



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

**Evaluación del bienestar psicológico y agencia personal
en Psicodrama.**

Autora: Inés Aline Fuhrer Carrasco

Directora: Sara Ben-Bouchta del Viejo

Madrid

2021/2022

Resumen

Este trabajo tiene como objetivo investigar la eficacia del Psicodrama con respecto a las variables de bienestar psicológico y agencia personal. Para llevar a cabo este estudio, se formaron dos grupos. El grupo de estudio se compuso de 19 estudiantes de la especialización en Psicoterapia y Psicodrama, los cuales acuden a un taller vivencial de Psicodrama como parte de su formación de la Escuela de Psicoterapia y Psicodrama de Madrid. El grupo de control se compuso de 16 estudiantes del máster en Psicología General Sanitaria y el máster en Terapia Familiar Sistémica de la Universidad Pontificia Comillas sin formación psicodramática previa y que no asistan a psicoterapia psicodramática. Haciendo dos mediciones separadas en el tiempo, se busca comprobar si el Psicodrama ofrece una mejora en éstas variables. Se investiga también si existen diferencias en las variables entre la asistencia y la no asistencia a psicoterapia. Los resultados indican que no existe mejora en el grado de bienestar psicológico global y diferencias estadísticamente significativas en algunas afirmaciones sobre la agencia personal.

Abstract

This research paper studies the effectiveness of psychodrama in relation to two variables: psychological well-being and personal agency. To carry out this research, a group of 19 students, specialized in Psychotherapy and Psychodrama, were selected, all of whom attended an experiential psychodrama workshop at the School of Psychotherapy and Psychodrama in Madrid. The control group was composed by 16 students of the master's degree in General Sanitary Psychology and the master's degree in systemic family therapy of the Pontifical University of Comillas. Two sets of measurements were taken, spaced months apart, in order to check whether Psychodrama improves or offers different results from those of other theoretical models in regard to the aforementioned variables. Another aspect that has been researched is the impact on psychological well-being and personal agency of attending therapy. The results indicates that there is no improvement in the global psychological well-being as well as statistically significant differences in some of the items of the personal agency scale.

Tabla de contenidos

Introducción	1
¿Qué sostiene al Psicodrama?	1
¿En qué consiste la terapia en Psicodrama?	3
El estudio del cambio a través del Psicodrama	4
Las variables de cambio	5
Objetivos del estudio.....	8
Método	10
Muestra.....	10
Instrumentos.....	11
Procedimiento	12
Resultados	13
Diferencias pre-post en bienestar psicológico y agencia personal en función de la asistencia al taller de Psicodrama.	13
Diferencias pre-post en bienestar psicológico y agencia personal en función de la asistencia al terapia.	19
Discusión	26
Listado de referencias	31
Figuras	34
Figura 1. <i>Gráfico de dispersión de la muestra en la escala de agencia personal (Pick et al., 2007)</i>	34
Figura 2. <i>Gráfico de dispersión de la muestra en la escala de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006)</i>	34
Anexos	35
Anexo 1. <i>Cuestionario de recogida de datos</i>	35
Anexo 2. <i>Manual de corrección de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff</i>	43

Lista de tablas

Tabla 1. Rangos comparativos para el grado de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post del grupo de estudio	13
Tabla 2 Estadísticos de contraste para el grado de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post del grupo de estudio	14
Tabla 3. Rangos comparativos para el grado de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post del grupo de control	15
Tabla 4. Estadísticos de contraste para el grado de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post del grupo control	16
Tabla 5. Diferencia de medias en las afirmaciones de la escala de agencia personal (Pick et al., 2007) en el grupo control y grupo de estudio	17
Tabla 6 Rangos comparativos para el grado de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post de los asistentes al terapia	19
Tabla 7. Estadísticos de contraste para el la escala de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post de los asistentes al terapia.....	20
Tabla 8. Rangos comparativos para el grado de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post de los no asistentes al terapia	21
Tabla 9. Estadísticos de contraste para la escala de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post del grupo que no asistentes al terapia.....	22
Tabla 10. Diferencia de medias en las afirmaciones de la escala de agencia personal (Pick et al., 2007) en asistentes y no asistentes a terapia	23

Introducción

El Psicodrama opera en los amplios marcos teóricos de la Psicología, la Psicología Social y otras ciencias de la conducta (Blatner, 2009), y se puede definir el Psicodrama, desde un punto de vista académico, como un método de psicoterapia grupal focalizado en la acción que incluye factores sanadores como la catarsis o el insight (Kellerman, 1992 citado en Cesur y Kirlangic, 2020).

Blatner, en 2013, habló del Psicodrama como más que un método de psicoterapia, refiriéndose a él como un “complejo método para el aprendizaje y la exploración” (p. 32). La perspectiva psicodramática se encuadra en un marco constructivista, que demanda la necesidad de reaprender maneras básicas de pensar, dejando atrás la tendencia a sujetarse de lo que otros han creado.

Este enfoque tiene como meta el desarrollo pleno de la personalidad, haciendo posible que el individuo pueda tener control sobre sus conductas de acuerdo a los valores más centrales, aún cuando éstos entren en conflicto con deseos o con recelos. Asimismo, se busca que se encuentre receptivo al ambiente cultural, natural y humano, existiendo la capacidad para poder crear nuevos enfoques y nuevas maneras de responder al entorno (Aisenson, 1984)

Hablamos, pues, del Psicodrama como un medio para el fomento de la creatividad, en un encuadre individual o grupal (Blatner, 2009). Es mediante la creatividad, espontaneidad y acción que el Psicodrama dota a las personas de medios para generar nuevas perspectivas sobre sus problemas, dándoles el poder de cambiar (Blatner, 2005; Karp et al., 2005, citado en Cesur y Kirlangic, 2020).

¿Qué sostiene al Psicodrama?

Para entender el Psicodrama y su papel en el proceso de crecimiento personal es importante saber en qué se sustenta.

En primer lugar, Herranz (2012) nos habla de que el origen está en el vínculo, ya que se entiende que nuestra construcción está en el “hacer con el otro”. Este desarrollo con el otro nos lleva a organizarnos como personas, generando nuestra imagen del yo, con sus fortalezas y vulnerabilidades.

La relación con el otro da lugar a la teoría aplicada de los roles. La concepción de rol es esencial para la comprensión del Psicodrama. El Psicodrama tiene su base más primaria en el teatro, dónde se habla de las situaciones en términos de los roles que desempeñamos, cómo los desempeñamos o cómo estos definen a la persona (Blatner, 2009). Cuando “hacemos con el otro”, estamos desempeñando roles. Sorokin (1947) habla de que la persona posee tantos “yoes sociales” como grupos o relaciones a los que está vinculada.

Esta teoría entiende que los roles no están aislados entre sí, sino que se forman clúster, siendo éstos agrupaciones de roles que se generan en el proceso de desarrollo psicosocial de la persona. Se definen, por tanto, tres clúster, que se identifican según el patrón relacional al que atienden. En primer lugar está el *clúster uno* o materno. Este clúster se forma en las etapas más tempranas del desarrollo, donde se construyen roles pasivo dependientes, es decir, roles en los que se precisa del otro para cubrir todas las necesidades personales. En segundo lugar se encuentra el *clúster dos* o paterno. Éste es una agrupación de roles que se forma en las etapas del desarrollo en las que comienza la separación y el aprendizaje de la autonomía. En este clúster se encuentra a una persona en una posición activo dependiente frente al otro. Un correcto desarrollo de este clúster pasa por desempeñar roles activos que implican trabajar la confianza en uno mismo y la capacidad de conseguir y ejercer poder. Es importante, asimismo, la consecución de autonomía y actividad. En tercer y último lugar se encuentra el *clúster tres* o fraterno. Los roles desempeñados en este clúster tienen que ver con la capacidad de “inter depender”, donde la relación con el otro es simétrica o mutua. Esto quiere decir que se pasa de ser una persona que necesita depender, a una persona que escoge depender en la relación con el otro. (Bustos, 1994).

Aisenson (1984) comenta que “el yo responde a la necesidad de permitir la afloración del sí mismo, el núcleo de la singularidad original de cada ser humano” (p. 288). Cuando se construye nuestra imagen del yo influyen nuestras vivencias en el ámbito interpersonal y vincular, así como nuestras tendencias individuales básicas. Somos multifacéticos y estamos en una interrelación dinámica.

Se puede concluir, por tanto, que hay multiplicidad de roles en nosotros, dando lugar a un yo singular en cada ser humano, compuesto de aprendizajes relacionales. Cómo nos conceptualizamos a nosotros mismos con respecto a los roles desempeñados a lo largo

de la vida es una de las principales áreas que ocupa al Psicodrama. Se busca encontrar, a través del proceso psicodramático, patrones de roles insatisfactorios que afectan a nuestro presente (Fürst, 2020).

¿En qué consiste la terapia en Psicodrama?

La terapia psicodramática no se centra en los síntomas, sino en los conflictos subyacentes. Estos conflictos surgieron en un contexto humano, es decir, en un contexto vincular. Es razonable, pues, abordar estos conflictos desde una perspectiva interpersonal, donde se le da peso al vínculo y al rol adoptado en los conflictos. Se busca una nueva manera de estar del paciente en el mundo (Herranz, 1999).

Para Forselledo (2008), el Psicodrama es “un método psicoterapéutico que tiene raíces en la psicología, la sociología y el teatro espontáneo. Desde un punto de vista técnico constituye, en principio, un método de acción e interacción cuyo núcleo es la dramatización” (p. 4). Castrillón (2016) habla de la terapia psicodramática como “un método para explorar problemas psicológicos y sociales, animando a los participantes para que actúen en los eventos relevantes de sus vidas, en lugar de simplemente narrarlos” (p. 1).

Una sesión de Psicodrama puede llevarse a cabo en individual, lo que se denominaría “*Psicodrama bipersonal*” o de manera grupal, denominado “*Psicodrama grupal*”. Ambos tienen su núcleo en la dramatización, es decir, el trabajo a través de la acción. Blatner (2005) explica que una dramatización ha de plasmar tanto la conducta externa como “los aspectos psicológicos de eventos, ideas y sentimientos no verbalizados, encuentros con personas ausentes, representaciones de fantasía sobre ideas y sentimientos de los demás, prefiguraciones de posibilidades futuras y otros” (p. 1)

La dramatización en la terapia psicodramática se compone de tres fases. La primera fase se denomina *caldeamiento*. Durante este momento se busca que el grupo o la persona se active para que pueda tener una disposición emocional que le permita abordar un conflicto. Esta fase termina cuando aparece una escena, ya sea de manera individual o grupal, en la que una persona plantea algo de sí misma que quiere trabajar. Desde aquí nace la segunda fase: la *dramatización*. Este es el momento en el que la persona plantea sus dificultades y sus conflictos pero, en vez de contarlos, los actúa (Herranz, 2011). “Localizada la escena a dramatizar, el protagonista no relata lo que ocurre, sino que va cambiando roles con los roles auxiliares y así va armando una acción

que responde a la externalización del mundo interno del protagonista” (Bustos, 1985, p.24). La tercera y última fase de la sesión es el *comentario*, donde los miembros del grupo comparten su vivencia con relación a la escena, sin entrar a juicios o valoraciones. Esta fase es fundamental para la elaboración de la experiencia que están viviendo y que se produzca un autorreconocimiento en los miembros del grupo, lo que puede dar lugar a futuras escenas en las siguientes sesiones (Herranz, 2011).

Durante la sesión, por tanto, se busca que la dramatización favorezca una mayor auto reflexión.

Las sesiones de Psicodrama permiten tener la experiencia de diferentes vidas y comportamientos sociales. Los participantes del grupo tienen la oportunidad de ver sus vidas y patrones relacionales desde su propia perspectiva y desde la de otros. Esto ofrece a la persona la posibilidad de tener una visión holística de si mismo (Cesur y Kirlangic, , 2020).

A través del uso de la creatividad, espontaneidad y acción, las sesiones de Psicodrama dotan a los individuos de oportunidades para tener nuevas perspectivas sobre sus problemas, desarrollar el insight y les capacita para experimentar diferentes posibilidades en sus problemas, dándoles el poder de cambiar (Blatner, 2005; Karp et al., 2005, citado en Herranz, 2012)

El estudio del cambio a través del Psicodrama.

Diversos estudios indican que la práctica del Psicodrama mejora el nivel de bienestar de las personas (Biolcati et al. 2017; Karatas 2014, citado en Cesur y Kirlangic, , 2020).

En 2015 Özbaş et al. demostraron que la asistencia a un programa basado en Psicodrama aumentó la vivencia de empoderamiento a la vez que descendió en “burnout” sufrido por un grupo de enfermeras. Otro estudio reciente encontró que el Psicodrama ayudó a un grupo de estudiantes universitarios a desarrollar una mejor capacidad de perdón, habilidades empáticas y dio lugar a una mejora significativa en sus relaciones familiares (Parlak, 2021). Tarashoeva et al. (2017) midieron que el Psicodrama fue efectivo a la hora de conseguir que un grupo de pacientes mejorase su espontaneidad y notasen un aumento significativo en su calidad de vida y funcionamiento social. Los resultados del estudio realizado en 2020 por Cesur y Kirlangic, probaron que el

Psicodrama tiene efectos positivos en la capacidad de insight y en la mejora de la desesperanza. Además, estos efectos se mantienen en el tiempo. En la misma línea, otra investigación sostiene que la intervención a través del Psicodrama genera una mejoría estadísticamente significativa en la percepción de bienestar de un grupo de estudiantes universitarios (Biolcati et al., 2017).

Con estos resultados en mente, este estudio busca medir la existencia de cambio en las variables de bienestar psicológico y agencia personal en miembros de un taller vivencial de Psicodrama.

Desde 1999 Teodoro Herranz forma a psicólogos para convertirse en especialistas en Psicoterapia y Psicodrama en su escuela de Psicoterapia y Psicodrama. Esta formación, reconocida por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y por la Federación de Asociaciones de Psicólogos y Médicos Psicoterapeutas de España (FAPyMPE), tiene como objetivo capacitar a los profesionales para la práctica profesional de la psicoterapia individual y grupal desde la orientación psicodramática.

La formación está guiada por dos ideas principales. En primer lugar, el respeto por el ser humano y, en segundo, el interés por aprender a enfrentar el malestar desde la perspectiva de que tanto la acción como la relación favorecen, catalizan y sostienen el cambio (Herranz, s. f.).

Durante esta formación de tres años, los alumnos llevan a cabo un taller vivencial psicodramático en el que ellos mismos se vuelven pacientes. Serán éstos alumnos el grupo que se estudiará a lo largo de esta investigación.

Las variables de cambio.

Teniendo en cuenta las inquietudes e intenciones de cambio de los estudiantes, se considera que la participación en un taller vivencial psicodramático podría ser efectivo a la hora de conseguir un cambio en la percepción de bienestar psicológico y de la agencia personal.

Al no ser una población clínica, con unas variables de cambio claras y necesarias, se decidió preguntar a los estudiantes qué es lo que les gustaría cambiar a través del proceso vivencial de Psicodrama. Para esto se realizó, mediante una técnica de acción, una proyección a futuro en el primer taller del segundo curso de la formación. Se pidió a los alumnos que hablasen de en qué punto de su vida se encuentran, dónde quieren llegar

y cuáles son sus dificultades para conseguirlo. De manera libre expresaron qué les gustaría poder cambiar y las metas que quieren alcanzar. A partir de esta técnica se realizó un registro de las respuestas dadas por los alumnos. A partir de ese registro se buscan los factores comunes entre las respuestas y se realiza una búsqueda de bibliografía para poder definir las variables que mejor se ajustan a sus inquietudes. De este estudio previo se decide medir las variables de bienestar psicológico y de agencia personal.

Este trabajo atiende a la variable del bienestar psicológico desde una perspectiva que pone el foco en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal como indicadores de un funcionamiento positivo (Díaz et al., 2006). Este manera de entender el bienestar psicológico surge de la mano de Ryff (1989, citado en Díaz et al., 2006). Éste genera un modelo compuesto por seis dimensiones.

La primera de estas dimensiones es la *autonomía*. A la hora de poder asentar su individualidad en distintas relaciones o contextos sociales, las personas tienen la necesidad de autodeterminarse y mantener una autoridad personal. La autonomía provee a las personas de la capacidad de reafirmarse y resistir la presión social (Díaz et al., 2006) manteniendo un sí mismo constante. La autonomía sustenta, por tanto, el yo social.

La segunda de las dimensiones es la *autoaceptación*. Las actitudes positivas hacia uno mismo, a la vez que intentar sentirse bien consigo aún a pesar del conocimiento de las propias limitaciones, son características fundamentales para poder hablar de una buena autoaceptación y, por tanto, de un funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al., 2002 citado en Díaz et al. 2006)

De la mano de la autonomía y la autoaceptación está la tercera de las dimensiones: la *habilidad de mantener relaciones positivas* con otras personas (Erikson, 1996; Ryff et al., 1998, citado en Díaz et al., 2006). Para las personas es imprescindible mantener una serie de vínculos estables y de confianza.

Estas tres primeras dimensiones se pueden ligar a la teoría aplicada de los roles, en concreto al desarrollo de los roles asociados al clúster dos, ya que engloban la capacidad de generar autonomía y ejercer poder.

La cuarta de las dimensiones que engloba el modelo de bienestar psicológico es el *dominio del entorno* o, lo que es lo mismo, la capacidad que tienen las personas para

generar o escoger entornos que favorezcan la satisfacción de necesidades y deseos de cada uno. Esto da lugar a la sensación de control y capacidad personal.

La quinta de las dimensiones es la capacidad de las personas para dar sentido a su vida, es decir, de tener un *propósito en la vida*. Un funcionamiento óptimo en esta dimensión implica que la persona defina metas y objetivos vitales.

Por último, la sexta de estas dimensiones es el *crecimiento personal* o la motivación para desarrollarse y crecer como persona, llevando al máximo las propias capacidades (Díaz et al., 2006).

Como se comenta previamente, son dos variables las medidas en este estudio. La segunda de estas variables a medir es la agencia personal.

Durante este trabajo se ha expuesto que el Psicodrama sienta sus bases en la interacción con el otro, definiendo el yo como un yo social. Por tanto, se ha escogido el estudio de Pick et al. (2007) para hablar de la agencia personal y el empoderamiento, ya que tiene en cuenta individuo en un contexto vincular, y por tanto social, para definir el constructo.

La agencia personal implica la capacidad que tiene la persona de predecir y controlar las decisiones, elecciones y acciones de las cuales ésta es responsable. Se considera que la agencia personal es también el control deliberado que posibilita la autonomía. Se propone la agencia como un concepto que engloba los distintos componentes de un funcionamiento saludable y competente de la persona. Bajo este marco teórico, la agencia personal estaría compuesta de autoeficacia, autonomía, autodeterminación, control y la autorregulación. Estos conceptos como se verá más adelante están íntimamente relacionados y tienen grandes similitudes entre ellos, lo que explica la necesidad de encontrar un concepto que los englobe a todos (Pick et al., 2007).

A continuación, se explican con más detenimiento los componentes de la agencia personal.

En primer lugar está la *autoeficacia*, entendida la habilidad que permite que el individuo aprenda de los demás, regule su propia conducta o reflexione sobre sí mismo, adquiriendo, en cierta medida, control sobre sus conductas, sentimientos y pensamientos (Bandura, 1998, citado en Pick et al., 2007).

En segundo lugar está la *autonomía* que, en este marco teórico, habla de tener un grado de control e independencia, mientras se mantienen relaciones satisfactorias y auténticas con los otros (Pick et al., 2007). Se puede hablar de la autonomía como ser un “agente con autogobierno” (Kagitcibasi, 2005, p. 403).

En tercer lugar, se encuentra la *autodeterminación*. La idea de la autodeterminación se entiende como un continuo, que parte de la motivación extrínseca hasta la motivación intrínseca, para llevar a cabo distintas actividades (Deci et al., 2000, citado en Pick et al., 2007). Esto correspondería con una distinción entre una motivación autónoma y una motivación más controlada (Kagitcibasi, 2005). Por tanto, aquella persona que tenga una autodeterminación alta será aquella persona con una motivación intrínseca, involucrándose en actividades que den lugar a una satisfacción espontánea surgida de dicha actividad (Pick et al., 2007).

El cuarto lugar está el componente de *control*. En su estudio, Pick (2007) habla de este componente como el *locus* de control, es decir, el grado en que las personas sienten que tienen el control de lo que ocurre en sus vidas.

En quinto y último lugar está la *autorregulación*. Este concepto se refiere a la capacidad de la persona para inhibirse o involucrarse en acciones de las cuales es consciente de las posibles consecuencias (Pick et al., 2007).

En conclusión, la agencia personal y el empoderamiento son conceptos interrelacionados ya que la agencia personal es un proceso interno que en el momento en el que impacta en el entorno, se convierte en empoderamiento (Pick et al., 2007). Se considera relevante la medida de estos constructos en un proceso psicodramático ya que desde el marco teórico que sostiene esta corriente, se entiende que el trabajo interpersonal de las posibles limitaciones de los participantes del taller conlleva un trabajo en la capacidad de generación de autonomía en los vínculos. Se afianza el desarrollo de los roles del clúster tres o fraterno.

Objetivos del estudio

Los objetivos específicos y las hipótesis relacionadas de este estudio son los siguientes:

- Objetivo 1. Evaluar la eficacia de un taller vivencial de Psicodrama con respecto a las variables de bienestar psicológico y agencia personal.

- Hipótesis 1a. Se espera encontrar una mejora en los resultados de las escalas entre las variables medidas pre-taller y la variables medidas post-taller.
- Objetivo 2. Analizar si existe una diferencia significativa en agencia personal y bienestar psicológico entre el grupo compuesto por los asistentes al taller y el grupo de no asistentes.
 - Hipótesis 2a. Se espera encontrar una mejora significativa entre los asistentes del taller en contraposición a los no asistentes en las variables medidas.
- Objetivo 3. Estudiar si existe diferencia entre la asistencia a terapia y la no asistencia a terapia, sin importar el modelo teórico
 - Hipótesis 3a. Se espera encontrar que las personas que asisten a terapia presenten resultados de mejora en bienestar psicológico y agencia personal entre las mediciones pre y post.

Método

La investigación que se lleva a cabo en este trabajo es un estudio observacional longitudinal. En éste, se miden las variables de agencia personal y bienestar psicológico en dos ocasiones, separadas por cuatro meses, para poder analizar el cambio previsto.

Muestra

La muestra para esta investigación se compuso de 35 personas, divididos entre grupo de estudio y grupo de control.

La media de edad de la muestra es de 30 años. Del total de los participantes, el 80% fueron mujeres mientras que el 20% fueron hombres. A nivel formativo y laboral, el 24,7% tenían un nivel de estudios de grado o licenciatura y el otro 75,3% había estudiado algún tipo de posgrado. El 62% de los participantes ejercía como psicoterapeuta y el resto de la muestra no ejercía como tal. Se tiene en cuenta si las personas acuden a algún tipo de psicoterapia.

El grupo de estudio estaba formado por 19 personas, todas ellas estudiantes del segundo curso de la formación de Psicodrama del curso 2021/2022. La media de edad de este grupo era de 33 años. Dos de los participantes eran hombres mientras que las otras diecisiete personas eran mujeres (10,5% hombres y 89,5% mujeres). De éstos, 42,1% tenían estudios de grado o licenciatura y el 57,9% tenían estudios de posgrado. El 10,5% del grupo no ejerce como psicoterapeuta y el 89,5% sí. No se atiende a rango de edad, género o tiempo de ejercicio de la Psicología Clínica, en caso de que ésta se ejerza

El grupo de control estaba formado por 16 profesionales de la Psicología en formación de Máster General Sanitario o Máster en Terapia Familiar Sistémica. La media de edad del grupo es de 27 años. El 31,2% del grupo eran hombres y el 68,8% mujeres. De éstos, el 12,5% tenían estudios de grado o licenciatura y el otro 87,5% tenían un nivel de estudios de posgrado. A nivel laboral, el 31,25% de éstos ejercían como psicoterapeutas y el 68,75% no. No se atiende a rango de edad, género o tiempo de ejercicio de la Psicología Clínica, en caso de que ésta se ejerza. Se excluyen del grupo control aquellas personas que hayan cursado previamente esta u otra formación psicodramática

Para la comparativa de asistencia y no asistencia a terapia, se dividen dos grupos en función de la respuesta al cuestionario. Aquellos que acuden a terapia forman un grupo

y aquellos que no, otro. No se atiende a si asisten o no al taller de Psicodrama, ya que se busca saber si la asistencia a otro tipo de terapia puede afectar de algún modo a los resultados obtenidos

El grupo de asistentes a terapia se compuso de 22 personas. La media de edad del grupo fue de 31 años. El 13,6% fueron hombres mientras que el 86,4% fueron mujeres. De éstos, 36,3% tenían estudios de grado o licenciatura y 63,7% tenían estudios de posgrado. Por último, el 68,2% del grupo ejercía como psicoterapeuta frente al 31,8% que no. El 63,3% de este grupo eran asistentes al taller de Psicodrama.

El grupo de no asistentes a terapia se compuso de trece personas con una media de edad de 29 años, siendo el 69,2% mujeres y el 30,8% hombres. De éstos, el 84,7% tenía estudios de posgrado y el otro 15,3% estudios de grado o licenciatura. En cuanto al ámbito laboral, el 46,1% no ejercían de terapeutas y el 53,9% sí ejercían. El 38,5% de este grupo acudía al taller de Psicodrama.

Instrumentos

En la presente investigación se utilizaron los siguientes instrumentos para la medición de variables:

Agencia personal. La medida del constructo de agencia personal se realizan a través de la escala para medir agencia personal y empoderamiento (ESAGE) desarrollada por Pick et al. en 2007. Esta escala es auto aplicable y se responde mediante una escala tipo Likert con cuatro opciones: “nunca”, “casi nunca”, “casi siempre” y “siempre” (Pick et al., 2007). Se hace un análisis de dispersión de la muestra para esta variable y se ve que tiene una distribución normal (fig.1). Se aplica un análisis de alfa de Cronbach para medir la consistencia interna de la escala aplicada a la muestra, con un resultado de $\alpha=.678$, lo que indica baja fiabilidad

Bienestar psicológico. Para la medida del constructo de bienestar psicológico se hace uso de la escala para medir bienestar psicológico (EBP) de Ryff (1998), adaptada al castellano por Díaz et al. en 2006. El instrumento se compone de seis subescalas y 39 ítems, a los que se responde mediante puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). Se hace un análisis de dispersión de la muestra para esta variable y se ve que tiene una distribución asimétrica (fig. 2). Se aplica un análisis de alfa

ce Cronbach para medir la consistencia interna de la escala aplicada a la muestra, con un resultado de $\alpha=.904$, lo que indica buena fiabilidad.

Procedimiento

Para la realización de esta investigación se elaboró un cuestionario compuesto por una serie de preguntas sociodemográficas y de cribado junto con las escalas previamente descritas (Anexo 1). Este cuestionario fue presentado mediante la aplicación de Google Forms para su respuesta vía online.

Las personas que formaron parte de esta investigación lo hicieron de manera voluntaria y anónima. Fueron consultadas previamente en el formulario del estudio si éstos están dispuestos a participar y asegurando su anonimato así como la confidencialidad de las respuestas. Se informó, asimismo, que en caso de no querer formar parte del estudio, podría abandonar en el momento que deseara.

Seguidamente se pidió a los integrantes del segundo curso de la formación de Psicodrama del curso 2021/2022 que respondan al cuestionario y componer el grupo de estudio. Se les pidió también a los estudiantes del segundo curso del Máster General Sanitario y a los estudiantes del Máster en Terapia Familiar Sistémica de la Universidad Pontificia Comillas que respondiesen el cuestionario para así componer el grupo control, excluyendo aquellos con formación psicodramática previa. .

Para poder mantener un control de los resultados a la vez que mantener el anonimato de los participantes, se pidió que las personas que respondan al cuestionario se identifiquen mediante las tres primeras letras del primer apellido de su abuela materna seguidas de las tres primeras letras del primer apellido de su abuela paterna.

El proceso de recogida de datos se llevó a cabo en dos ocasiones: por primera vez en diciembre de 2021 y por segunda vez en la última semana de abril de 2022, teniendo lugar cuatro sesiones de dos horas del taller entre mediciones.

Después de la recogida de datos, se volcaron los resultados a SPSS.

Se excluyeron los sujetos que no completaron ambas mediciones pre-post y se realizó mediante pruebas estadísticas una comparativa de los datos obtenidos.

Resultados

Se decidió realizar el análisis estadístico Wilcoxon a las puntuaciones obtenidas en la escala de bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) ya que la distribución muestral no es normal y los resultados están interrelacionados. Se establece el rango de significación del 5% en el límite (-1,96; 1,96).

Para la escala de agencia personal (Pick et al., 2007), se llevó a cabo la prueba t de student para muestras relacionadas con (n-1) grados de libertad.

El valor p se compara con el nivel de significación de 0,05 para determinar el rechazo o no de la hipótesis nula que plantea que no existen diferencias estadísticamente significativas en las medias antes y después del taller.

Diferencias pre-post en bienestar psicológico y agencia personal en función de la asistencia al taller de Psicodrama.

Como se puede ver en la tabla 1, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en el grado de bienestar psicológico (BP) en los asistentes al taller ($z=-1,04$, $p > .05$) entre las mediciones efectuadas antes y después de la asistencia al taller de Psicodrama. Se halló una diferencia de medias pre-post estadísticamente significativa en el constructo *propósito de vida* ($z = -3,732$, $p < .001$). Se encontró un descenso en las puntuaciones de la dimensión en el grupo de estudio (que acudía al taller de psicodrama). Se concluye asimismo que no se encuentra diferencia estadísticamente significativa entre las dos mediciones del grado de bienestar psicológico ($z=-.983$, $p > .05$) en el grupo control. Ni ésta ni ninguna otra diferencia significativa se observó en el grupo control que no acudía al taller en este constructo, como se observa en la tabla 4.

Tabla 1.

Rangos comparativos para el grado de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post del grupo de estudio

		<i>N</i>	<i>Rango promedio</i>	<i>Suma de rangos</i>
Autoaceptación	Rangos negativos	5	11,00	5
	Rangos positivos	13	8,92	13
	Empates	1		1

	Total	19		19
Dominio del entorno	Rangos negativos	7	8,79	7
	Rangos positivos	10	9,15	10
	Empates	2		2
	Total	19		19
Relaciones positivas	Rangos negativos	6	7,58	6
	Rangos positivos	9	8,28	9
	Empates	4		4
	Total	19		19
Crecimiento personal	Rangos negativos	7	7,57	7
	Rangos positivos	7	7,43	7
	Empates	5		5
	Total	19		19
Autonomía	Rangos negativos	11	12,00	11
	Rangos positivos	8	7,25	8
	Empates	0		0
	Total	19		19
Propósito en la vida	Rangos negativos	18	9,50	18
	Rangos positivos	0	,00	0
	Empates	1		1
	Total	19		19
Grado de bienestar	Rangos negativos	5	11,00	5
	Rangos positivos	13	8,92	13
	Empates	1		1
	Total	19		19

Tabla 2.

Estadísticos de contraste para el grado de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post del grupo de estudio

	BP	Autoaceptación	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Crecimiento personal	Autonomía	Propósito en la vida
<i>z</i>	-1,04 ^b	-1,35 ^b	-,71 ^b	-,84 ^b	-,032 ^c	-1,49 ^c	-3,73 ^c
<i>p</i>	0,29	,177	,474	,398	,975	,134	<,001*

b. se basa en rangos negativos

c. se basa en rangos positivos

Tabla 3.

Rangos comparativos para el grado de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post del grupo de control

		<i>N</i>	<i>Rango promedio</i>	<i>Suma de rangos</i>
Autoaceptación	Rangos negativos	9	9,67	87,00
	Rangos positivos	7	7,00	49,00
	Empates	0		
	Total	16		
Dominio del entorno	Rangos negativos	11	8,18	90,00
	Rangos positivos	5	9,20	46,00
	Empates	0		
	Total	16		
Relaciones positivas	Rangos negativos	9	10,39	93,50
	Rangos positivos	7	6,07	42,50
	Empates	0		
	Total	16		
Crecimiento personal	Rangos negativos	10	7,60	76,00
	Rangos positivos	4	7,25	29,00
	Empates	2		
	Total	16		
Autonomía	Rangos negativos	12	8,17	98,00
	Rangos positivos	4	9,50	38,00
	Empates	0		
	Total	16		
Propósito en la vida	Rangos negativos	6	5,58	33,50
	Rangos positivos	8	8,94	71,50
	Empates	2		
	Total	16		
Grado de bienestar	Rangos negativos	10	8,50	85,00
	Rangos positivos	5	7,00	35,00
	Empates	1		
	Total	16		

Tabla 4.

Estadísticos de contraste para el grado de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post del grupo control

	BP	Autoaceptación	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Crecimiento personal	Autonomía	Propósito en la vida
<i>z</i>	-,983	-1,14 ^b	-1,33 ^b	-1,48 ^b	-1,56 ^b	-1,20 ^b	-1,42 ^b
<i>p</i>	,325	,254	,186	,137	,119	,231	,155

b. se basa en rangos negativos

En la escala de agencia personal, como se observa en la tabla 5, se encuentra que para la mayoría de los ítems las diferencias pre-post no resultaron estadísticamente significativas. Dentro del grupo de estudio, sólo se detectó diferencia significativa en el ítem 14 “*Encuentro soluciones novedosas a problemas difíciles*” ($t = -2,19, p < 0,05$). Al ser un ítem directo, el resultado indica un incremento entre la puntuación pre y la puntuación post. Por tanto, se encontró que los participantes que acuden al taller de Psicodrama mejoran en su capacidad de encontrar soluciones novedosas ante problemas difíciles.

En el caso del grupo control, se encontraron diferencias significativas en los ítems 12 “*Me da pena hablar en público*” ($t = 3,47, p < 0,01$) y 32 “*Me da pena cobrar lo que me deben*” ($t = 2,78, p < 0,05$). Al ser ítems inversos, los resultados positivos indican un incremento entre la puntuación pre y la puntuación post. Por tanto, se observó que los miembros del grupo control sienten menos dificultad para hablar en público y para cobrar lo que les deben, después del intervalo entre mediciones. Por otro lado, los ítems 17 “*Siento que tengo poco control sobre lo que me pasa*” ($t = -2,41, p < 0,05$) y 18 “*Hago menos cosas de las que soy capaz*” ($t = -2,42, p < 0,05$) obtuvieron diferencias estadísticamente significativas negativas entre ambas mediciones. Como son ítems inversos, el resultado negativo indica que los participantes del grupo control percibieron menor control sobre lo que les pasa, y perciben que hacen menos cosas de las que son capaces. Se obtuvo, así mismo, diferencia significativa en el ítem 28 “*Sé por qué me pasan las cosas*” ($t = 2,15, p < 0,05$). Al ser un ítem directo, el resultado positivo indica descenso en esta afirmación. Los miembros del grupo control se hicieron menos conscientes de por qué les pasan las cosas.

Tabla 5.

Diferencia de medias en las afirmaciones de la escala de agencia personal (Pick et al., 2007) en el grupo control y grupo de estudio

		<i>N</i>	<i>media(dif)</i>	<i>DE(dif)</i>	<i>LI(95%)</i>	<i>LS(95%)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
1	Control	16	0,31	0,87	-0,15	0,78	1,43	0,1728
	Estudio	19	0,16	0,5	-0,08	0,4	1,37	0,1868
2	Control	16	0	0,63	-0,34	0,34	0	>0,9999
	Estudio	19	0	0,88	-0,43	0,43	0	>0,9999
3	Control	16	-0,06	0,85	-0,52	0,39	-0,29	0,7737
	Estudio	19	0	0,33	-0,16	0,16	0	>0,9999
4	Control	16	0,06	1	-0,47	0,59	0,25	0,8056
	Estudio	19	0,06	1	-0,47	0,59	0,25	0,8056
5	Control	16	-0,38	0,89	-0,85	0,1	-1,69	0,11
	Estudio	19	2,53	5,96	-0,34	5,4	1,45	0,081
6	Control	16	-0,25	1,18	-0,88	0,38	-0,85	0,4113
	Estudio	19	0,05	0,52	-0,2	0,31	0,44	0,6669
7	Control	16	0,31	0,7	-0,06	0,69	1,78	0,0962
	Estudio	19	-0,26	0,93	-0,71	0,19	-1,23	0,235
8	Control	16	-0,25	0,77	-0,66	0,16	-1,29	0,2162
	Estudio	19	-0,05	0,52	-0,31	0,2	-0,44	0,6669
9	Control	16	0,13	1,15	-0,49	0,74	0,44	0,6692
	Estudio	19	0,05	0,71	-0,29	0,39	0,33	0,7486
10	Control	16	0,13	0,89	-0,35	0,6	0,56	0,5805
	Estudio	19	0,16	0,37	-0,02	0,34	1,84	0,0828
11	Control	16	0,13	0,81	-0,3	0,55	0,62	0,5445
	Estudio	19	-0,11	0,46	-0,33	0,12	-1	0,3306
12	Control	16	1,13	1,31	0,43	1,82	3,43	0,0037*
	Estudio	19	0,05	0,62	-0,25	0,35	0,37	0,7162
13	Control	16	-0,13	0,72	-0,51	0,26	-0,7	0,4973
	Estudio	19	0	0,58	-0,28	0,28	0	>0,9999

14	Control	16	0,06	0,68	-0,3	0,42	0,37	0,7183
	Estudio	19	-0,21	0,42	-0,41	-0,01	-2,19	0,0419*
15	Control	16	0,06	0,85	-0,39	0,52	0,29	0,7737
	Estudio	19	0	0,33	-0,16	0,16	0	>0,9999
16	Control	16	-0,13	0,89	-0,6	0,35	-0,56	0,5805
	Estudio	19	0,05	0,23	-0,06	0,16	1	0,3306
17	Control	16	-0,44	0,73	-0,83	-0,05	-2,41	0,0295*
	Estudio	19	-0,11	0,57	-0,38	0,17	-0,81	0,4291
18	Control	16	-0,75	1,24	-1,41	-0,09	-2,42	0,0285*
	Estudio	19	-0,05	0,52	-0,31	0,2	-0,44	0,6669
19	Control	16	-0,19	0,98	-0,71	0,34	-0,76	0,4564
	Estudio	19	0,05	0,4	-0,14	0,25	0,57	0,5778
20	Control	16	-0,38	1,09	-0,95	0,2	-1,38	0,1881
	Estudio	19	-0,26	0,56	-0,53	0,01	-2,04	0,0562
21	Control	16	-0,25	0,68	-0,61	0,11	-1,46	0,1639
	Estudio	19	0,05	0,71	-0,29	0,39	0,33	0,7486
22	Control	16	0,06	0,93	-0,43	0,56	0,27	0,7915
	Estudio	19	-0,05	0,4	-0,25	0,14	-0,57	0,5778
23	Control	16	0,44	1,03	-0,11	0,99	1,7	0,1102
	Estudio	19	0,21	0,63	-0,09	0,51	1,46	0,1628
24	Control	16	-0,19	0,91	-0,67	0,3	-0,82	0,423
	Estudio	19	0,16	0,69	-0,17	0,49	1	0,3306
25	Control	16	0,06	1	-0,47	0,59	0,25	0,8056
	Estudio	19	0,05	0,52	-0,2	0,31	0,44	0,6669
26	Control	16	-0,19	0,83	-0,63	0,26	-0,9	0,3828
	Estudio	19	0,21	0,71	-0,13	0,55	1,29	0,2146
27	Control	16	-0,44	1,09	-1,02	0,15	-1,6	0,1304
	Estudio	19	-0,05	0,4	-0,25	0,14	-0,57	0,5778
28	Control	16	0,44	0,81	3,80E-03	0,87	2,15	0,0483*

29	Estudio	19	-0,16	0,37	-0,34	0,02	-1,84	0,0828
	Control	16	-0,25	1	-0,78	0,28	-1	0,3332
30	Estudio	19	0,05	0,62	-0,25	0,35	0,37	0,7162
	Control	16	-0,25	1,24	-0,91	0,41	-0,81	0,432
31	Estudio	19	0	0,47	-0,23	0,23	0	>0,9999
	Control	16	0,06	0,93	-0,43	0,56	0,27	0,7915
32	Estudio	19	0,11	0,66	-0,21	0,42	0,7	0,4944
	Control	16	0,81	1,17	0,19	1,43	2,78	0,0139*
33	Estudio	19	0	0,67	-0,32	0,32	0	>0,9999
	Control	16	-0,38	1,15	-0,99	0,24	-1,31	0,2108
34	Estudio	19	0,05	0,62	-0,25	0,35	0,37	0,7162
	Control	16	-0,19	0,75	-0,59	0,21	-1	0,3332
35	Estudio	19	-0,05	0,62	-0,35	0,25	-0,37	0,7162
	Control	16	-0,19	1,05	-0,75	0,37	-0,72	0,4847
	Estudio	19	0,05	0,4	-0,14	0,25	0,57	0,5778

Diferencias pre-post en bienestar psicológico y agencia personal en función de la asistencia al terapia.

A continuación, se presentan los resultados de los análisis para cada una de las variables de las escalas de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) y de agencia personal (Pick et al., 2007), para los asistentes a terapia, a fin de analizar si existe una mejora significativa de las variables.

Tabla 6.

Rangos comparativos para el grado de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post de los asistentes al terapia

		<i>N</i>	<i>Rango promedio</i>	<i>Suma de rangos</i>
Grado de bienestar	Rangos negativos	11	12,41	136,50
	Rangos positivos	10	9,45	94,50
	Empates	1		
	Total	22		
Autoaceptación	Rangos negativos	9	10,17	91,50

	Rangos positivos	12	11,63	139,50
	Empates	1		
	Total	22		
Dominio del entorno	Rangos negativos	8	9,25	74,00
	Rangos positivos	12	11,33	136,00
	Empates	2		
	Total	22		
Relaciones positivas	Rangos negativos	8	9,31	74,50
	Rangos positivos	11	10,50	115,50
	Empates	3		
	Total	22		
Crecimiento personal	Rangos negativos	7	9,93	69,50
	Rangos positivos	12	10,04	120,50
	Empates	3		
	Total	22		
Autonomía	Rangos negativos	9	9,33	84,00
	Rangos positivos	12	12,25	147,00
	Empates	1		
	Total	22		
Propósito en la vida	Rangos negativos	17	12,62	214,50
	Rangos positivos	5	7,70	38,50
	Empates	0		
	Total	22		

Tabla 7.

Estadísticos de contraste para el la escala de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post de los asistentes al terapia

	BP	Autoaceptación	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Crecimiento personal	Autonomía	Propósito en la vida
<i>z</i>	-,731	-,837 ^b	-1,167	-,830	-1,040	-1,098	-2,864 ^b
<i>p</i>	,465	,402	,243	,406	,298	,272	,004*

b. se basa en rangos negativos

c. se basa en rangos positivos

Como se puede ver en la tabla 7, no se encontró diferencia estadísticamente significativa en el grado de bienestar psicológico el grupo que acude a terapia ($z=-2,587$, $p=.465$). Tampoco se encontró diferencia estadísticamente significativa en las dimensiones del bienestar psicológico, a excepción del constructo *propósito en la vida* ($z=-2,846$, $p < .05$). Se encontró descenso en la variable entre ambas mediciones.

Como se observa en la tabla 7, en el grupo control se encontró, de igual manera, la ausencia de diferencia estadísticamente significativa en el grado total de bienestar psicológico ($z=-1,84$, $p=.065$). Sin embargo, y en contraposición al grupo que acude a terapia, sí que se encuentran diferencias significativas en los constructos de *autoaceptación* ($z=-2,363$, $p < .01$), *relaciones positivas* ($z=-2,236$), $p < .01$), *autonomía* ($z=-2,316$, $p < .01$) y *propósito en la vida* ($z=-2,316$, $p < .01$). Las diferencias encontradas en estos constructos son negativas, es decir, que en el tiempo transcurrido entre mediciones las personas que no acuden a terapia disminuyen su autoaceptación, su percepción de relaciones positivas, su autonomía y su sensación de propósito en la vida.

Tabla 8.

Rangos comparativos para el grado de bienestar psicológico de Ryff (Díaz, et al., 2006) entre las mediciones pre y post de los no asistentes al terapia

		<i>N</i>	<i>Rango promedio</i>	<i>Suma de rangos</i>
Autoaceptación	Rangos negativos	7	5,43	38,00
	Rangos positivos	2	3,50	7,00
	Empates	3		
	Total	12		
Dominio del entorno	Rangos negativos	9	6,61	59,50
	Rangos positivos	2	3,25	6,50
	Empates	1		
	Total	12		
Relaciones positivas	Rangos negativos	8	6,19	49,50
	Rangos positivos	3	5,50	6,50
	Empates	1		
	Total	12		
Crecimiento personal	Rangos negativos	10	5,80	58,00
	Rangos positivos	1	8,00	8,00
	Empates	1		
	Total	12		

Autonomía	Rangos negativos	7	6,14	43,00
	Rangos positivos	4	5,75	23,00
	Empates	1		
	Total	12		
Propósito en la vida	Rangos negativos	9	7,61	68,50
	Rangos positivos	3	3,17	9,50
	Empates	0		
	Total	12		
Grado de bienestar	Rangos negativos	1	9,50	9,50
	Rangos positivos	11	6,23	68,50
	Empates	0		
	Total	12		

Tabla 9.

Estadísticos de contraste para la escala de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) entre las mediciones pre y post del grupo que no asistentes al terapia

	BP	Autoaceptación	Domini o del entorno	Relacione s positivas	Crecimient o personal	Autonomía	Propósit o en la vida
<i>z</i>	-1,84 ^b	-2,363 ^b	-1,470 ^b	-2,236 ^b	-,891 ^b	-2,316 ^b	-2,316 ^c
<i>p</i>	,065	,018*	,142	,025*	,373	,021*	,021*

b. se basa en rangos negativos

c. se basa en rangos positivos

En la tabla 6 de observaron las diferencias de medias en las afirmaciones de la escala de agencia personal (Pick et al., 2007) entre asistentes y no asistentes a terapia. En este caso sucedió algo similar a lo analizado anteriormente, ya que la mayoría de los ítems las diferencias pre-post no resultaron estadísticamente significativas. Dentro del grupo que hace terapia, se detectaron diferencias significativas en el ítem 23 “*Le doy demasiada importancia a las opiniones de los demás*” ($t = 2,92, p < 0,05$). Al ser un ítem inverso, el resultado positivo indica que se ha empeorado en esta afirmación. Las personas que acuden a terapia le dan más importancia a las opiniones de los demás después de la primera medición.

En el grupo que no hace terapia se detectaron también ciertas diferencias

	Sí	22	0,05	0,9	-0,35	0,44	0,24	0,8147
	No	13	0,15	0,99	-0,44	0,75	0,56	0,5845
10								
	Sí	22	-0,05	0,49	-0,26	0,17	-0,44	0,6652
	No	13	0	0,91	-0,55	0,55	0	>0,9999
11								
	Sí	22	-0,05	0,49	-0,26	0,17	-0,44	0,6652
	No	13	0,08	0,86	-0,44	0,6	0,32	0,7533
12								
	Sí	22	0,27	1,08	-0,2	0,75	1,19	0,2482
	No	13	1	1,08	0,35	1,65	3,34	0,0059*
13								
	Sí	22	0	0,62	-0,27	0,27	0	>0,9999
	No	13	-0,15	0,69	-0,57	0,26	-0,81	0,4363
14								
	Sí	22	-0,09	0,61	-0,36	0,18	-0,7	0,4923
	No	13	-0,08	0,49	-0,38	0,22	-0,56	0,5845
15								
	Sí	22	0,09	0,61	-0,18	0,36	0,7	0,4923
	No	13	-0,08	0,64	-0,46	0,31	-0,43	0,6727
16								
	Sí	22	-0,09	0,68	-0,39	0,21	-0,62	0,5396
	No	13	0,08	0,49	-0,22	0,38	0,56	0,5845
17								
	Sí	22	-0,09	0,53	-0,32	0,14	-0,81	0,427
	No	13	-0,54	0,78	-1,01	-0,07	-2,5	0,0279*
18								
	Sí	22	-0,14	0,83	-0,51	0,23	-0,77	0,4514
	No	13	-0,77	1,09	-1,43	-0,11	-2,54	0,0259*
19								
	Sí	22	0,18	0,59	-0,08	0,44	1,45	0,1621
	No	13	-0,46	0,78	-0,93	0,01	-2,14	0,0532
20								
	Sí	22	-0,18	0,73	-0,51	0,14	-1,16	0,2575
	No	13	-0,54	0,97	-1,12	0,05	-2,01	0,0678
21								
	Sí	22	0	0,53	-0,24	0,24	0	>0,9999
	No	13	-0,23	0,93	-0,79	0,33	-0,9	0,387
22								
	Sí	22	0,18	0,59	-0,08	0,44	1,45	0,1621
	No	13	-0,31	0,75	-0,76	0,15	-1,48	0,1654
23								
	Sí	22	0,5	0,8	0,14	0,86	2,92	0,0081*
	No	13	0	0,82	-0,49	0,49	0	>0,9999

24	Sí	22	0	0,69	-0,31	0,31	0	>0,9999
	No	13	0	1	-0,6	0,6	0	>0,9999
25	Sí	22	-0,09	0,81	-0,45	0,27	-0,53	0,6046
	No	13	0,31	0,63	-0,07	0,69	1,76	0,1039
26	Sí	22	0,05	0,9	-0,35	0,44	0,24	0,8147
	No	13	0	0,58	-0,35	0,35	0	>0,9999
27	Sí	22	-0,23	0,92	-0,64	0,18	-1,16	0,2607
	No	13	-0,23	0,6	-0,59	0,13	-1,39	0,1902
28	Sí	22	0,05	0,58	-2,1E-01	0,3	0,37	0,7147
	No	13	0,23	0,83	-0,27	0,73	1	0,337
29	Sí	22	-0,18	0,91	-0,58	0,22	-0,94	0,3577
	No	13	0,08	0,64	-0,31	0,46	0,43	0,6727
30	Sí	22	-0,18	0,96	-0,61	0,24	-0,89	0,3834
	No	13	0	0,82	-0,49	0,49	0	>0,9999
31	Sí	22	0,05	0,72	-0,27	0,37	0,3	0,7707
	No	13	0,15	0,9	-0,39	0,7	0,62	0,5486
32	Sí	22	0,36	0,9	-0,04	0,76	1,89	0,0726
	No	13	0,38	1,19	-0,34	1,11	1,16	0,2676
33	Sí	22	-0,18	0,85	-0,56	0,2	-1	0,3287
	No	13	-0,08	1,04	-0,7	0,55	-0,27	0,7938
34	Sí	22	-0,09	0,68	-0,39	0,21	-0,62	0,5396
	No	13	-0,15	0,69	-0,57	0,26	-0,81	0,4363
35	Sí	22	0,09	0,68	-0,21	0,39	0,62	0,5396
	No	13	-0,31	0,85	-0,82	0,21	-1,3	0,2188

Discusión

Este trabajo tenía como objetivo investigar sobre las variables de bienestar psicológico y agencia personal y su cambio a través del Psicodrama.

Se esperaba encontrar una mejora en los resultados de las escalas entre las variables medidas pre-taller y la variables medidas post-taller.

Los resultados obtenidos muestran que no existe una diferencia estadísticamente significativa en el grado de bienestar psicológico global de los asistentes al taller de Psicodrama así como en los miembros del grupo control. Se encontraron, sin embargo, resultados estadísticamente significativos en la dimensión de *de propósito en la vida* en el grupo de estudio. Estos resultados indicaron empeoramiento en dicha dimensión, con lo que se concluye que los asistentes al taller sienten tener menos propósito en la vida después de cuatro sesiones.

Es posible que la ausencia de cambio estadísticamente significativo en el grado de bienestar psicológico global de los estudiantes tenga que ver, por un lado, con el tamaño pequeño de la muestra y, por otro, porque las medias obtenidas en un inicio ya estaban dentro del rango de puntuaciones altas y había poco margen de cambio: el grado de bienestar psicológico medio del grupo control era de 175 y del grupo experimental de 185, ambos en la primera medición. En el anexo 2 se puede encontrar el método de corrección de la escala, donde se puede ver que la puntuación máxima que se puede obtener en este constructo es de 234 puntos.

Con respecto a la agencia personal, se encontró que dentro del grupo de estudio solamente había una afirmación de las 35 totales que presentó un cambio estadísticamente significativo: “Encuentro soluciones novedosas a problemas difíciles”. Se encontró, por tanto, Por tanto, se encontró que los participantes que acuden al taller de Psicodrama mejoran en su capacidad de encontrar soluciones novedosas ante problemas difíciles.

En contraposición, se observó que los miembros del grupo control sienten menos dificultad para hablar en público y para cobrar lo que les deben después del intervalo entre mediciones. Por otro lado, percibieron menor control sobre lo que les pasa y sienten que hacen menos cosas de las que son capaces. Por último, los miembros del grupo control se hicieron menos conscientes de por qué les pasan las cosas.

Se esperaba encontrar una mejora significativa entre los asistentes del taller en contraposición a los no asistentes en las variables medidas y, lo que se ha encontrado es

que el grupo de estudio se mantiene estable en sus respuestas a excepción de un ítem mientras que el grupo control presenta más variabilidad en las respuestas y cambios.

No se encontró un manual de corrección de la escala o artículos que orientasen al respecto de qué estaría considerado como una buena agencia personal, con lo que no se puede teorizar sobre el margen de cambio posible como en la escala de bienestar psicológico. De todas formas, esta escala ha presentado una baja consistencia interna, lo cual puede ser motivo de que se encuentren diferencias en pocas mediciones de la escala.

Por último, se esperaba encontrar que las personas que asisten a terapia presenten resultados de mejora en bienestar psicológico y agencia personal entre las mediciones pre y post y que éstos fuesen mejores a aquellos que no asistían a terapia. En la literatura se encuentra que la mejora en psicoterapia acontece independientemente del modelo de intervención. De acuerdo con los estudios de Lambert (2005) sobre los factores que contribuyen al resultado de la psicoterapia, solamente el 5% del cambio viene por las técnicas empleadas por el terapeuta frente al 35% producido por los factores comunes de los modelos. Desde esta idea, se buscaba investigar sobre si la asistencia a terapia puede afectar de algún modo a los resultados obtenidos.

No se encontró diferencia estadísticamente significativa en el grado de bienestar psicológico el grupo que acude a terapia ni en el grupo que no acude a terapia. Se encontraron, no obstante, diferencias en las dimensiones de la escala, aunque todas indicaron empeoramiento. Tanto en el grupo que asiste a terapia como aquel que no asiste a terapia presentaron descenso en las puntuaciones de propósito en la vida. Junto con esto, el grupo que no asiste a terapia sufrió un empeoramiento estadísticamente significativo en las dimensiones de *autoaceptación*, *relaciones positivas* y *autonomía*. A este respecto, se concluye que ambos grupos sienten menos propósito en su vida y que las personas que no acuden a terapia disminuyen su autoaceptación, su percepción de relaciones positivas, su autonomía y su sensación de propósito en la vida. En el análisis de agencia personal, se encontró estabilidad en todas las afirmaciones excepto en “*le doy demasiada importancia a las opiniones de los demás*”, en la que se observó empeoramiento, es decir, las personas que acuden a terapia le dan más importancia a las opiniones de los demás después de la primera medición.

En contraposición, el grupo que no asiste a terapia presentó más cambios. Se encontró que en las afirmaciones de “Siento que tengo poco control sobre lo que me pasa”, “Me da

pena hablar en público” y “Hago menos cosas de las que soy capaz”. Estos resultados indicaron que las personas que no acudían a terapia menos control sobre lo que les pasa, sienten menos pena al hablar en público pero hacen menos cosas de las que se sienten capaces.

Se concluye, por tanto, que la asistencia a otro tipo de terapia no afecta a los resultados obtenidos, pues éstos son similares a los de la asistencia al taller.

Es posible que los resultados obtenidos en este trabajo tengan que ver con una metodología no ajustada a las necesidades de la muestra. Como se comentaba con anterioridad, la escala de agencia personal tiene una baja consistencia interna y no se encontró un manual de corrección de la escala al uso o artículos que orientasen al respecto de qué estaría considerado como una buena agencia personal, con lo que no se ha podido sostener si la agencia personal presentada por los participantes era buena o mala con respecto al resto de la población o en baremos previamente estudiados. Con respecto a esta escala es importante mencionar que fue creada en Latinoamérica, con lo que hay expresiones que pueden no ser entendidas o que sean objeto de ser malinterpretadas. Por ejemplo, “me da pena” es una expresión utilizada en Venezuela para describir lo que nosotros denominamos como “vergüenza”.

Se observó que las personas que componían los grupos de asistencia al taller y asistencia a terapia eran predominantemente mujeres, lo que puede ser un factor a tener en cuenta para próximos análisis, así como el ejercicio de la Psicología, ya que en el grupo que acude al taller de Psicodrama hay más gente que trabaja como psicoterapeuta en contraposición al grupo de control, donde los que ejercen son la minoría.

Orkibi y Feniger-Schaal (2019) comentan que la investigación en Psicodrama falta de una metodología precisa y mediciones ajustadas, lo cual es posible que se haya producido también en este estudio. Asimismo, esta investigación sostiene que existe poca investigación reciente sobre la intervención en Psicodrama.

Los resultados de este estudio apuntan a que intervención a través de un taller de psicodrama no mejoran el grado de bienestar psicológico global ni la agencia personal, en contraposición a trabajos similares anteriormente publicados al respecto de la eficacia de la intervención a través del Psicodrama.

En 2011, Karataş, realiza una investigación de tipo prospectivo en el que se interviene a través de Psicodrama grupal durante diez sesiones, encontrando mejora en la capacidad

de resolución de problemas. Luego Karataş (1024) vuelve a llevar a cabo un estudio en el que obtiene resultados de mejora en la solución de problemas en estudiantes después de diez sesiones de Psicodrama. En 2016, Dehnavi encuentra mejora general en la calidad de vida de un grupo de personas después de doce sesiones de Psicodrama grupal, midiendo también las variables pre y post intervención. Antes, en 2010, Dogan, encuentra que a través de la intervención con Psicodrama un grupo de estudiantes mejora en las variables autonocimiento, confianza en uno mismo, capacidad de insight, esperanza y mejora en las relaciones. Asimismo, Harkins (2011) encuentra que un grupo de adultos mejora su sentimiento de autoeficacia después de la intervención psicodramática.

Como se puede ver con esta pequeña recapitulación de estudios, el Psicodrama es un modelo eficaz que da resultados de cambio. Orkibi y Feniger-Schaal, en 2019, realizan una revisión sistemática en la que se encuentra que el Psicodrama es un modelo efectivo y que tiene resultados prometedores, aunque es necesario mejorar la metodología así como el reporte de resultados.

Con respecto a las limitaciones y problemáticas encontradas a lo largo de este trabajo, es importante mencionar que esta investigación se ha llevado a cabo con una muestra pequeña y, en contraposición a las investigaciones previas, el tiempo transcurrido entre las dos mediciones ha sido demasiado breve. Las investigaciones que reunidas por Orkibi et al. (2019) encuentran éxito después de intervención de un mínimo de duración de ocho sesiones, mientras que en esta investigación transcurren tan solo cuatro sesiones entre mediciones. Esta limitación viene de la mano del tiempo disponible para llevar a cabo el trabajo y los tiempos establecidos en la Escuela de Psicoterapia y Psicodrama, en la que los talleres son de carácter mensual y el tiempo disponible para la realización de esta investigación no podía extenderse para poder medir ocho o más sesiones.

Otra limitación de este estudio ha sido la muestra, ya que es posible que de haber sido más amplia se hubiese podido tener resultados más fiables. Asimismo, ha sido difícil establecer el grupo control ya que al realizar el cuestionario en formato online no se ha podido tener control sobre las personas que participaban en la investigación, dando lugar a una disminución del grupo ya que solamente se consiguió que 16 personas completasen el cuestionario pre y post. Esto fue más fácil con el grupo de estudio ya que todos se reunían de manera mensual en la clase y se pudo acceder mejor a ellos.

A nivel de dificultades, se considera importante mencionar que la población de estudio no tenía una demanda de cambio clara, sino que asistían al taller como parte de una formación, en contraposición a los participantes de los estudios mencionados con anterioridad, en los que los participantes eran toda población clínica con una demanda de cambio específica. A pesar de que se pidió a los participantes del taller que hablaran de cómo se verían en el futuro y expresaran deseos acorde a esto, puede ser muy posible que las variables escogidas para medir el cambio no hayan sido las correctas y que haya habido contaminación por un sesgo del investigador. En vista de los resultados obtenidos y los resultados de estudios previos, sería interesante preguntar a los participantes del taller qué cambio, en caso de haberlo, perciben ellos tras las sesiones transcurridas. Así podría abrirse una idea al respecto de la diferencia de resultados.

Teniendo en cuenta los resultados de este estudio, en próximas investigaciones podría ser interesante comprobar si existen resultados diferentes con respecto a la intervención en Psicodrama en un taller vivencial y un grupo terapéutico. También sería relevante a este respecto realizar este mismo estudio pero abarcando el tiempo total de formación, llevando a cabo una medición intermedia para medir el proceso de cambio, en caso de haberlo. Otros factores moduladores a investigar serían el director de la escena y la cohesión grupal. De cara a futuros estudios sería interesante poder controlar variables que no han sido contempladas en este estudio como la alianza terapéutica o el compromiso con el proceso de intervención.

El estudio del Psicodrama es un área apasionante. Este modelo de intervención, creado en los años 20, sigue en vigor y con demostrada eficacia en la mayoría de las intervenciones (Fernandes et al., 2021). Esta perspectiva permite cambios significativos en la vida de las personas además de dar lugar a la auto reflexión sobre uno mismo, las resistencias y los patrones de comportamiento, dotando de la capacidad de experimentar diferentes posibilidades para llegar al cambio deseado (Blatner, 2005; Karp et al., 2005, citado en Herranz, 2012). A pesar de las dificultades encontradas a la hora de manejar la muestra y analizar los resultados parcialmente concluyentes, este estudio pretende aportar un poco más de información a la investigación en Psicodrama, ofreciendo la reflexión previa sobre los posibles errores cometidos. Una última aportación que puede ofrecer este trabajo es la necesidad de investigar el cambio y crecimiento personal que pueden vivir los estudiantes en una formación que requiera un taller vivencial.

Casi cien años más tarde de que Moreno empezase a teorizar sobre las bondades y virtudes del Psicodrama, éste sigue siendo un modo vigente de entender la vida, la persona y la salud que mira a la persona en su conjunto y en su historia para que pueda sanar y vivir de la manera más libre posible.

Lista de referencias

- Aisenson, A. (1984). Parámetros y encuadres en Psicodrama = Frames and parameters in psychodrama. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 30(4), 287–291.
- Biolcati, R., Agostini, F., Mancini, G. (2017). Analytical psychodrama with college students suffering from mental health problems: Preliminary outcomes. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 20(3). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2017.272>
- Blatner, A. (2009). *Bases del Psicodrama*. Pax-México.
- Blatner, A. (2013). Fundamentos teóricos del Psicodrama (pensamientos recientes). *Psicoterapia y Psicodrama*, 2(1), 32–44.
- Bustos, D. (1985). *Nuevos rumbos en psicoterapia psicodramática. Individual, parejas y grupo en función social*. Momento.
- Bustos, D. (1994). Psychodrama Since Moreno: Innovations in Theory and Practice. En P. Holmes, M. Karp, & M. Watson (Eds.), *Locus, matrix, status nascendi and the concept of clusters* (1.^a ed., pp. 45–55). Routledge.
- Castrillón, J. (2016). El Psicodrama Y El Positivismo: encuentros y desencuentros. *Revista de psicoterapia y Psicodrama*, 12-21.
- Cesur Atintas, M., Kirlangic Şimsek, B. (2020). Examining the effects of psychodrama practice: A study on psychological well-being, hopelessness and insight in emerging adults. *Zeitschrift Für Psychodrama Und Soziometrie*, 19(1), 21–31. <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00560-2>
- Dehnavi, S., Bajelan, M., Pardeh, S.J., Khodaviren H., Dehnavi, Z. (2016). The effectiveness of psychodrama in improving quality of life among opiate-dependent male patients. *International Journal Of Medical Research & Health Sciences*, 5(5), 243–7.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>

- Dogan T. (2010) The effects of psychodrama on young adults' attachment styles. *The Arts in Psychotherapy*, 37(2), 112–9. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.02.001>.
- Fernandes, V. A., Cenci, C. M. B. , Gaspodini, I. B. (2021). INTERVENÇÕES EM PSICODRAMA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. *Revista Brasileira De Psicodrama*, 29(1), 4–15. Recuperado de <https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/463>
- Forselledo, A. (2008). El Psicodrama aplicado al tratamiento del consumo de drogas. *Temas de Psicodrama*, 1–38. <http://www.agforselledo.info/ddnn.asu/psdfar.pdf>
- Fürst, J. (2020). Role development in psychodrama training—Findings and challenges. *Zeitschrift Für Psychodrama Und Soziometrie*, 19(1), 239–253. <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00574-w>
- Harkins L, Pritchard C, Haskayne D, Watson A, Beech AR. (2011) Evaluation of geese theatre's re-connect program: Addressing resettlement issues in prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 55(4), 546–66. <https://doi.org/10.1177/0306624X10370452>
- Herranz, T. (2011). El Cambio en Psicoterapia Psicodramática: De la Acción a la Reparación. *Clínica Contemporánea*, 2(1), 57–72. <https://doi.org/10.5093/cc2011v2n1a5>
- Herranz, T. (2012). El final de un principio: el principio de un modo de pensar y hacer Psicodrama. *Psicoterapia y Psicodrama* (1)1, 77-87
- Herranz, T. (s. f.). Psicodrama. Curso Especialista en Psicoterapia y Psicodrama. Prof. Teodoro Herranz Castillo. <http://www.Psicodrama.es/Especialista-en-Psicoterapia-y-Psicodrama>
- Kagitcibasi, C. (2005). Autonomy and Relatedness in Cultural Context: Implications for Self and Family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403-422.
- Karatas, Z. (2011). Investigating the effects of group practice performed using psychodrama techniques on adolescents' conflict resolution skills. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(2), 609–614.
- Karatas Z. (2014). Effects of psychodrama practice on university students' subjective well-being and hopelessness. *Egitim ve Bilim*, 39(173), 117–28.

- Lambert, M. J. (2005). Early response in psychotherapy: Further evidence for the importance of common factors rather than “placebo effects.” *Journal of Clinical Psychology*, 61(7), 855–869.
- Orkibi, H., Feniger-Schaal, R. (2019) Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications. *PloS ONE* 14(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212575>
- Özbaş, A. A., Tel, H. (2015). The effect of a psychological empowerment program based on psychodrama on empowerment perception and burnout levels in oncology nurses: Psychological empowerment in oncology nurses. *Palliative and Supportive Care*, 14(4), 393–401. <https://doi.org/10.1017/s1478951515001121>
- Parlak, S., Oksuz Gul, F. (2021). Psychodrama oriented group therapy for forgiveness in university students. *The Arts in Psychotherapy*, 73. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101761>
- Pick, S., Sirkin, J., Ortega, I., Osorio, P., Martínez, R., Xocolotzin, U., & Givaudan, M. (2007). Escala Para Medir Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE). *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 41(3), 295–304.
- Tarashoeva G., Marinova-Djambazova, P., Kojuharov H. (2017). Effectiveness of psychodrama therapy in patients with panic disorders: Final results. *International Journal of Psychotherapy*, 21(2), 55–66.

Figuras

Figura 1. *Gráfico de dispersión de la muestra en la escala de agencia personal.*

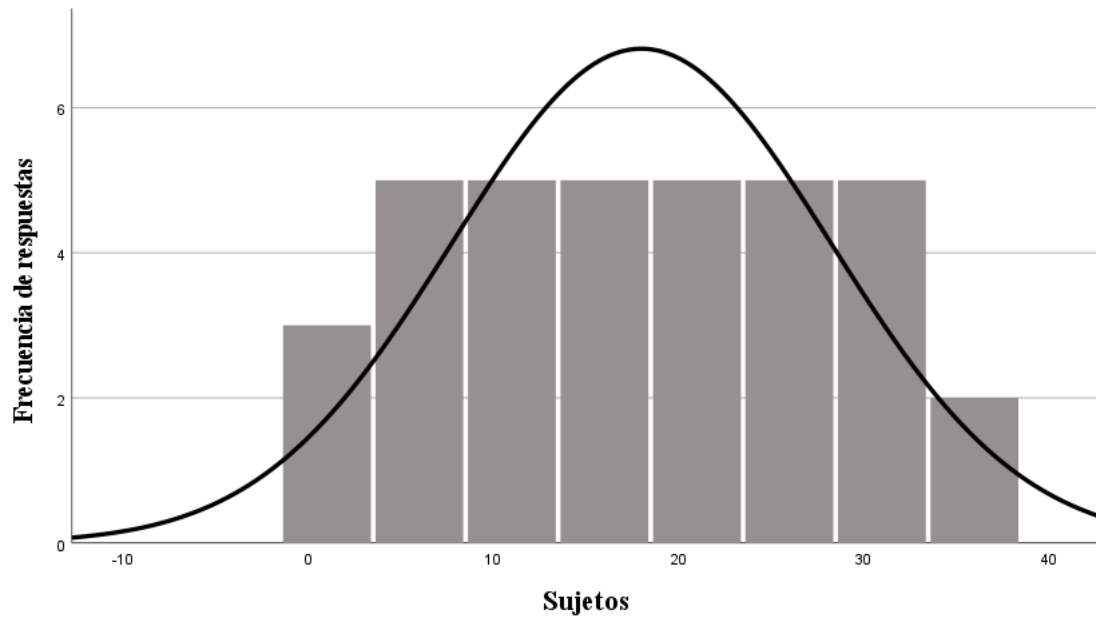
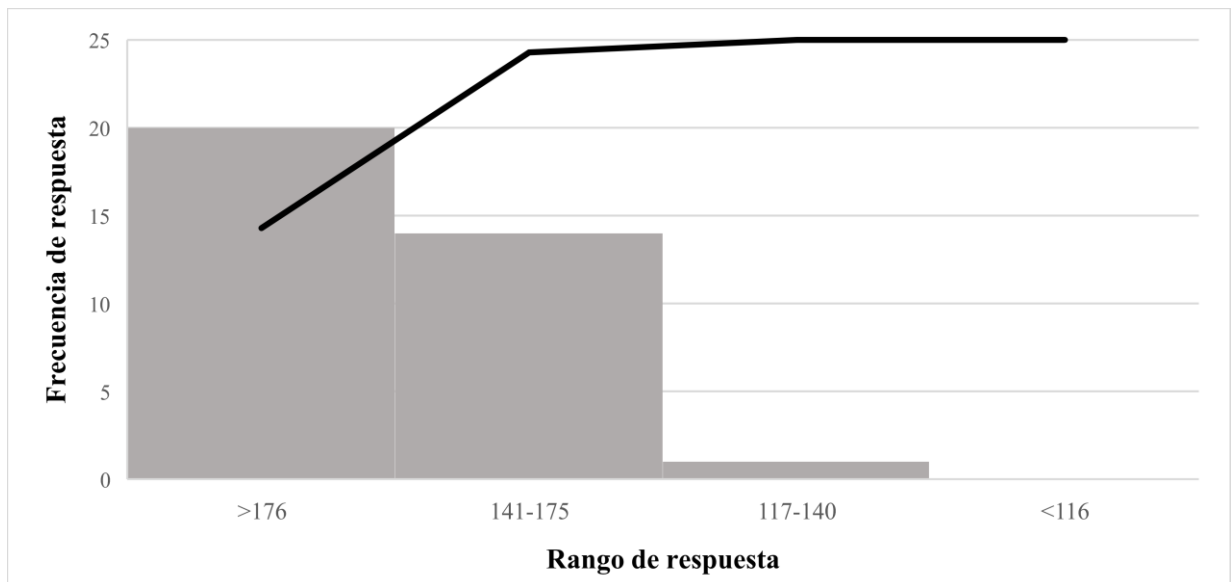


Figura 2. *Gráfico de dispersión de la muestra en la escala de bienestar psicológico.*



Anexos

Anexo 1: *Cuestionario de recogida de datos*

Hola, mi nombre es Inés Fuhrer, estudiante del Máster Universitario en Psicología General Sanitaria de la Universidad Pontificia Comillas de Madrid.

En la actualidad estoy llevando a cabo una evaluación del cambio a través del Psicodrama donde estudio la eficacia de un taller vivencial en estudiantes de Psicodrama analizando las variables de bienestar psicológico y agencia personal.

Su colaboración será muy sencilla. A continuación encontrará un cuestionario que consta de tres partes en las que se le realizarán una serie de preguntas que no le llevarán más de 15 minutos responder. Se le pide que, por favor, lea las preguntas con atención y contestarlas con sinceridad.

Este cuestionario volverá a enviársele para que pueda responderlo dentro de tres meses para así poder realizar una observación del cambio durante ese periodo.

La información obtenida será registrada de manera completamente anónima y sin ningún dato que permita identificar las respuestas a nivel individual más allá de un código de identificación anónimo para poder llevar un control de los resultados.

En caso de no querer participar en el estudio podrá abandonarlo en el momento en el que usted desee y las respuestas emitidas no serán registradas si no realiza el último paso de envío.

El estudio no tendrá beneficios directos para usted, pero con su colaboración podrá contribuir a un mayor conocimiento sobre los beneficios y efectos que tiene la psicoterapia psicodramática.

Aunque no se le podrá dar información de las respuestas, si está interesado en los resultados del estudio o tiene cualquier duda al respecto, no dude en ponerse en contacto conmigo a través de la siguiente dirección de correo electrónico:

ines.fuhrer@alu.comillas.edu

Sin más que añadir, agradezco su participación y su tiempo.

1. Cuestionario previo de control.

Para poder realizar un control de los resultados, por favor, inserte las tres primeras letras del primer apellido de su abuela materna seguidas de las tres primeras letras del primer apellido de su abuela paterna.

Edad

Sexo

Nivel de estudios

Estado civil

¿Está usted formado o estudiando alguna formación en Psicodrama? Sí/No

¿Es usted estudiante de la formación “Especialista en Psicoterapia y Psicodrama” impartida por Teodoro Herranz? Sí/No

¿Está usted en la actualidad en un proceso de psicoterapia? Sí/No

En caso afirmativo, ¿cuál es la corriente de psicoterapia a la que acude? Libre

2. Escala Para Medir Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE) (Pick et al., 2007)

AGENCIA PERSONAL	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre
1 Me es difícil expresar mi opinión públicamente				
2 Me siento inseguro con mis decisiones				
3 Dejo las cosas a medias				
4 Tengo iniciativa para hacer las cosas				
5 Me cuesta trabajo terminar lo que estoy haciendo				
6 Me es difícil saber qué esperar de la vida				

-
- 7 Exijo mis derechos
aunque otros no estén de
acuerdo
 - 8 Busco la solución a un
problema, aunque otros
me digan que no hay
 - 9 Me da pena equivocarme
 - 10 Cumplir con mis planes
está fuera de mi control
 - 11 Cuando tengo un
problema, sé lo que
necesito para solucionarlo
 - 12 Me da pena hablar en
público
 - 13 Tapo mis errores para que
nadie se dé cuenta
 - 14 Encuentro soluciones
novedosas a problemas
difíciles
 - 15 Me desespero ante
situaciones difíciles
 - 16 Me gusta planear mis
actividades
 - 17 Siento que tengo poco
control sobre lo que me
pasa
 - 18 Hago menos cosas de las
que soy capaz
 - 19 Me siento incapaz de
cumplir lo que me
propongo
 - 20 Me es difícil saber con
quién cuento
-

-
- 21 Siento que tengo poco control sobre lo que me pasa
 - 22 Sólo le echo ganas a lo que es fácil
 - 23 Le doy demasiada importancia a las opiniones de los demás
 - 24 Me da miedo que me elogien
 - 25 Me gusta tener responsabilidades
 - 26 Me quejo con las autoridades cuando hay un abuso
 - 27 Es mejor tomar decisiones que esperar a ver lo que pasa
 - 28 Sé por qué me pasan las cosas
 - 29 Me gusta ser el primero en hacer cosas nuevas
 - 30 Me es fácil tomar decisiones
 - 31 Hago lo que creo que es mejor para mí sin importar lo que otros crean
 - 32 Me da pena cobrar lo que me deben
 - 33 Tengo que aguantarme la vida que me tocó
-

34 Conozco las leyes de mi país

35 Pienso que este mundo lo dirigen aquellos que tienen poder

3. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006)

BIENESTAR PSICOLÓGICO	Totalmente desacuerdo					Totalmente de acuerdo
	1	2	3	4	5	6
1 Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2 A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3 No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4 Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5 Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6 Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7 En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						

-
- 8 No tengo muchas personas que
quieran escucharme cuando
necesito hablar
 - 9 Tiendo a preocuparme sobre lo que
otra gente piensa de mí
 - 10 Me juzgo por lo que yo creo que es
importante, no por los valores que
otros piensan que son importantes
 - 11 He sido capaz de construir un hogar
y un modo de vida a mi gusto
 - 12 Soy una persona activa al realizar
los proyectos que propuse para mí
mismo
 - 13 Si tuviera la oportunidad, hay
muchas cosas de mí mismo que
cambiaría
 - 14 Siento que mis amistades me
aportan muchas cosas
 - 15 Tiendo a estar influenciado por la
gente con fuertes convicciones
 - 16 En general, siento que soy
responsable de la situación en la
que vivo
 - 17 Me siento bien cuando pienso en lo
que he hecho en el pasado y lo que
espero hacer en el futuro
 - 18 Mis objetivos en la vida han sido
más una fuente de satisfacción que
de frustración para mí
 - 19 Me gusta la mayor parte de los
aspectos de mi personalidad
-

-
- 20 Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo
 - 21 Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general
 - 22 Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen
 - 23 Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida
 - 24 En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo
 - 25 En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida
 - 26 No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza
 - 27 Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos
 - 28 Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria
 - 29 No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida
 - 30 Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida
 - 31 En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo
-

-
- 32 Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí
- 33 A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo
- 34 No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está
- 35 Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo
- 36 . Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona
- 37 Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
- 38 Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
- 39 Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla
-

Anexo 2. Manual de corrección de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

El Bienestar Psicológico BP ha sido medido por muchos investigadores a lo largo de los últimos 30 años, siendo una de las Escalas más conocidas y validadas la de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), que considera este constructo con base en seis dimensiones: 1. Autoaceptación, 2. Dominio del entorno, 3. Relaciones positivas, 4. Crecimiento personal, 5. Autonomía y 6. Propósito en la vida.

Esta escala está compuesta por 39 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo), para un total de 234 puntos como máximo. Puntuaciones mayores de 176 en el total señalan un BP elevado; entre 141 y 175 BP alto; entre 117 y 140 puntos BP moderado; e inferiores a 116 puntos BP bajo. Además del puntaje global es posible efectuar análisis en cada dimensión para considerar la predominancia de los afectos positivos sobre los afectos negativos, por cuanto el bienestar psicológico es un constructo multidimensional que comprende diferentes elementos de orden emocional y cognitivo.

Es así como el factor Autoaceptación se compone de 6 ítems, igual que los factores control de las situaciones, relaciones positivas y propósito de la vida. El factor crecimiento personal está compuesto por 7 ítems y Autonomía por 8 ítems. Los cuadros a continuación resumen el procedimiento para interpretar los puntajes obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995).

GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	
RANGO	NIVEL BP
>176 pts.	BP Elevado
141-175 pts.	BP Alto
117 y 140 pts.	BP Moderado
< 116 pts.	BP Bajo
Puntaje Máximo Total: 234 puntos	

Este baremo, también exigió considerar la dominancia de los afectos positivos y negativos de dicha escala, que está conformada por seis dimensiones de bienestar psicológico de acuerdo a la autora, y de ese modo, interpretar cada dimensión en términos de alto, medio y bajo, dado que la cantidad de ítems era variable en la versión utilizada para este trabajo.

AUTOACEPTACIÓN	
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.
DOMINIO DEL ENTORNO	
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.
RELACIONES POSITIVAS	
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
CRECIMIENTO PERSONAL	
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.
AUTONOMÍA	
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.
PROPÓSITO EN LA VIDA	
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.

CORRECCIÓN

DOMINANCIA AFECTOS POSITIVOS / NEGATIVOS						
RANGOS	Autoacept.	Ctrol. de Situac.	Relac. Positivas	Creemto. Pers.	Autonomía	Prop. De Vida
ALTO	> 27	> 27	> 27	> 32	> 36	> 27
MEDIO	18 - 26	18 - 26	18 - 26	21 - 31	24 - 35	18 - 26
BAJO	< 25	< 25	< 25	> 20	> 23	< 25
Puntaje Max.	36 pts.	36 pts.	36 pts.	42 pts.	48 pts.	36 pts.