con tu opinión según la siguiente escala de respuesta:

1	2	3	4	5
Totalmente en Desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente De acuerdo

1.	Puedo encontrar la forma de obtener lo que quiero aunque alguien se oponga	1	2	3	4	5
2.	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente	1	2	3	4	5
3.	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas	1	2	3	4	5
4.	Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados	1	2	3	4	5
5.	Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas	1	2	3	4	5
6.	Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquila porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles	1	2	3	4	5
7.	Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo	1	2	3	4	5
8.	Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario	1	2	3	4	5
9.	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer	1	2	3	4	5
10.	Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo	1	2	3	4	5
11.	En general, estoy satisfecha conmigo misma	1	2	3	4	5
12.	A veces pienso que no valgo para nada	1	2	3	4	5
13.	Creo que tengo numerosas cualidades	1	2	3	4	5
14.	Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente	1	2	3	4	5
15.	Siento que no tengo mucho de lo que sentirme orgullosa	1	2	3	4	5
16.	A veces me siento inútil	1	2	3	4	5
17.	Creo que valgo al menos tanto como los demás	1	2	3	4	5
18.	Desearía tener mas respeto hacia mi misma	1	2	3	4	5
19.	En general, siento que soy una fracasada	1	2	3	4	5

20.	Tengo una actitud positiva hacia mi misma	1	2	3	4	5
21.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contenta con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5
22.	A menudo me siento sola porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5
23.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5
24.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5
25.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	3	4	5
26.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5
27.	En general, me siento segura y positiva conmigo misma	1	2	3	4	5
28.	No tengo muchas personas que quieren escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5
29.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4	5
30.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5
31.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mi misma	1	2	3	4	5
32.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5
33.	Tiendo a estar influenciada por la gente con fuertes convicciones	1	2	3	4	5
34.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5
35.	Me siento bien cuando pienso en lo he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5
36.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mi	1	2	3	4	5
37.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5
38.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5
39.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5
40.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5
41.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mi misma	1	2	3	4	5
42.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5
43.	Es difícil para mi expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5
44.	En su mayor parte, me siento orgullosa de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5
45.	Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5
46.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5
47.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5
48.	Para mi, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5
49.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5

50. Por favor, rodea con un círculo el dibujo que mejor represente la relación con tu pareja actual:



51. ¿Cuánto tiempo hace que eres pareja de esta persona? _____

52. ¿Hasta qué punto estás satisfecha con esta relación?

Nada satisfecha 1 2 3 4 5 Muy satisfecha

Finalmente, nos gustaría que completaras los siguientes datos:

53. EDAD:	20-30 <input type="checkbox"/>
	31-50 <input type="checkbox"/>
	51-70 <input type="checkbox"/>
	MÁS DE 70 <input type="checkbox"/>
54. ESTADO CIVIL:	SOLTERA <input type="checkbox"/>
	CASADA <input type="checkbox"/>
	SEPARADA <input type="checkbox"/>
	DIVORCIADA <input type="checkbox"/>
	VIUDA <input type="checkbox"/>
55. NIVEL DE ESTUDIOS:	NINGUNO <input type="checkbox"/>
	PRIMARIOS <input type="checkbox"/>
	SECUNDARIOS <input type="checkbox"/>
	UNIVERSITARIOS <input type="checkbox"/>
56. OCUPACION ACTUAL:	TRABAJO EN CASA <input type="checkbox"/>
	TRABAJO FUERA DEL HOGAR <input type="checkbox"/>
	Indica cuál _____
	AMBOS <input type="checkbox"/>
57. MUNICIPIO DE RESIDENCIA	

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN