



Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Trabajo de Integración Final

A obtener el título de Licenciatura en Psicología

**Estrés Aculturativo y Bienestar Psicológico en
empleados inmigrantes de una empresa multinacional de
telecomunicaciones en Argentina**

Presentada por: Elbio César López

Legajo: 4135

Tutora: Lic. Cecilia Zugazaga

Agradecimientos

A mi padre, Ramón. y a mi madre, Marcia, que desde el vientre materno intentaron inculcarme que, en este viaje que es la vida, el respeto siempre precede al éxito.

A mi esposa, Ivana, compañera y mujer incondicional en mi vida y a mi hija, Guillermina, quien me devolvió la bellísima capacidad de asombro.

A mi maestra, profesora y tutora de la carrera, Cecilia, quien además de permitirme ocupar un lugar de privilegio, como lo es ser ayudante de cátedra, me brindó la posibilidad de sentirme colega.

Por último, a Dios, que, de no haber puesto las vicisitudes de la vida en mi camino, probablemente, no estaría hoy escribiendo estas sentidas líneas con un nudo en la garganta y al mismo tiempo con tanto regocijo.

Resumen

El presente estudio, cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional, tuvo como objetivo relacionar el estrés aculturativo y el bienestar psicológico en empleados inmigrantes de una empresa multinacional de telecomunicaciones en Argentina. La muestra se tomó durante el período agosto-septiembre del año 2022 y estuvo conformada por N=80 inmigrantes con edades comprendidas entre 23 y 44 años ($M = 29.63$, $DT = 4.75$) que residían en el país. Se evaluó la variable estrés aculturativo utilizando la Escala Barcelona de Estrés del Inmigrante [BISS] (Tomas-Sabádo et al., 2007) y la variable bienestar psicológico utilizando la Escala de Bienestar Psicológico [EBP] (Lozano & García, 2016). También se incluyó un cuestionario de variables sociodemográficas diseñado para los objetivos del estudio. Las puntuaciones arrojaron los siguientes resultados: se observaron correlaciones negativas del bienestar psicológico positivo con el estrés aculturativo y sus dimensiones discriminación, choque cultural y nostalgia. En lo que respecta al bienestar psicológico negativo, esta dimensión correlacionó en forma positiva con el estrés aculturativo y su dimensión choque cultural. Se encontró que a medida que aumenta la edad de los participantes disminuye la discriminación percibida, el estrés psicosocial general y el bienestar psicológico negativo. Asimismo, se halló que las mujeres obtienen puntajes más elevados de bienestar psicológico negativo que los hombres y que los extranjeros que viven con su familia registran mayor estrés psicosocial general, mientras que, los que viven con su pareja presentan mayor bienestar psicológico. Por último, quienes residen hace menos de un año en Argentina, perciben mayor discriminación.

Palabras Claves: estrés aculturativo – bienestar psicológico – inmigrantes – empleados.

Abstract

The aim of this descriptive-correlational quantitative study was to relate acculturative stress and psychological well-being in immigrant employees of a multinational telecommunications company in Argentina. The sample was taken during the period August-September 2022 and consisted of N=80 immigrants aged between 23 and 44 years ($M = 29.63$, $SD = 4.75$) residing in the country. The acculturative stress variable was assessed using the Barcelona Immigrant Stress Scale [BISS] (Tomas-Sabado et al., 2007) and the psychological well-being variable using the Psychological Well-Being Scale [EBP] (Lozano & García, 2016). A questionnaire of sociodemographic variables designed for the objectives of the study was also included. The scores yielded the following results: negative correlations of positive psychological well-being were observed with acculturative stress and its dimensions discrimination, culture shock and homesickness. As for negative psychological well-being, this dimension correlated positively with acculturative stress and its culture shock dimension. It was found that as the age of the participants increased, perceived discrimination, general psychosocial stress and negative psychological well-being decreased. It was also found that women obtained higher scores for negative psychological well-being than men and that foreigners living with their families had higher scores for general psychosocial stress, while those living with their partners had higher scores for psychological well-being. Finally, those who have been living in Argentina for less than one year perceive greater discrimination.

Key words: acculturative stress - psychological well-being - immigrants - employees.

Introducción

La presente investigación está basada en el estudio de la relación entre el Estrés Aculturativo [BISS] y el Bienestar Psicológico [EBP] en empleados inmigrantes de una empresa multinacional de telecomunicaciones en Argentina. El interés por la temática surge de considerar que el proceso migratorio puede ocasionar en la persona que migra un estrés, tanto agudo como crónico; por un lado, porque implica trasladarse del lugar de origen y toparse en forma brusca con otra cultura al arribar a un nuevo país, por otro lado, por las tensiones de adaptarse a un estilo de vida distinto al del lugar de origen, por la posibilidad de vivir experiencias discriminatorias étnicas o raciales y/o por la tensión que ocasiona sostener un cierto rol o status (Tomás-Sábado et al., 2006). En este sentido, hay diferencias entre algunos autores al momento de destacar que el estrés se vincula directamente con la posibilidad de presentar problemas de salud general y una mayor tendencia a sufrir malestar psicológico ya que el estrés no depende del estresor sino de los recursos de cada individuo para afrontar cada la situación (Hahn & Smith, 1999; Dimsdale et al., 2005).

La UNESCO (1982) define a la cultura como un *“conjunto de los rasgos distintivos, espirituales, materiales y afectivos que caracterizan a una sociedad. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales del ser humano, los sistemas de valores, creencias y tradiciones”* (p.1). Desde la mirada antropológica, Harris (2011) aporta que todo ser humano es cultural por el solo hecho de pertenecer a una sociedad.

A raíz de la globalización, el movimiento de personas fuera de su lugar de residencia habitual aumentó considerablemente. Dicho movimiento conocido como migración (OIM, 2019), dio lugar a la introducción del término “aculturación” para hacer referencia a los cambios psicológicos y culturales que se producen por el contacto entre individuos y grupos con pasados culturales diversos (Sam, 2006). John Berry se refiere a

la aculturación como un proceso en el cual las personas cambian a consecuencia del contacto con otra cultura, además de ser partícipes de cambios estructurales en su propia cultura. Este autor fue uno de los primeros en mencionar que la aculturación no sólo genera cambios en el inmigrante, sino también en los individuos pertenecientes a la sociedad de acogida (Berry, 1990).

De las raíces del término aculturación, surge el concepto de Estrés del Inmigrante o Estrés Aculturativo, asociado a los cambios que ocurren a partir de un contacto transcultural (Berry & Kim, 1988; Rudmin, 2003). Se ha determinado que el proceso de aculturación en sí mismo puede asociarse con problemáticas de salud mental, ya que el inmigrante necesita de una gran energía psicológica para adaptarse a un nuevo contexto (Hunt et al., 2004). Otros autores, sin embargo, proponen que la relación entre la salud mental y la aculturación no es tan directa, sino que dependiendo del tiempo en que el inmigrante se encuentre en el país de acogida, la salud mental puede mejorar o empeorar (Bhugra, 2004; Finch & Vega, 2003; Finch et al., 2004; Oh et al., 2002).

Con la intención de determinar los factores estresantes de la inmigración, Tomás-Sábado et al. (2007) desarrollaron una escala que permitiría detectar en forma temprana posibles problemáticas en la salud mental de los inmigrantes en España. Para poder dar cuenta de las múltiples fuentes de estrés vinculadas a la situación de la persona que migra, optaron por un enfoque global que identificó cuatro dimensiones de la Escala Barcelona de Estrés del Inmigrante [BISS]. Dichas dimensiones contemplan el estrés por el proceso migratorio (nostalgia), el estrés por el proceso aculturativo (choque cultural), el estrés por la discriminación y el estrés psicosocial general.

Una investigación realizada en Corea permitió determinar la relación entre el estrés aculturativo y el bienestar psicológico, indicando que ambas variables se relacionaban de forma inversa, por lo que a medida que aumentaba el estrés por aculturación disminuía el bienestar psicológico de los sujetos biculturales. Asimismo, se

descubrió que la identidad bicultural de las personas impacta positivamente en su bienestar psicológico, pero negativamente en el estrés aculturativo (Bae, 2019). Por su parte, Urzúa et al. (2019) destacaron que la relación entre el estrés por aculturación y el bienestar no es tan clara, por lo que sugirieron seguir investigando los efectos del estrés del inmigrante en su bienestar a partir de diversas variables intrapsíquicas. Sin embargo, destacaron que el sentirse parte del país de acogida, no sólo tiene un efecto directo en el bienestar psicológico, sino que cumple un rol mediador en la relación entre el estrés aculturativo y su bienestar. Por tal motivo, concluyen que el arraigo es una variable de importancia a tener en cuenta cuando se investiga con personas migrantes y su estrés aculturativo.

Varios investigadores han analizado las dificultades que atraviesan los individuos cuando migran a otros países con fines académicos. Los hallazgos indican que las principales problemáticas se encuentran en torno a los idiomas, la economía, ajustarse a un nuevo sistema estudiantil, adaptarse a las costumbres y normas sociales del nuevo país y la nostalgia que genera la migración (Ma, 2020; Mukminin, 2019; Tang et al., 2018; Xing & Bolden, 2019). Asimismo, se destacó que estas barreras podían tener repercusiones en el bienestar psicológico de los migrantes (Koo et al., 2021). Al respecto, Edara (2018) indicó que el estrés aculturativo constituye uno de los principales problemas que atraviesan los estudiantes internacionales en los países a los que migran y; uno de sus principales efectos es el aumento de los desórdenes psicológicos y una disminución de los niveles de bienestar.

En lo que respecta al bienestar psicológico, Lozano Álvarez y García (2016) lo describen como el resultado de una evaluación realizada por cada individuo sobre las expectativas y las metas alcanzadas en las distintas áreas de la vida, teniendo en cuenta aspectos laborales, familiares, materiales, de salud, afectivos e interpersonales. Veenhoven (1991) aseveraba que la percepción de ser feliz y el bienestar psicológico no

eran precisamente sinónimos, sino que este último es entendido como el grado en que se contempla la totalidad de la vida en términos favorables.

Este constructo se define por la naturaleza subjetiva que las vivencias tienen para cada sujeto, de esta manera, se expresa a partir del modo en que cada persona siente y piensa acerca de sí misma y se vincula directamente con aspectos específicos de su funcionamiento, tanto físico como psíquico y social. Se compone de elementos transitorios y elementos estables; los primeros se asocian con la esfera de lo emocional, mientras que, los segundos son una expresión de lo cognitivo, de las valoraciones del sujeto, de su personalidad y de las circunstancias del medio que habita (Lozano Álvarez & García, 2016).

En líneas generales, la literatura sobre el bienestar psicológico muestra la existencia de dos tendencias: una de ellas lo define desde una óptica hedonista, centrada principalmente en el placer y la felicidad; la otra lo hace desde una perspectiva más eudaimónica, asociada a un sentido y un propósito en la vida (Ryff, 1989). Tradicionalmente, el bienestar psicológico ha estado asociado a la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos. Esta mirada un tanto reduccionista ha contribuido con una perspectiva que no tiene en cuenta las teorías sobre la autorrealización, el buen funcionamiento mental, el ciclo de vida y el significado que las personas le dan a la misma (Ryff, 1989; Ryff & Keynes, 1995).

Lozano Álvarez y García (2016) tomaron los aportes de Ryff y Keynes para desarrollar la Escala de Bienestar Psicológico [EBP], considerando al constructo como integrado por dos factores: el bienestar positivo, que mide la apreciación positiva que la persona hace de sí y; el bienestar negativo, entendido como la valoración negativa de sí mismo. De acuerdo con Sirin et al. (2019) y con San Juan y Bance (2019), el estrés aculturativo y el bienestar psicológico mantienen una relación negativa, por lo que el estrés asociado a la aculturación puede transformarse en una enfermedad psicológica si

no es abordado. En la contraparte del bienestar, Da Silva et al. (2017) sostienen que un mayor estrés por aculturación involucra un nivel mayor de malestar psicológico.

Ahora bien, existen factores como la autoestima o la capacidad de afrontamiento psicológico que pueden mediar en esa relación y volverla menos significativa. Los autores concluyen que, en el proceso de aculturación, aquellos sujetos con alta autoestima presentan mayor bienestar psicológico que aquellos que tienen baja autoestima y menor estrés aculturativo; lo que resulta ser independiente del estatus socioeconómico o la edad del inmigrante. A la vez, destaca el apoyo social de la familia o los amigos, como una variable que contribuye al bienestar psicológico y a la adaptación de la persona al nuevo entorno (Sirin et al., 2019). Aunque se destaca el estudio de Sirin y colaboradores, el estudio de la autoestima y la capacidad de afrontamiento no se abordó en el presente estudio.

Por todo lo mencionado, el presente estudio se propuso responder las siguientes preguntas de investigación: ¿cómo es la relación entre el estrés aculturativo y el bienestar psicológico de los empleados inmigrantes de una empresa multinacional de telecomunicaciones en Argentina?, ¿cómo son los niveles de estrés aculturativo y de bienestar psicológico de los empleados? Desde el punto de vista teórico, esta investigación aportará datos empíricos acerca de la relación entre el estrés aculturativo y su bienestar psicológico, lo cual incrementará el conocimiento sobre la temática. La importancia del estudio radica en que actualmente, existe escasa bibliografía e investigaciones que estudien la relación de estas variables en inmigrantes que se radican en Argentina, sino que todos los antecedentes relevados indagan estos aspectos en poblaciones que migran a otros países como Estados Unidos, Corea, Chile, Filipinas, entre otros. Asimismo, se destaca el aporte de investigadores como Urzúa et al. (2019), quienes destacaron la relevancia de seguir investigando qué es lo que contribuye al bienestar psicológico de los inmigrantes.

En cuanto a la relevancia práctica, los resultados de esta investigación pueden contribuir con la identificación temprana del estrés migratorio y la reducción de los niveles de bienestar psicológico. Esto permitirá a los profesionales del área de recursos humanos de la empresa multinacional de telecomunicaciones en la que se seleccionó la muestra de inmigrantes, tomar las medidas necesarias para minimizar el efecto negativo del estrés en la vida diaria de las personas que migran a otros países e incrementar su bienestar, lo que contribuirá a mejorar la labor profesional y prevenir problemáticas de salud en los trabajadores.

Por último, llevar a cabo esta investigación resulta útil para ofrecer a la población un panorama actual acerca del estrés que conlleva migrar a otro país, cómo ello se vincula con el bienestar psicológico de las personas y con los distintos aspectos de la vida: psicológico, social, emocional o laboral. La Escala de Bienestar psicológico puede utilizarse como herramienta diagnóstica que permita detectar mecanismos resilientes o conocer los efectos de intervenciones psicológicas, sociales o educativas (Lozano Álvarez & García, 2016).

El objetivo general del estudio fue relacionar el estrés aculturativo y el bienestar psicológico en empleados de una empresa multinacional de telecomunicaciones en Argentina. Los objetivos específicos fueron: (1) caracterizar la muestra según variables sociodemográficas, (2) describir los niveles de estrés aculturativo y bienestar psicológico y (3) comparar las variables en función de los datos sociodemográficos con la intención de obtener datos que enriquezcan las conclusiones del estudio. La hipótesis sostuvo que el estrés aculturativo se relaciona en forma inversa con el bienestar psicológico positivo y, en forma directa, con el bienestar psicológico negativo.

Metodología

Diseño

La investigación tuvo un enfoque de tipo cuantitativo, dada su secuencialidad e intencionalidad probatoria. El diseño fue no experimental, ya que no se han manipulado las variables, mientras que, el alcance fue descriptivo y correlacional. En cuanto a la secuencia de tiempo, responde a un corte de tipo transversal, debido a que los instrumentos han sido administrados en un determinado y único momento histórico (Hernández Sampieri et al., 2014).

Instrumentos

Cuestionario de variables sociodemográficas. Consta de una serie de preguntas referidas a la edad, género, lugar de residencia, estado civil, grupo familiar con el que convive, nivel educativo alcanzado, tiempo de residencia en el país, país de origen, motivo de la migración y modalidad de trabajo.

Escala Barcelona de Estrés del Inmigrante [BISS] (Tomas-Sabádo et al., 2007). Se trata de un instrumento elaborado por el equipo de investigación en Psicología Transcultural del Hospital Vall D'Hebron de Barcelona, el cual ha sido desarrollado para medir el estrés de por inmigración, entendido en términos de estrés aculturativo. El mismo posee 42 ítems agrupados en 4 factores:

- Discriminación percibida (ítems 3, 4, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 28, 35, 41, 42): Se refiere a la percepción de una persona que percibe subjetivamente que está siendo discriminada por su calidad de inmigrante o a las diferencias raciales y/o étnicas. Ejemplo: “La gente desconfía de mí por ser inmigrante”.
- Choque cultural (ítems 1, 2, 5, 7, 8, 22, 29, 31, 37, 39, 40): El proceso aculturativo puede tener como resultante elevar nivel de estrés en los individuos al tener, los mismo, que

amoldarse a cambios lingüísticos, roles de género, valores familiares, etc.: “No soporto el ritmo de vida que se lleva en este país”.

- Estrés psicosocial general (ítems 21, 23, 24, 25, 26, 30, 32, 33): representa una fuente de estrés relacionada con aspectos como la vivienda, la salud y la gestión de la vida cotidiana, los cuales podrían resultar más estresantes para las personas inmigrantes. Se trata de situaciones de pobreza, inmigración irregular, desempleo, entre otras, que pueden afectar en mayor medida la salud mental de los inmigrantes, puesto que son individuos que generalmente tienen acceso a una cantidad limitada de recursos psicosociales. Ejemplo: “Me preocupa no poder mantener a mi familia”.

- Nostalgia (ítems 9, 27, 34, 36, 38): es una fuente de estrés relacionada con las pérdidas asociadas con la salida del entorno del país de origen y que incluyen la pérdida de la identidad y apoyo social. Ejemplo: “Siento que he abandonado a mi familia.”

En cuanto a la modalidad de respuesta de la escala BISS, es de tipo Likert de 4 opciones, que van desde “Total acuerdo” (4) hasta “Total desacuerdo” (1). Tanto la puntuación global como la puntuación de cada factor se obtiene sumando los puntajes de las respuestas y dividiendo el resultado por la cantidad de ítems correspondientes. De esta manera, las personas que obtienen mayor puntuación son las que experimentan un mayor nivel de estrés a raíz de su experiencia aculturativa. Posee un alfa de Cronbach que va de .751 a .888 de acuerdo con los 4 factores que mide.

Escala de Bienestar Psicológico [EBP] (Lozano & García, 2016). Mide la percepción que la persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida y el grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal (Lozano & García, 2016). Consta de 20 reactivos con escala de respuesta tipo Likert de 4 puntos donde 0 = totalmente en desacuerdo y 4 = totalmente de acuerdo. Los ítems se agrupan en 2 factores, dividiéndose en:

- Bienestar Positivo: 14 reactivos (1, 4, 5, 8, 9,10, 11, 12, 13, 15, 16,18, 19 y 20) que miden la apreciación positiva que la persona tiene de sí mismo, de sus habilidades, de su capacidad para el logro de objetivos, del dominio de su entorno y de su vida en general.

- Bienestar Negativo: 6 reactivos (2, 3, 6, 7, 14 y 17) que miden la valoración negativa que hace la persona de su capacidad para relacionarse, para alcanzar objetivos, para ser reconocido y apreciado por los demás.

Para la calificación se suman los puntajes de cada reactivo y se utilizan los siguientes puntos de corte: bienestar positivo (de 0 a 33=bajo; 34 a 49= normal; 50 a 56= alto); bienestar negativo (de 0 a 9= bajo; 10 a 18= normal; 19 a 24=alto); bienestar psicológico global (de 0 a 44= bajo; de 45 a 67= normal; de 68 a 80= alto). El coeficiente Alpha de Cronbach es de 0.96 para bienestar positivo y 0.82 para bienestar negativo.

Participantes

Se utilizó un muestreo de tipo no probabilístico intencional, debido a que la población encuestada se seleccionó en función de determinadas características. El mismo se llevó a cabo durante el período comprendido entre los meses de agosto y septiembre del año 2022 y se seleccionaron N = 80 empleados inmigrantes de una empresa multinacional de telecomunicaciones en Argentina.

Los participantes tenían una media de edad de 29.63 (DT=4.75; Mín.=23; Máx.=44) de los cuales, el 45% (n=36) se identificaba con el género femenino y el 55% (n=44) con el género masculino. En cuanto a su país de origen el 47.5% (n=38) manifestó provenir de Venezuela, el 21.3% (n=17) de Colombia, el 13.8% (n=11) de Perú, el 3.8% (n=3) de Chile, el 5% (n=4) de Uruguay, el 6.3% (n=5) de Brasil, el 1.3% (n=1) de México, el 1.3% (n=1) de EE.UU. Respecto al motivo por el cual migró, el 40% (n=32) afirmó que fue por razones laborales, el 10% (n=8) por razones económicas, el 13.8% (n=11) por razones educativas, el 36.3% (n=29) porque la calidad de vida en su país no satisfacía sus necesidades. En relación al tiempo de residencia en el país de acogida, el

21.3% (n=17) manifestó residir hace menos de 1 año, el 28.7% (n=23) entre 1 y 2 años, el 32.5% (n=26) entre 3 y 4 años, el 16.3% (n=13) entre 5 y 6 años y el 1.3% (n=1) hace más de 6 años.

Del total de participantes, el 41.3% (n=33) afirmó residir en el Conurbano Bonaerense, el 51.2% (n=41) en Capital Federal y el 7.5% (n=6) en otras zonas geográficas del país. En cuanto al nivel educativo, el 2.5% (n=2) posee el secundario completo, el 16.3% (n=13) posee universitario en curso, el 71.3% (n=57) universitario completo y el 10% (n=8) otra formación superior.

En lo que refiere al grupo de convivencia, el 30% (n=24) vive solo/a, el 20% (n=16) con la familia, el 26.3% (n=21) con su pareja, el 6.3% (n=5) con amigos, el 13.8% (n=11) con personas migrantes (que no son familia, amigos, pareja) y 3.8% (n=3) con personas del país de acogida (que no son familia, amigos, pareja). Por último, respecto a la modalidad laboral el 30% (n=24) expresó que trabaja de forma presencial, el 35% (n=28) bajo la modalidad home office y el 35% restante (n=28) en formato híbrido.

Procedimiento

Se garantizó el acceso a la muestra y se convocó a los empleados inmigrantes de la empresa a prestar su colaboración con el estudio. Se les brindó información sobre el objetivo general de la investigación, pero no se detallaron los objetivos específicos ni las hipótesis de la misma. Quienes se interesaron en participar aceptaron un consentimiento informado en el que se aseguraba el anonimato de su identidad, la preservación y la confidencialidad de los datos obtenidos. Asimismo, se les informó que no se recibiría compensación económica por la participación y que la información sería utilizada solo con fines académico-científicos. La administración de los instrumentos se llevó a cabo en forma individual y autoadministrada a través de un formulario de Google Forms, el cual fue compartido mediante link a los interesados.

Análisis de Datos

Los datos obtenidos fueron sistematizados con el software IBM-SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) versión 26. Se exploró la distribución de cada variable a través de la prueba Kolmogorov-Smirnov, observándose que podía asumirse anormalidad en cada una de ellas ($p < .05$), por lo que se decidió trabajar con estadísticos no paramétricos. Por tal motivo, se utilizó el estadístico Rho de Spearman para las correlaciones, U de Mann Whitney para las comparaciones de grupos bicategoriales y H de Kruskal-Wallis para las comparaciones de grupo policategorial. El nivel de significación se estableció para todos los análisis en $p=.05$.

Resultados

Estadística Descriptiva

Tabla 1.
Descripción del Estrés Aculturativo [BISS].

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Mín.</i>	<i>Máx.</i>
<i>Discriminación</i>	29.74	9.48	18	59
<i>Choque cultural</i>	18.74	4.92	11	35
<i>Estrés psicosocial general</i>	17.00	2.96	11	23
<i>Nostalgia</i>	9.26	3.20	5	20
<i>BISS total</i>	74.74	16.13	53	128

Se observaron las siguientes medias, desvíos típicos, puntajes mínimos y máximos de la Escala de Estrés Aculturativo [BISS] con sus respectivas dimensiones (ver tabla 1).

Tabla 2.
Descripción del Bienestar Psicológico [EBP]

		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Bienestar psicológico positivo</i>	Bajo	2	2.5
	Normal	52	65
	Alto	26	32.5
<i>Bienestar psicológico negativo</i>	Bajo	58	72.5
	Normal	22	27.5
	Alto	0	0

<i>EBP total</i>	Bajo	3	3.8
	Normal	76	95
	Alto	1	1.3

Se observa que el mayor porcentaje de la muestra presenta un bienestar psicológico positivo normal (65%), un bienestar psicológico negativo bajo (72.5%) y un bienestar psicológico total normal (95%) (ver tabla 2).

Correlaciones

Tabla 3.
Correlación entre variables.

	<i>Bienestar psicológico positivo</i>	<i>Bienestar psicológico negativo</i>	<i>EBP total</i>
<i>Discriminación</i>	-.353**	.143	-.013
<i>Choque cultural</i>	-.423**	.379**	-.108
<i>Estrés psicosocial general</i>	-.120	.131	-.160
<i>Nostalgia</i>	-.298**	.090	-.118
<i>BISS total</i>	-.435**	.250*	-.127

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01

* . La correlación es significativa en el nivel 0.05

Se observan correlaciones negativas del bienestar psicológico positivo con el Estrés Aculturativo [BISS] y sus dimensiones discriminación, choque cultural y nostalgia. Dichas relaciones indican que cuando una variable aumenta, la otra disminuye. En lo que respecta al bienestar psicológico negativo, esta dimensión correlaciona en forma positiva con el Estrés Aculturativo [BISS] y su dimensión choque cultural, lo que indica que las variables aumentan o disminuyen a la vez. Por último, no se observaron correlaciones del Bienestar Psicológico total [EBP] con el Estrés Aculturativo [BISS] ni sus dimensiones (ver tabla 3).

Tabla 4.
Correlaciones con la edad.

	<i>Edad</i>
<i>Discriminación</i>	-.306**
<i>Estrés psicosocial general</i>	-.276*
<i>Bienestar psicológico negativo</i>	-.266*

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01

* . La correlación es significativa en el nivel 0.05

Se observan correlaciones negativas de la edad con la discriminación percibida, el estrés psicosocial general y el bienestar psicológico negativo, lo que indica que estas variables disminuyen a medida que aumenta la edad de los participantes. El resto de las variables no arrojaron relaciones significativas con la edad, por lo que no incluyeron en la tabla (ver tabla 4).

Diferencias de Grupos

Tabla 5.
Diferencias según género.

	<i>Género</i>	<i>Rango promedio</i>	<i>u</i>	<i>P</i>
<i>Bienestar psicológico negativo</i>	Femenino	46.17	588.00	.011
	Masculino	35.86		

Se observa una diferencia estadísticamente significativa para el bienestar psicológico negativo en función del género, siendo las mujeres quienes obtienen puntuaciones más elevadas (ver tabla 5).

Tabla 6.
Diferencias según grupo de convivencia.

	<i>Grupo de convivencia</i>	<i>Rango promedio</i>	<i>H</i>	<i>p</i>
<i>Estrés psicosocial general</i>	Solo/a	28.92	4.23	.038
	Familia	51.50		
	Pareja	46.31		
	Amigos	41.30		
	Migrantes	41.41		
	Locales	29.17		
<i>EBP total</i>	Solo/a	41.50	11.30	.046
	Familia	41.50		
	Pareja	43.33		
	Amigos	33.60		
	Migrantes	34.32		
	Locales	41.50		

Se observa una diferencia estadísticamente significativa en el estrés psicosocial general en función del grupo de convivencia, siendo los extranjeros que viven con su familia quienes registran puntajes más elevados. También, se observan diferencias en el Bienestar Psicológico total [EBP], siendo mayores los puntajes para quienes viven con su pareja (ver tabla 6).

Tabla 7.
Diferencias según tiempo de residencia.

	<i>Tiempo de residencia</i>	<i>Rango promedio</i>	<i>H</i>	<i>P</i>
<i>Discriminación</i>	Menor a 1 año	52.59	12.52	.014
	Entre 1 y 2	45.17		
	Entre 3 y 4	36.35		
	Entre 5 y 6	27.15		
	Más de 6	9.00		

Se observa una diferencia estadísticamente significativa en la discriminación percibida en función del tiempo de residencia en el país, siendo mayores los niveles para aquellos extranjeros que residen en Argentina hace menos de 1 año (ver tabla 7).

El resto de las variables incluidas en el cuestionario sociodemográfico no arrojaron diferencias estadísticamente significativas.

Discusión

El objetivo principal de este trabajo fue relacionar el estrés aculturativo y el bienestar psicológico en empleados inmigrantes de una empresa multinacional de telecomunicaciones en Argentina. Para conseguirlo, se evaluaron cuatro factores del estrés del inmigrante con la Escala Barcelona de Estrés del Inmigrante [BISS] y medidas de bienestar psicológico con la Escala de Bienestar Psicológico [EBP]. De esta manera, se evidenció la correlación entre ambas variables.

Los resultados obtenidos muestran que cuanto mayor es el nivel de bienestar psicológico positivo, menor es la discriminación percibida, el choque cultural y la

nostalgia de los inmigrantes. Asimismo, cuando el bienestar positivo disminuye se incrementan estas variables. Por el contrario, cuando se incrementa el bienestar psicológico negativo también aumenta el nivel de estrés aculturativo general y el nivel de choque cultural.

La hipótesis respecto de una asociación directa del estrés aculturativo con el bienestar psicológico negativo e inversa con el bienestar psicológico positivo, se confirma, sustentándose en los resultados obtenidos y en las investigaciones previas. En este sentido, autores como Ma (2020); Mukminin (2019); Tang et al. (2018), Xing y Bolden (2019) destacaron dentro de las problemáticas principales que atraviesan los inmigrantes: la dificultad para adaptarse a las normas sociales y culturales del nuevo contexto (choque cultural) y la nostalgia por la migración como elementos del estrés aculturativo; indicando que esto puede repercutir negativamente en el bienestar psicológico (Edara, 2018; Koo et al., 2021).

Asimismo, se halló que, los inmigrantes de mayor edad tenían menos estrés psicosocial general, menos bienestar psicológico negativo y percibían menor discriminación en el país de acogida. Se infiere que ello ocurre porque las personas a medida que pasan los años van adquiriendo nuevas experiencias vitales que pueden traducirse en un bagaje mayor de recursos para afrontar determinadas situaciones, lo que puede contribuir a una reducción del estrés vinculado a lo social y a la discriminación que perciben por parte del entorno. Esto hace que la persona vea aumentada su capacidad para relacionarse, para alcanzar objetivos y considere que es reconocido o apreciado por los demás. De todas formas, se recomienda continuar investigando el dato reportado en futuros estudios.

En cuanto a las comparaciones según el género, se observó que las mujeres presentan un mayor nivel de bienestar psicológico negativo. Una investigación de Mera-Lemp et al. (2020) ha arrojado un resultado similar, es decir, se ha encontrado que las

mujeres inmigrantes poseían menores valores de bienestar psicológico respecto a los hombres dependiendo del tipo de estrategia de aculturación utilizada, por lo que podría explicar de alguna forma los valores encontrados. Sería interesante, en futuras investigaciones, también relacionar el tipo de afrontamiento aculturativo para corroborar esta posible inferencia.

Continuando con el grupo de convivencia, las personas que indicaron vivir con su pareja presentaron mayores niveles de bienestar psicológico. Asimismo, quienes refirieron vivir con su familia obtenían mayores puntajes en estrés psicosocial general. Este dato parece contradecirse con los aportes de Sirin et al. (2019), quien indicó que los sujetos que cuentan con el apoyo familiar se adaptan con mayor facilidad al entorno, registrando, por ende, menor estrés. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que, en los casos de las personas encuestadas, sus familias también habían migrado con ellos y se encontraban residiendo en Argentina, por lo que también atravesaron un proceso de aculturación, lo que pudo influir en los resultados obtenidos. Sería prudente investigar este resultado con mayor detenimiento en otra oportunidad.

Por último, se encontró que las personas que residen hace menos de un año en el país registran mayores niveles de discriminación percibida. En este sentido, es importante considerar que la aculturación se entiende como un proceso en el cual el estrés de la persona por la migración va mermando en la medida en que el sujeto logra sentirse parte del nuevo país que lo recibe. Al investigar a las personas migrantes y los factores de su estrés aculturativo, como la discriminación que perciben, se debe considerar el arraigo como una variable relevante (Urzúa et al., 2019). De esta manera, se estima que quienes residen hace menos tiempo en el país son más susceptibles a no sentirse parte del contexto o a percibirse discriminados. Al respecto, autores como Bhugra (2004), Finch y Vega (2003), Finch et al. (2004) y Oh et al. (2002) han indicado que la salud mental de los

inmigrantes puede mejorar o empeorar en función del tiempo que permanecen en el país de acogida.

A modo de conclusión, el análisis de los datos ha permitido evidenciar que el estrés aculturativo y el bienestar psicológico son factores a tener en cuenta a la hora de incorporar trabajadores migrantes en las empresas multinacionales. En este sentido, contar con niveles de bienestar psicológico adecuados representa una ventaja a la hora de desempeñar las labores profesionales, sin caer en un incremento del estrés a causa de residir en un país que no es el de origen. Las implicaciones de estos hallazgos demuestran la necesidad de promover la intervención psicológica en los casos en los que esto no sucede y de alentar la investigación sobre la temática, a fin de acompañar a las inmigrantes de la mejor forma posible durante el proceso de aculturación, asegurando su bienestar.

Como limitación del presente estudio, se destaca el tamaño muestral, el cual podría ampliarse en futuras investigaciones. Cabe resaltar que los instrumentos utilizados no han sido adaptados para población argentina, sin embargo, dado que se encuentran traducidos al idioma castellano pueden ser comprendidos, lo que permite su uso en el contexto de nuestro país. Asimismo, también se sugiere investigar la temática con muestras más diversas y heterogéneas de trabajadores de distintas empresas o población de personas migrantes en general. Con relación al futuro, queda abierto un camino en nuestro país en el cual se espera que surjan investigaciones en las que se indague con mayor profundidad los aportes e influencias que los aspectos sociodemográficos pueden ejercer sobre el estrés aculturativo y el bienestar psicológico, teniendo en cuenta las sugerencias y recomendaciones realizadas con anterioridad.

Referencias

- Bae, S. M. (2019). Bae, S. M. (2020). The relationship between bicultural identity, acculturative stress, and psychological well-being in multicultural adolescents: Verification using multivariate latent growth modelling. *Stress and Health, 36*(1), 51-58. <https://doi.org/10.1002/smi.2912>
- Berry, J. W., Kim, U., Power, S., Young, M., & Bujaki, M. (1989). Acculturation attitudes in plural societies. *Applied psychology, 38*(2), 185-206. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1989.tb01208.x>
- Berry, J. W. (1990). Psychology of Acculturation. En: J. Berman. (Ed.). Cross Cultural perspectives: Nebraska Symposium of Motivation, (pp. 457-488). *Lincoln: University of Nebraska Press.*
- Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 109* (4), 243-258. <https://doi.org/10.1046/j.0001-690X.2003.00246.x>
- Da Silva, N., Dillon, F., Verdejo, T. R., Sanchez, M. & De la Rosa, M. (2017). Acculturative Stress, Psychological Distress, and Religious Coping Among Latina Young Adult Immigrants. *The Counseling Psychologist, 45*(2), 213–236. <https://doi.org/10.1177/0011000017692111>
- Dimsdale, J. E., Irwin, M., Keefe, E. J., Stein, M. B. (2005) Stress and psychiatry. In Sadock, B. J., Sadock, V. A. (Eds.), *Kaplan & Sadock's Comprehensive textbook of psychiatry. (8th ed.) Vol. 2.* Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins. Pp. 2180–2195.
- Edara, I. N. (2018). Social and Spiritual Dimensions as Protective Factors in the Relationship between Acculturative Stress and Subjective Well-Being among

International Students in Taiwan. *Psychology, Vol.9* No.7, 2018
[10.4236/psych.2018.97096](https://doi.org/10.4236/psych.2018.97096)

Finch, B. K., & Vega, W. A. (2003). Acculturation stress, social support, and self-rated health among Latinos in California. *Journal of Immigrant Health, 5*, 109-117.

<https://doi.org/10.1023/A:1023987717921>

Finch, B. K., Frank, R., & Vega, W. A. (2004). Acculturation and acculturative stress: a social epidemiological approach to Mexican migrant farmworkers' health 1.

International Migration Review, 38, 236-262. <https://doi.org/10.1111/j.1747-7379.2004.tb00195.x>

García, B. E., Lozano Álvarez, M. M. & Díaz Oropeza, I. F. (2016). 19 Escalas de Evaluación Psicológica. Pags 77-80.

Hahn, S. E., Smith, C. S. (1999). Daily hassles and chronic stressors: Conceptual and measurement issues. *Stress Medicine, 15*(2), 89-101.

[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1700\(199904\)15:2<89::AID-SMI789>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1700(199904)15:2<89::AID-SMI789>3.0.CO;2-O)

Koo, K., Kim, Y., & Lee, J., & Nyunt, G. (2021). It's my fault? A qualitative study on Korean international graduate students' psychological well-being and experiences. *Journal of International Students, 11*(4).

<https://doi.org/10.32674/jis.v11i4>

Ma, J. (2020). Supporting practices to break Chinese international students' language barriers: The first step to facilitate their social adjustment. *Journal of International Students, 10*(1), 84–105.

<https://doi.org/10.32674/jis.v10i1.773>

Mera-Lemp, M. J., Bilbao, M., & Martinez-Zelaya, G. (2020). Discriminación, aculturación y bienestar psicológico en inmigrantes latinoamericanos en Chile.

Revista de psicología (Santiago), 29(1), 65-79. <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2020.55711>

Mukminin, A. (2019). *Acculturative experiences among Indonesian graduate students in Dutch higher education*. *Journal of International Students*, 9(2), 488–510. <https://doi.org/10.32674/jis.v0i0.265>

Oh, Y., Koeske, G. F. & Sales, E. (2002) Acculturation, stress, and depressive symptoms among Korean immigrants in the United States. *Journal of Social Psychology*, 142, 511- 526. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224540209603915>

OIM (2019). Glosario de la OIM sobre Migración. (p.124). <https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml-34-glossary-es.pdf>

Rudmin, F. W. (2003a). Catalogue of acculturation constructs: Descriptions of 126 taxonomies, 1918-2003. En W. J. Lonner, D. L. Dinnel, S. A. Hayes & D. N. Sattler (Eds.), *Online Readings in Psychology and Culture (Módulo 8, Capítulo 8)*, Center for Cross-Cultural Research, Western Washington University, Bellingham, Washington USA.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Keyes, L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69, 719 - 727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Sirin, S. R., Sin, E. Clingain, C. & Roger-Sirin, L. (2019). Acculturative Stress and Mental Health Implications for Immigrant-Origin Youth. *Pediatric Clinics of North America*, Volume 66, Issue 3, 641 - 653.
<https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.02.010>
- San Juan, F. M. & Bance, L. O. (2019). Development of Intervention Program Based on Grit and Psychological Well-Being to Alleviate Acculturative Stress among Foreign Students. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 5(1)
<https://doi.org/10.22492/ijpbs.5.1.05>
- Sam, D (2006). The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology. (p.11)
- Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. (p. 154).
- Hunt, L., Schneider, S. & Comer, B. (2004). Should “acculturation” be a variable in health research? A critical review of research on US Hispanics. *Social Science & Medicine*, V 59. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2003.12.009>
- Tang, X., Collier, D. A., & Witt, A. (2018). Qualitative study on Chinese students’ perception of U.S. university life. *Journal of International Students*, 8(1), 151–178.
<https://books.google.com.ar/books?id=5X63DwAAQBAJ&pg=PA151&lpg=PA151&dq=doi+10.5281/zenodo.1134279&source=bl&ots=2FrS4564rH&sig=ACfU3U0zJOeDfMaB4smRfcTbaG-HoFtWTg&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwijspDa5r36AhXHuJUCHUpUDbYQ6AF6BAgTEAM#v=onepage&q=doi%2010.5281%2Fzenodo.1134279&f=false>

- Tomas-Sabado, J., Qureshi, A., Antonin, M. & Collazos, F. (2007). Construction and preliminary validation of the Barcelona Immigration Stress Scale. *Psychological Reports, 100*, 1013– 1023. <https://doi.org/10.2466/pr0.100.3.1013-1023>
- UNESCO (1982). Declaración de México sobre las políticas culturales. *En Conferencia mundial sobre las políticas culturales*. <https://culturalrights.net/es/documentos.php?c=18&p=190#:~:text=La%20Declaraci%C3%B3n%20de%20M%C3%A9xico%20sobre,cultura%20es%20esencial%20para%20un>
- Uruzua, A., Caqueo-Urizar, A., Henriquez, D. & Williams, D. (2019). Discrimination and Health: The Mediating Effect of Acculturative Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10), 5312. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph18105312>
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research, 24*, 1-34. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00292648>
- Xing, D. C., & Bolden, B. (2019). Exploring oral English learning motivation in Chinese international students with low oral English proficiency. *Journal of International Students, 9*(3), 834–855. <https://doi.org/10.32674/jis.v9i3.749>

Anexos

Anexo I. Consentimiento Informado

Desde la Facultad de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana lo invitamos a participar en un proyecto de investigación destinado a evaluar el Estrés Aculturativo y el Bienestar Psicológico en inmigrantes que residen actualmente en Argentina.

