Plenitud
STUDIO

Fundamentos científicos y referencias

Documento de Plenitud Studio sobre la base conceptual de la Autoevaluación Plenitud 40+ y sus referencias académicas.

Autoevaluación Plenitud 40+ · Fundamentos metodológicos

1. Naturaleza y finalidad de la herramienta

La Autoevaluación Plenitud 40+ es un ejercicio original de autorreflexión guiada desarrollado por Plenitud Studio, fundamentado conceptualmente en investigaciones sobre bienestar y calidad de vida. Está dirigido a facilitar una exploración personal de aspectos relacionados con el bienestar, la autonomía, el sentido y la calidad de vida en mujeres a partir de los 40 años.

No constituye una escala psicométrica validada, un instrumento diagnóstico ni una adaptación oficial de cuestionarios clínicos existentes. Sus cuatro dimensiones son categorías editoriales propias de Plenitud Studio.

Es una herramienta de autorreflexión guiada, no una prueba clínica ni una escala psicométrica validada.

2. Fundamentación conceptual

La herramienta se inspira en distintas líneas de investigación. Estas referencias explican de dónde proceden los conceptos; no aportan validación psicométrica a las preguntas de Plenitud.

Bienestar subjetivo y satisfacción vital. Las directrices de la OCDE (2025) distinguen la evaluación de la vida, el afecto y la eudaimonia, y ofrecen el formato de 0 a 10 de la pregunta 1. Diener et al. (1985) definen la satisfacción con la vida como un juicio global sobre la propia vida, que es el concepto de la pregunta 1. La escala de Diener tiene un formato distinto y no se ha adoptado.

Bienestar psicológico. El modelo de Ryff (1989) describe seis componentes: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Ofrece antecedentes conceptuales para la autonomía (preguntas 6–9), el propósito (10–13) y las relaciones (15).

Calidad de vida multidimensional. El WHOQOL-BREF, desarrollado por la Organización Mundial de la Salud, contempla aspectos físicos, psicológicos, sociales y ambientales de la calidad de vida. Ofrece un antecedente para el bienestar físico, la energía como parte de él y las relaciones cercanas.

Relación con el propio cuerpo. Tylka y Wood-Barcalow (2015) definen la apreciación corporal como la aceptación del propio cuerpo, las opiniones favorables hacia él y el respeto por él. Es un antecedente conceptual de la pregunta 3. La pregunta 3 no mide necesariamente la apreciación corporal en el sentido específico de la BAS-2, y Plenitud no ha adaptado formalmente esa escala.

Autonomía y autodeterminación. La teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000) reconoce la autonomía como una necesidad psicológica básica, junto con la competencia y la vinculación. Fundamenta el interés de Plenitud por las decisiones personales y el espacio propio.

Sentido y valores personales. Steger et al. (2006) estudian la presencia y la búsqueda de sentido vital. El *Valued Living Questionnaire* de Wilson et al. (2010) distingue lo que una persona considera importante de la medida en que actúa de acuerdo con ello.

Bienestar multidimensional. El *PERMA-Profiler* de Butler y Kern (2016) muestra un enfoque de medición multidimensional que incluye, entre otros aspectos, las relaciones y el sentido personal.

3. Correspondencia conceptual de cada pregunta

PREGUNTA	CONCEPTO	ANTECEDENTE	TIPO DE RELACIÓN
1	Satisfacción global con la vida	OCDE (2025); Diener et al. (1985)	Formulación próxima a la pregunta central de la OCDE; concepto de Diener
2	Bienestar físico general	WHOQOL-BREF, dominio físico	Coincidencia temática
3	Relación con el propio cuerpo	Tylka y Wood-Barcalow (2015)	Inspiración conceptual
4, 5	Importancia y posibilidad de cuidar el cuerpo	Wilson et al. (2010), distinción entre importancia y acción	Inspiración estructural
6, 7	Autonomía y espacio propio	Ryan y Deci (2000); Ryff (1989)	Inspiración conceptual
8, 9	Importancia y posibilidad del espacio propio	Wilson et al. (2010)	Inspiración estructural
10	Presencia de sentido	Steger et al. (2006); Ryff (1989)	Inspiración conceptual
11	Coherencia con los valores	Wilson et al. (2010)	Inspiración conceptual
12, 13	Importancia y posibilidad de actividades significativas	Wilson et al. (2010)	Inspiración estructural
14	Satisfacción con la vida cotidiana	WHOQOL-BREF	Coincidencia temática
15	Calidad de las relaciones cercanas	WHOQOL-BREF, dominio social; Ryff (1989)	Coincidencia temática; formulación propia
16, 17	Equilibrio y margen para cambiar la rutina	Ryff (1989), dominio del entorno	Inspiración conceptual
18	Elección personal	—	Decisión de diseño de Plenitud Studio

Las preguntas fueron redactadas para Plenitud Studio. La semejanza con preguntas de instrumentos existentes no implica que hayan conservado sus propiedades psicométricas. La pregunta 15 se reformuló para alejarse de la redacción del WHOQOL-BREF.

4. Fundamentación conceptual frente a validación psicométrica

Las nueve referencias cumplen funciones distintas. Esta tabla separa lo que inspira conceptualmente a Plenitud de lo que es un instrumento validado. Plenitud no administra, no adapta y no reproduce los ítems de ninguno de esos instrumentos.

REFERENCIA	QUÉ ES	INSTRUMENTO VALIDADO QUE PRESENTA	USO EN PLENITUD
OCDE (2025)	Directrices internacionales de medición	No es un instrumento. Recomienda formatos de pregunta.	Formato 0–10 y concepto de evaluación de la vida (P1)

REFERENCIA	QUÉ ES	INSTRUMENTO VALIDADO QUE PRESENTA	USO EN PLENITUD
Diener et al. (1985)	Artículo de desarrollo de una escala	Sí: *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), 5 ítems, escala 1–7	Solo el concepto de satisfacción vital global (P1). Su formato no se ha adoptado.
Ryff (1989)	Modelo teórico de bienestar psicológico, con escalas propias	Sí: escalas de bienestar psicológico de Ryff	Solo los conceptos de autonomía, propósito, relaciones y dominio del entorno
The WHOQOL Group (1998)	Artículo de desarrollo de un instrumento	Sí: WHOQOL-BREF, 26 ítems, cuatro dominios	Solo coincidencia temática (P2, P14, P15). La P15 se reformuló para alejarse de su redacción.
Tylka y Wood-Barcalow (2015)	Artículo de revisión psicométrica de una escala	Sí: *Body Appreciation Scale-2* (BAS-2)	Solo el concepto de apreciación corporal (P3). No se ha adaptado la BAS-2.
Ryan y Deci (2000)	Marco teórico (teoría de la autodeterminación)	No	Concepto de autonomía como necesidad psicológica básica
Steger et al. (2006)	Artículo de desarrollo de un cuestionario	Sí: *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ), 10 ítems	Solo el concepto de presencia de sentido (P10)
Wilson et al. (2010)	Artículo de desarrollo de un cuestionario	Sí: *Valued Living Questionnaire* (VLQ)	Distinción entre importancia y acción, que inspira la estructura de las preguntas de importancia y posibilidad (P4–5, 8–9, 11–13)
Butler y Kern (2016)	Artículo de desarrollo de un instrumento	Sí: *PERMA-Profiler*, 23 ítems	Ejemplo de enfoque multidimensional del bienestar

Ninguna propiedad psicométrica de esos instrumentos (fiabilidad, validez, estructura factorial) se transfiere a las preguntas de Plenitud.

5. Funcionamiento e interpretación

- Las preguntas 1 a 17 son opcionales y son invitaciones a la reflexión.
- La pregunta 18 debe responderse para mostrar una orientación. Incluye la opción «Todavía no lo tengo claro».
- No se calcula ninguna puntuación global.
- No se generan diagnósticos, perfiles psicológicos, clasificaciones de bienestar ni comparaciones entre dimensiones.
- La orientación final depende exclusivamente de la elección de la participante en la pregunta 18. No es una necesidad detectada automáticamente.

6. Validez y limitaciones

La herramienta tiene una fundamentación conceptual, no una validación empírica propia. No dispone de evidencia sobre las siguientes propiedades, ni se le atribuyen:

- Validez de contenido evaluada sistemáticamente.
- Comprensión e interpretación de las preguntas por parte de su población destinataria.
- Fiabilidad test-retest.
- Estructura factorial.
- Validez de constructo.
- Sensibilidad al cambio.
- Utilidad práctica demostrada mediante pruebas con participantes.

No deben atribuirse propiedades psicométricas a Plenitud por la semejanza de algunas preguntas con instrumentos reconocidos.

La autoevaluación se publica con las 18 preguntas aprobadas, sin entrevistas cognitivas ni prueba piloto. Al tratarse de una herramienta de autorreflexión guiada, que no mide científicamente el bienestar, no emite diagnósticos y no compara a las participantes, no requiere validación psicométrica para esa finalidad.

7. Referencias

Estas referencias son fundamentos conceptuales de la autoevaluación y no implican que hayamos adaptado o validado los instrumentos originales.

Bienestar subjetivo y satisfacción vital

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

OECD. (2025). *OECD guidelines on measuring subjective well-being (2025 update)*. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/9203632a-en

Bienestar psicológico

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Calidad de vida

The WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine, 28*(3), 551–558. https://doi.org/10.1017/S0033291798006667

Relación con el propio cuerpo

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image, 12*, 53–67. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006

Autonomía y autodeterminación

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Sentido y valores

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. E. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record, 60*(2), 249–272. https://doi.org/10.1007/BF03395706

Bienestar multidimensional

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing, 6*(3), 1–48. https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526

Versión web: plenitudstudio.net/fundamentos · Autoevaluación: plenitudstudio.net/autoevaluacion

© 2026 Plenitud Studio LLC · mlourdes@plenitudstudio.net