

Bienestar psicológico y nivel de sedentarismo de pescadores artesanales de la Región de Los Lagos, Chile

Psychological well-being and sedentary lifestyle levels in artisanal fishermen from Los Lagos Region, Chile

Alex Véliz Burgos,^I Anita Dörner Paris,^{II} Miguel Ripoll Novales.^{III}

- I. Doctor en Psicología. Psicólogo y académico asociado, Universidad de Los Lagos, departamento de Ciencias Sociales, Chiquihue km 6, Puerto Montt, Chile, alex.veliz@ulagos.cl
- II. Magister en Educación Superior y Docencia Universitaria. Enfermera y académica asociada, Universidad de Los Lagos, departamento de Salud, Chiquihue km 6, Puerto Montt, Chile, anitapatricia.dorner@ulagos.cl
- III. Doctor en Métodos de Investigación, psicólogo, académico asociado, Universidad de Los Lagos, departamento de Ciencias Sociales, Chiquihue km 6, Puerto Montt, Chile, miguel.ripoll@ulagos.cl

RESUMEN

Diversos estudios internacionales indican que los pescadores sufren diferentes problemas de salud, entre los cuales son frecuentes las enfermedades cardiovasculares, accidentes laborales, heridas, ahogamientos, estrés laboral y problemas de salud mental.

Objetivo: Con el estudio se pretendió identificar el nivel de bienestar psicológico y sedentarismo de pescadores artesanales de la Región de Los Lagos, Chile.

Método: Se realizó un estudio cuantitativo que consistió en la aplicación de la escala de bienestar psicológico de Ryff y la versión breve del cuestionario de actividad física IPAQ a 41 pescadores artesanales con una media de edad de 53,22 años (DT= 9,06 años).

Resultados: Los resultados indican que un 68,3 % de pescadores son sedentarios, mientras que en las dimensiones del bienestar psicológico un 22 % muestra un alto nivel de crecimiento personal, seguido de un 14,7 % que presenta un alto nivel de dominio del entorno. No obstante, un alto porcentaje de los pescadores, 34,1 %, se encuentra en un nivel bajo de crecimiento personal, seguido de un 31,7 % con bajo nivel de autonomía y un 26,8 % con bajo nivel de relaciones positivas.

Conclusiones: Los datos indican la necesidad de generar acciones preventivas de promoción y tratamiento oportuno de las patologías de salud mental para evitar que se conviertan en causas directas o indirectas de fallecimiento de los trabajadores.

Palabras clave: Bienestar psicológico, medicina preventiva, sedentarismo, pesca artesanal.

ABSTRACT

Diverse international studies show that artisanal fishermen suffer from different health issues, among which cardiovascular diseases, occupational accidents, injuries, drowning, work-related stress and mental health problems are the most frequent.

Objective: the aim of the study was to identify the psychological well-being and sedentary lifestyle levels in artisanal fishermen from Los Lagos Region, Chile.

Method: this was quantitative study consisting in applying Ryff's Psychological Well-being Scale and the short form of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to 41 artisanal fishermen, whose mean age was 53.22 years (SD = 9.06 years).

Results: the results reveal that 68.3 % of the fishermen have a sedentary lifestyle, while in the psychological well-being dimensions 22 % of them show a high level of personal development, followed by 14.7 % who have a high level of the control of the environment. Nevertheless, there is a considerable percentage of fishermen, 34.1 %, who have a low level of personal development, followed by 31.7 % with a low level of autonomy and 26.8 % with a low level of positive relationships.

Conclusions: the data reveals a need to generate preventive healthcare measures and its promotion, and ensure an opportune treatment of mental pathologies in order to avoid that those become a direct or indirect cause for the demise of workers.

Keywords: psychological well-being, preventive medicine; sedentary lifestyle; artisanal fishery

INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico ha sido estudiado tanto en el área de salud como en la de educación y se considera en algunos casos como un factor protector y en otros como factor de riesgo respecto al desarrollo de patologías de la salud mental. Sin embargo, existen múltiples grupos de trabajadores que desempeñan labores de alto riesgo y de las que no existe abundante información en el tema. Uno de estos grupos de trabajadores son los pescadores artesanales.

En ese sentido se puede mencionar que el borde costero chileno y en especial la región de Los Lagos, se caracteriza por tener alta riqueza de recursos hidrográficos que por mucho tiempo han sido explotados por comunidades pesqueras¹. A nivel nacional, el número de embarcaciones de pesca artesanal y de pescadores artesanales registrados hasta mayo de 2016, es 11.933 y 95.900, respectivamente. Los pescadores artesanales hombres registrados en el mismo período en la región de Los Lagos, corresponden a 10.399 personas, por lo que se constituye en la primera región del país con más individuos ligados a trabajos reconocidos como pesca artesanal y derivados, de acuerdo a los datos del Servicio Nacional de Pesca de Chile.²

Estos trabajadores del sector pesquero viven una realidad laboral y personal extremadamente exigente y compleja, que repercute en su calidad de vida. A pesar de esto, no existen datos concretos a nivel de la Región de Los Lagos, respecto a la salud de pescadores artesanales, como trabajadores que ejercen una profesión con riesgos múltiples. Diversos estudios internacionales señalan que estos pescadores sufren diferentes enfermedades y entre las más frecuentes, están las derivadas de patologías de salud mental.

Estudios de esta índole ejecutados en el sector pesquero señalan que uno de los cuadros más frecuentes y estudiados es el estrés, este se relaciona con tres factores principales: percepción y sentimiento respecto al trabajo, consecuencias directas del trabajo y estado de salud.³ Una investigación en marinos australianos determinó como fuentes de estrés el clima, los descansos interrumpidos, largas jornadas y el cambio industrial.⁴ Entre sus síntomas se encuentran el insomnio, la incapacidad para concentrarse, la ansiedad, el consumo de sustancias, la ira y la frustración, así como los conflictos familiares y las enfermedades a nivel físico, los problemas de corazón, la migraña, los dolores de estómago o de espalda.⁵ Otras investigaciones muestran que los niveles de estrés de los

marineros son más altos en comparación con la población general, puesto que la labor en el mar está asociada a estresores mentales, sicosociales y físicos, que no se pueden comparar con el resto de trabajos.⁶ Debido a ello los marinos pueden sufrir trastornos sicosociales como burnout y fatiga.⁷

Salyga⁸ lo constató en una muestra de 998 marinos con edades de 20 a 64 años, a la que aplicó una evaluación y comparación del entorno de trabajo, del estilo de vida, la salud y la prevalencia de factores de riesgo, así como las relaciones causales entre la evaluación objetiva y subjetiva de la salud y el estrés sicoemocional sufrido en el mar. Encontró que alrededor de la mitad de los marinos decía haber sufrido estrés luego de aproximadamente dos meses desde el inicio del viaje. Los principales factores que condicionaron la aparición del estrés fueron: la edad (35-54 años), el nivel de educación superior o especializada, las jornadas semanales superiores a 60 horas, el trabajo asociado a un esfuerzo visual y las vibraciones, una baja autovaloración de la capacidad física, el estar deprimido más frecuentemente en el mar que en tierra, el no sentirse a gusto con los regímenes de trabajo y descanso alterados por los cambios de huso horario y la irregularidad de la vida sexual.

Mientras que en un estudio con 30 estudiantes de la Maritime Academy de Gdynia de Polonia y 30 oficiales marinos mercantes experimentados, se buscó comparar la autoevaluación de estrés laboral.⁹ Se encontró que fueron reconocidos como estresores laborales más frecuentes en el mar: la excesiva o insuficiente responsabilidad, la falta de estimulación o de perspectivas de desarrollo, las alteraciones de los biorritmos por el trabajo a turnos, el aislamiento y la separación de las familias.

En oposición a lo anterior, los resultados de investigaciones experimentales y longitudinales demuestran que emociones positivas como la felicidad y la satisfacción general con la vida conducen realmente a mayores éxitos profesionales, buenas relaciones, mejor salud mental y física, así como mayor longevidad y resiliencia¹⁰.

Respecto a lo planteado anteriormente, se intenta abordar la salud mental desde los postulados de la psicología positiva. Este enfoque surge a fines de los años 90 cuando Seligman¹¹ comienza a estudiar de los aspectos saludables del ser humano sin centrar la mirada en aquellos aspectos deficientes o con daño sobre la persona.^{12,13} Esta corriente de la psicología se enmarca principalmente entre dos perspectivas que explican un modelo de mundo y un modelo de sujeto. En este contexto, la teoría del bienestar psicológico

planteado por Carol Ryff ¹⁴ con el Modelo Integrado de Desarrollo Personal constituye uno de los eslabones fundamentales de esta rama de la psicología apoyando de manera significativa a la tradición eudaimónica que fundamenta la felicidad como producto del desarrollo del potencial humano, denominándolo bienestar psicológico. Esto permite reconocer cuál es el nivel de bienestar psicológico percibido por un grupo de pescadores artesanales chilenos.

Desde la perspectiva de la psicología positiva, este bienestar ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento de las personas, aspectos que se identifican como los principales indicadores del funcionamiento positivo humano. El concepto de bienestar psicológico se caracteriza por ser multidimensional y puede ser definido como las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo. ¹⁵ Por su parte Carol Ryff y Corey Keyes definen el bienestar psicológico como una percepción subjetiva, un estado o sentimiento. ¹⁶ De esta forma la satisfacción se identifica con la experiencia positiva que experimenta la persona al lograr las metas y proyectos personales; la calidad de vida es el grado en que la experiencia de vida es percibida como positiva por la persona.

Este bienestar depende de algunas variables como la edad, el género y la cultura; se puede medir a través de algunos de sus componentes tanto afectivos como cognitivos, los cuales tienen que ser analizados en diferentes contextos, entre otros, la familia y el espacio laboral. ¹⁷ Desde esta perspectiva, Ryff ¹⁴ integró las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital, para formular un “Modelo multidimensional del bienestar psicológico”.

Este modelo plantea una estructura de seis factores o dimensiones propios del bienestar, obtenidos mediante análisis factoriales exploratorios y confirmatorios, y en diversas versiones de distinta longitud de las escalas de Ryff. ¹⁶⁻¹⁸

Las dimensiones planteadas por Ryff en su escala son:

- La auto-aceptación: Se relaciona con el hecho que las personas se sientan bien consigo mismas, realizando una autoevaluación positiva a nivel personal y de su historia vital.

- Relaciones positivas: Capacidad para establecer y mantener relaciones sociales de calidad con otros. La capacidad para amar y una afectividad madura es un componente fundamental del bienestar y de la salud mental.
- Dominio del entorno: Habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismo dirigiendo efectivamente la propia vida. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea.
- Autonomía: Evalúa la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, dada por el sentido de autodeterminación personal. Se espera que personas con altos niveles de autonomía puedan resistir mejor la presión social y autorregular mejor su comportamiento.
- Propósito en la vida: Se requiere que la persona tenga metas claras y sea capaz de definir sus objetivos vitales. Un alto puntaje en esta sub-escala indica que se tiene claridad respecto a lo que se quiere en la vida.
- Crecimiento personal: Evalúa la capacidad del individuo para generar las condiciones para desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo como persona.

Por lo anterior, el centro del estudio tiene relación con el análisis del bienestar psicológico y el nivel de sedentarismo de un grupo de pescadores artesanales de la comuna de Puerto Montt, de Chile. La identificación de estos niveles aporta el conocimiento de los aspectos que promueven la salud y previenen las enfermedades, especialmente las relacionadas con la salud mental; es decir, posibilita el descubrimiento de los aspectos positivos del bienestar psicológico en las personas, facilita el hecho de desarrollar acciones que potencien los factores protectores de este grupo laboral que además, despliega acciones de cuidado de forma profesional.

MÉTODOS

Tipo de estudio

El presente trabajo corresponde a un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo descriptivo. La muestra es no probabilística, compuesta por 41 pescadores

artesanales de género masculino (M=53,22 años, DT=9,06 años), quienes accedieron a participar voluntariamente en el estudio.

El tipo de muestreo utilizado es por conveniencia y se accede a los participantes a través de los dirigentes del sindicato de pescadores artesanales.

Instrumentos:

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.^{14, 18, 19} La versión utilizada contiene las seis sub-escalas originales del test; I.- Autoaceptación, 6 ítems; II.- Relaciones Positivas, 6 ítems; III.- Autonomía, 8 ítems; IV.- Dominio del entorno, 6 ítems; V.- Propósito en la vida, 7 ítems; VI.- Crecimiento Personal, 6 ítems. El total de ítems de la Escala es 39, su formato de respuesta está compuesto por puntuaciones tipo Likert que van de 1 a 6, donde 1=Totalmente en Desacuerdo y 6=Totalmente de Acuerdo. La confiabilidad de las sub-escalas son las siguientes: autoaceptación,79; relaciones positivas ,75; autonomía ,67; dominio del entorno ,62; propósito en la vida ,54; crecimiento personal ,78.

La escala ha sido utilizada previamente en personas adultas chilenas que presentan niveles adecuados de fiabilidad y una estructura factorial consistente con la teoría, los índices de bondad de ajuste de la escala en población universitaria chilena fueron $\chi^2=2569.15$, RMSEA= 0.068, CFI=0,95, NNFI=0,94 y SRMR=0,060^{17,20}.

Se aplica además el cuestionario IPAQ versión corta, este cuestionario mide el nivel de actividad física mediante preguntas en cuatro dominios: laboral, doméstico, de transporte y del tiempo libre. El indicador de actividad física se expresa tanto de manera continua, como de manera categórica, clasificando el nivel de actividad física en bajo, moderado o alto, este último será el utilizado en el estudio.

Además, se incorporaron en el set de preguntas interrogantes relativas a edad y características generales de salud.

Aspectos Éticos

Este estudio se realiza considerando los aspectos éticos de la investigación en seres humanos según lo que plantea Emanuel,²¹ quien propone un marco de requisitos dirigidos a la adecuada utilización de los sujetos en estudio. Dentro de lo más relevante se consideró la participación voluntaria e informada, el resguardo de los datos personales

a través de la codificación de las identidades de los participantes. Cada participante fue informado que podría retirarse del estudio en el momento que lo estimase.

Análisis de datos

Los datos fueron analizados utilizando el software SPSS 20 y para las variables se empleó la estadística descriptiva. Los primeros fueron presentados en gráficos de porcentajes y tablas de frecuencias.

RESULTADOS

Tabla 1. Condicionantes de salud

Variables	Medias y DT.
Edad	53,22 ± 9,06
Peso	82,2 ± 5,0
Talla	1,63 ± 0,15
IMC	30,84 ± 4,0

Destaca en la tabla n°1, que el grupo presenta un promedio de edad que lo acerca a la adultez madura, con una media de índice de masa corporal (IMC) en el nivel de obesidad, lo que es un indicador de riesgo de enfermedades cardiovasculares, lo cual se relaciona con los efectos inmediatos del estrés que generan entre otros efectos el aumento de presión arterial, las alteraciones del ritmo cardíaco, la tensión muscular, entre otros.⁹

Tabla 2. Sedentarismo de los pescadores

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	28	68,3
Moderado	13	31,7
Total	41	100

Se observa en la tabla n° 2, que un alto porcentaje de la muestra es sedentario (68,3%), lo que la predispone a problemas de salud cardiovascular. Esto coincide con los estudios de Laraqui,²² quien señala que es posible reconocer en los pescadores entre otros factores de riesgo: ausencia de respeto del tiempo de vigilia-sueño, trabajo-reposo, comidas no equilibradas y sedentarismo.

Tabla 3. Nivel de bienestar psicológico de pescadores artesanales

Nivel	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Crecimiento personal	Propósito en la vida
Bajo	7,3	26,8	31,7	14,6	34,1	12,2
Medio	82,9	65,9	58,5	70,7	43,9	82,9
Alto	9,8	7,3	9,8	14,7	22,0	4,9
Total	100	100	100	100	100	100

Como se observa en la tabla 3 existe heterogeneidad en la percepción de bienestar psicológico de los pescadores, predomina la evaluación de bienestar media y baja en las dimensiones evaluadas. Se destaca la percepción media y baja que presenta la dimensión crecimiento personal y la dimensión relaciones positivas, lo que indica potencialmente un descontento con el trabajo y un porcentaje importante de problemas en las relaciones socioemocionales. Estos datos son relevantes, pues pueden favorecer el desarrollo de estrés o burnout, que contribuye a la aparición de cuadros depresivos, abuso de alcohol y nicotina, la farmacomanía, trastornos del sueño y los cambios en los mecanismos de defensa y en la personalidad. Asimismo, el estrés prolongado puede provocar o agravar problemas somáticos, como enfermedad isquémica del corazón, úlceras, alergias, dolores de cabeza, de espalda y, hasta cierto punto, neoplasias y disminución de la inmunidad.⁹

Tabla 4. Diferencias de medias en las dimensiones del bienestar psicológico entre pescadores artesanales sedentarios y no sedentarios.

	Sedentarismo	Media	Desviación típ.	Sig
Autoaceptación	Bajo	25,54	5,23	0,223
	Moderado	27,46	3,20	
Relaciones positivas	Bajo	20,32	4,80	0,000
	Moderado	27,46	4,81	
Autonomía	Bajo	28,71	6,81	0,227
	Moderado	31,54	6,95	
Dominio	Bajo	25,29	4,14	0,275
	Moderado	26,85	4,34	
Crecimiento	Bajo	29,46	7,56	0,332
	Moderado	31,77	5,51	
Propósito	Bajo	25,79	5,80	0,227
	Moderado	27,85	2,38	

p<0,01

Como se observa en la tabla 4, solo existen diferencias estadísticamente significativas en la dimensión relaciones positivas entre los pescadores, en tanto quienes realizan actividad física moderada son los que presentan una percepción mayormente positiva de las relaciones con el entorno.

DISCUSIÓN

Los resultados muestran que los pescadores artesanales, pertenecen a un grupo altamente vulnerable en el área de salud. Se suma a lo anterior, el hecho de que cuando se estudia el estrés y se asocia al trabajo, se reconoce que este se ve influido por muchos factores entre ellos el tipo de trabajo, la cultura y clima organizacional, pero también los relacionados con la persona, entre ellos estilos de vida, características individuales, historia vital, lo que hace su abordaje complejo.²³ Laraqui,²² en un estudio en 715 pescadores encontró una prevalencia del estrés de 52,6%, cambios de humor en un 51,9% de los encuestados, ansiedad en un 34,7%, irritabilidad en un 49,4% y depresión en un 11,5%. Los problemas cognitivos los padecía el 21,8% de la muestra, en forma de falta de concentración (20,6%), los trastornos del sueño fueron referidos por el 42,9% de los encuestados. Esto indica que los pescadores están sometidos a un riesgo elevado de estrés crónico con las probables consecuencias sobre su bienestar psicológico.

Existen múltiples factores de riesgos asociados: sedentarismo, malnutrición, largas jornadas, entre otras variables, que afectan a estos trabajadores. Por otra parte, no existen programas específicos que aborden desde el área salud la temática, desde la perspectiva de las condiciones laborales y el tiempo que pasan estas personas en el mar.

Se suman a lo anterior, las escasas conductas de autocuidado observadas, lo que afecta también el bienestar psicológico y conlleva a tener un alto riesgo de padecer patologías crónicas, como hipertensión, diabetes, patologías cerebro vasculares y de salud mental. En el caso específico del estudio actual se abordó el bienestar psicológico y el nivel de sedentarismo y se observó que existe un alto nivel de sedentarismo en los trabajadores pesqueros y niveles de bienestar medios y bajos, lo que puede afectar la salud mental y física de este grupo laboral. Sin embargo, se debe verificar que estos niveles de sedentarismo y de bienestar efectivamente son diferentes en la muestra de pescadores que en muestras de otras profesiones, pues como lo señala Lodde,²⁴ después de comparar muestras de marinos y no marinos, el nivel de estrés laboral tiende a ser más alto en los primeros, lo que es un indicativo de su nivel de bienestar psicológico.

Se considera importante profundizar en este estudio, pues los diferentes organismos de salud frecuentemente tienen dificultades para acceder a esta población, que en esta región representa una masa trabajadora muy relevante. Además, debe tenerse en cuenta que solo un bajo porcentaje de este grupo laboral acude a los centros de salud para realizar acciones preventivas y controlar sus patologías, dado por las dificultades que afrontan estos individuos en cuanto al acceso que tienen respecto a esta atención.

En virtud de lo anterior, cobra relevancia reconocer la percepción en cuanto al bienestar psicológico, puesto que la prevención, promoción y tratamiento oportuno puede evitar que se desarrollen patologías que puedan convertirse en causa de fallecimiento indirecto o directo del trabajador. Estos datos evidencian la necesidad de abordar la problemática de las personas que laboran en el sector de una forma sistemática. Además, se debe considerar que el bienestar humano es un fenómeno con múltiples dimensiones en el que es necesario considerar, además, tanto aspectos sociales como del entorno^{25, 26}.

De esta forma, se requiere generar estrategias para vincular esta población con la red asistencial de salud del territorio, puesto que de otra manera, es un sector que seguirá con altos niveles de vulnerabilidad en salud, con niveles elevados de morbilidad y mortalidad, lo cual afecta la calidad de vida de los trabajadores y de sus familias.

Todo lo anterior, se puede resumir en el sentido que las personas alcanzan su mejor estado de bienestar cuando las instituciones, las relaciones, los rasgos y las experiencias convergen. Consecuentemente, el buen funcionamiento en la vida es el resultado de la combinación de estos cuatro dominios.²⁷

Este estudio supone un punto de partida para el desarrollo de investigaciones más específicas de la profesión, a partir de la localización de los ámbitos de acción para implantar medidas preventivas ajustadas al sector.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Vallejos A. La concertación para el desarrollo de la Pesca Artesanal en la Región de Los Lagos. Chile: CEDER, Universidad de Los Lagos, 2009
2. Servicio Nacional de Pesca de Chile, Sernapesca. Cifras preliminares de desembarque, cosechas y agentes pesqueros. Chile: Departamento de gestión de la información, atención de usuarios y estadísticas sectoriales, 2016

3. Iversen H. The mental health of seafarers. *Int Marit Health* [Internet]. 2012 [cited 2016 Jun 04]; 63(2): [about 11 p.]. Available from: https://journals.viamedica.pl/international_maritime_health/article/download/26143/20937&hl=es&sa=X&scisig=AAGBfm04eZl0_NAEBcQU-QF3wbPGw_suUg&nossl=1&oi=scholar
4. Leszczynska I, Jezewska M, Jaremin B. Work-related stress at sea. Possibilities of research and measures of stress. *Int Marit Health* [Internet]. 2008 [cited 2016 Jun 04]; 59(1-4): [about 9 p.]. Available from: https://journals.viamedica.pl/international_maritime_health/article/view/26273
5. Parker T, Hubinger LM, Green S, Sargent L, Boyd B. A survey of the health stress and fatigue of Australian seafarers. Canberra: Australian Maritime Safety Authority; 1997. Available from: <https://www.amsa.gov.au/forms-and-publications/Publications/Health-Stress-and-Fatigue-Study-1997.pdf>
6. Oldenburg M, Baur X, Schlaich C. Occupational risks and challenges of seafaring. *J Occup Health* [Internet]. 2010 [cited 2016 Aug 16]; 52(5): [about 7 p.]. Available from: https://www.jstage.jst.go.jp/article/joh/52/5/52_K10004/_pdf
7. Agterberg G, Passchier J. Stress among seamen. *Psychol Rep* [Internet]. 1998 [cited 2016 Aug 16]; 83(2): [about 2 p.]. Available from: https://www.jstage.jst.go.jp/article/joh/52/5/52_K10004/_pdf
8. Salyga J, Juozulynas A. Association between environment and psycho-emotional stress experienced at sea by Lithuanian and Latvian seamen. *Medicina (Kaunas)* [Internet]. 2006 [cited 2016 Jun 04]; 42(9): [about 10 p.]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17312695>
9. Jezewska M, Leszczyoska I, Jaremin B. Work-related stress at sea self-estimation by maritime students and officers. *Int Marit Health* [Internet]. 2006 [cited 2016 Aug 16]; 57(1-4): [about 10 p.]. Available from: https://journals.viamedica.pl/international_maritime_health/article/viewFile/26273/21067
10. Lyubomirsky S, King, LA, y Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychol Bull* [Internet]. 2005 [cited 2016 Aug 16]; 131(6): [about 52 p.]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16351326>

11. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* [Internet]. 2000 [cited 2016 Jun 04]; 55: [about 9 p.]. Available from: http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38825564/Seligman_and_Csikszentmihalyi_salud_positiva.pdf
12. Castro A. El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Rev Interuniv Form Profr* [Internet]. 2009 [cited 2016 Jun 04]; 66(23,3): [about 29 p.]. Available from: http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587233.pdf
13. Duckworth AL, Steen TA, Seligman M. Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology* [Internet]. 2005 [cited 2016 Jun 04]; 1: [about 29 p.]. Available from: <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
14. Vivaldi F, Barra E. Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Rev Ter psicol* [Internet]. 2012; [citado 12 Ago 2016]; 30(2). Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>
15. Ryff C, Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol* [Internet]. 1995 [cited 2016 Jun 04]; 69(4): [about 8 p.]. Available from: <http://www.aging.wisc.edu/midus/findings/pdfs/830.pdf>
16. Rangel JV, Alonso L. El estudio del bienestar psicológico subjetivo: Una breve revisión teórica. *Educere* [Internet]. 2010 [citado 23 Ago 2016]; 49(1316- 4910). Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/.../23373/1/trabajo%20final%20de%20titulacion.pdf>
17. Véliz Burgos A. Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su Estructura Factorial en Universitarios Chilenos. *Psicoperspectivas* [Internet]. 2012 [citado 23 Ago 2016]; 11(2). Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242012000200008
18. Ryff CD. Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* [Internet] 1994 [cited 2016 Jun 04]; 39(9): [about 2 p.]. Available from: https://scholar.google.com/scholar?q=Happiness+is+everything:+or+is+it%3F&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar&sa=X&ved=0ahUKEwjUylePurHUAhUFSBQKHfBYCAwQgQMIIzAA

19. Díaz D, Rodríguez R, Blanco A, Moreno B, Gallardo I, Valle, C van Dierendonck D. Adaptación española de las Escalas de Bienestar Sicológico de Ryff. *Psicothema* [Internet]. 2006 [citado 23 Ago 2016];18(3). Disponible en: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
20. Véliz Burgos A, Apodaca Urquijo PM. Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar sicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco. *Salud & Sociedad* [Internet]. 2012 [citado 23 Ago 2016]; 3(2). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3993052>
21. Emanuel E. ¿Qué hace que la investigación clínica sea ética? Siete requisitos básicos, En A. Pellegrini Filho, R. Macklin: *Investigación en sujetos humanos: Experiencia Internacional*. Programa Regional de Bioética. División de Salud y Desarrollo Humano. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Serie Publicaciones, 1999: 43 y 44.
22. Laraqui O, Laraqui S, Caubet A, Verger C, Ghailan T, Laraqui CH. Evaluation du stress professionnel chez les gens de mer a Tanger. *Medicina maritime* [Internet]. 2010 [cited 2016 Jun 04]; 10(1): [about 20 p.]. Available from: <http://www.semm.org/mm101.html>
23. Leão ER, Dal Fabbro DR, Oliveira RBd, Santos IRd, Victor EdS, Aquarone RL, y otros. Stress, self-esteem and well-being among female health professionals: A randomized clinical trial on the impact of a self-care intervention mediated by the senses. *PLoS ONE* [Internet]. 2017 [cited 2016 Jun 04]; 12(2). Available from: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0172455>
24. Lodde B, Jegaden D, Lucas D, Feraud M, Eusen Y, Dewitte J-D. Stress in seamen and non-seamen employed by the same company. *Int Marit Health* [Internet]. 2008 [cited 2016 Jun 04]; 59(1-4): [about 7 p.]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/24025662_Stress_in_seamen_and_non_seamen_employed_by_the_same_company
25. Keyes C. Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. [Internet]. 1998 [cited 2016 Jun 04]; 61(2): [about 19 p.]. Available from: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/58.pdf>
26. Robitschek C, Keyes CL M. Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology* [Internet]. 2008 [cited 2016 Jun 04]; 56(2): [about 19 p.]. Available from: <https://scholar.google.com/scholar?q=Keyes+model+of+mental+health+with+personal>

[+growth+initiative+as+a+parsimonious+predictor&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar&sa=X&ved=0ahUKEwjsjLad77jUAhUBPz4KHZkdD8YQgQMIjAA](#)

27. Park N, Peterson Cr, Sun JK. La psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Ter psicol* [Internet]. 2013 [citado 23 Ago 2016];31(1). Disponible en:

<https://experts.umich.edu/en/publications/positive-psychology-research-and-practice>

Recibido: 07/03/2016

Aprobado: 22/05/2017

Alex Véliz Burgos. Doctor en Psicología. Psicólogo y académico asociado, Universidad de Los Lagos, departamento de Ciencias Sociales, Chiquihue km 6, Puerto Montt, Chile, alex.veliz@ulagos.cl