La información que se obtenga será confidencial y no se usará para ningún propósito fuera de los términos de esta investigación. La participación es voluntaria y usted tiene el derecho de abandonar en cualquier momento que lo desee, sin ningún perjuicio si no está de acuerdo en continuar. La información es anónima y será utilizada únicamente con fines académicos-científicos.

Descripción del estudio: Este estudio consta de dos protocolos en los cuales se evalúan distintas medidas psicológicas, para ello le pediremos que complete las dos escalas que siguen a continuación. La duración del estudio no supera los 15 minutos. No existen respuestas correctas o incorrectas, solo nos interesa conocer sus percepciones. Con su colaboración, usted estará contribuyendo con el avance y desarrollo del conocimiento en Psicología.

Confidencialidad: Su nombre no aparecerá en ninguno de nuestros archivos, de manera que no podrán identificarse sus respuestas particulares.

Anexo II. Cuestionario Socio Demográfico

Reside en:

- Conurbano del Gran Buenos Aires
- Capital Federal
- Otro

Edad: _____ años.

Genero:

- Masculino
- Femenino
- No binario

¿Hace cuánto tiempo reside en el país?

- Menos de 1 año
- Entre 1 y 2 años
- Entre 3 y 4 años
- Entre 5 y 6 años
- Más de 6 años

¿Cuál es su país de origen?: _____

¿Por qué motivo migró a Argentina?

- Por razones laborales
- Por razones económicas
- Por razones educativas
- La calidad de vida en mi país no satisfacía mis necesidades

Nivel educativo

- Secundario completo
- Universitario en curso
- Universitario completo

- Otra formación superior

Grupo de convivencia actual

- Solo/a
- Familia
- Pareja
- Amigos
- Con personas migrantes (que no son familia, amigos, pareja)
- Con personas del país de acogida (que no son familia, amigos, pareja)

Tipo de trabajo:

- Presencial
- Home office
- Híbrido (presencial y home office)

Tiempo de trabajo:

- Tiempo completo
- Jornada parcial

Anexo III. Estrés del Inmigrante

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones a las que deberá responder según su grado de acuerdo o desacuerdo. Marque la opción que mejor se ajuste a sus percepciones y experiencias utilizando la siguiente escala:

	Total acuerdo	Moderado acuerdo	Moderado desacuerdo	Total desacuerdo
1 - No me siento a gusto en este país				
2 - Desde que vivo aquí, mi vida ha empeorado				
3 - Frecuentemente me siento tratado como un delincuente				
4 - La gente de aquí cree que los inmigrantes no tenemos derecho a las mismas ventajas sociales				
5 - Me arrepiento de haber dejado mi país				
6 - La gente de aquí nunca aceptaría a un inmigrante en su familia				
7 - No soporto el ritmo de vida que se lleva en este país				
8 - No estoy seguro de querer quedarme aquí				
9 - Me siento culpable por haber dejado a mi familia				
10 - La sociedad te recuerda constantemente que eres inmigrante				
11 - En este país el inmigrante no tiene oportunidad de acceder a cargos de categoría				
12 - Para tener éxito aquí hay que renunciar a tu cultura				
13 - Siento que la gente, a menudo, no me incluye en sus actividades por pertenecer a otra cultura				
14 - Me siento molesto por que la gente de aquí no entiende mis valores culturales				
15 - No me siento aceptado por la gente de aquí				
16 - La gente desconfía de mí por ser inmigrante				
17 - Me tratan peor por mi apariencia				
18 - Me siento discriminado a la hora de acceder a una vivienda				
19 - Me siento presionado por la gente de este país a adoptar su modo de vida				
20 - Me siento observado cuando entro en una tienda por que sospechan que voy a robar algo				
21 - Me siento solo				
22 - No podre aguantar mucho tiempo en la situación en que me encuentro				
23 - Me preocupa no poder mantener a mi familia				
24 - Con frecuencia me siento tenso				
25 - Tengo dificultades económicas				
26 - Me preocupa mucho mi salud				
27 - Me siento mal cuando pienso en todo lo que deje en mi país				
28 - Siento que la gente me observa cuando voy por la calle				
29 - Me siento fracasado				
30 - Encuentro muchas dificultades para solucionar mis problemas				
31 - Me preocupa haber implicado a otras personas en mi decisión de emigrar				
32 - Tengo demasiadas responsabilidades				
33 - No tengo una vivienda adecuada				
34 - Siento que he abandonado a mi familia				
35 - Desconfío de la gente de este país				
36 - Echo de menos a mi familia				
37 - Me preocupa no poder educar a mis hijos de acuerdo a mi cultura				
38 - Echo de menos el ambiente de mi pueblo				
39 - Tengo dificultades para practicar mi religión				
40 - Temo fracasar en este país				
41 - He sentido que mi cultura era despreciada				
42 - Siento que no pertenezco a esta sociedad				

Anexo IV. Escala Bienestar Psicológico

Lea con atención el siguiente cuestionario e indique que tan de acuerdo o en desacuerdo está con respecto a cada afirmación. Utilice la siguiente escala de valores para responder:

	Total desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Total acuerdo
1 - Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas					
2 - Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.					
3 - Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga					
4 - Disfruto haciendo planes para futuro y trabajar para hacerlos realidad					
5 - En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo					
6 - No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar					
7 - Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mi.					
8 - Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mi mismo					
9 - Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
10 - En general siento que soy responsable de la situación en la que vivo					
11 - Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro					
12 - Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mi					
13 - Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad					
14 - Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen					
15 - Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida					
16 - En general, con el tiempo sigo aprendiendo más sobre mi mismo					
17 - No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza					
18 - En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo					
19 - Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					
20 - Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento					