

# **Estudio comparativo de Ansiedad y Bienestar Psicológico entre las generaciones Millennials y Centennials de distintas ciudades de Colombia<sup>1</sup>**

Estefanía Castaño Cortés

Juliana Andrea Tobón Gallán

Programa de Psicología

Tecnológico de Antioquia – Institución Universitaria

**Resumen:** El presente estudio busca analizar la Ansiedad y el Bienestar Psicológico de Millennials y Centennials de distintas ciudades de Colombia. Es una investigación de tipo cuantitativa, no experimental, comparativa y transversal. La muestra final estuvo conformada por 152 participantes. Se utilizaron dos instrumentos de medición: el Inventario de Ansiedad de Beck y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. No se obtuvieron resultados estadísticamente significativos, sin embargo, se concluyó que, los Centennials presentan más riesgos de padecer Ansiedad, pero poseen mayor dominio del entorno y crecimiento personal en las dimensiones del Bienestar Psicológico, mientras que los Millennials muestran mejores relaciones positivas con los demás y mayor autonomía.

**Palabras claves:** Ansiedad, Bienestar Psicológico, Millennials, Centennials.

**Abstract:** This study searches to analyze the Anxiety and Psychological Wellness of Millennials and Centennials from different cities in Colombia. It is quantitative, non-experimental, comparative, and cross-sectional research. The final sample consisted of 152

---

<sup>1</sup> Producto derivado del proceso de investigación desarrollado en los cursos de Trabajo de Grado I, II y III del pregrado en Psicología asesorados por Jorge Emiro Restrepo, PhD., Profesor Asociado de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales del Tecnológico de Antioquia, Medellín, Colombia.

participants. Two measurement instruments were used: The Beck Anxiety Inventory and the Ryff's Psychological Well Being Scale. Statistically significant results were not obtained, however, it was concluded that Centennials have a higher risk of suffering from Anxiety, but have greater mastery of the environment and personal growth in the dimensions of Psychological Well-being, while Millennials show better positive relationships with others and greater autonomy.

**Key words:** Anxiety, Psychological Well-being, Millennials, Centennials.

## **Introducción**

En la contemporaneidad el hombre converge en una realidad concreta que sobreviene sobre las ocurrencias y variaciones que acaecen a la sociedad, dado que, las personas pertenecientes a las generaciones de Millennials y Centennials, han nacido y atravesado por las nuevas dinámicas sociales, las cuales están claramente entretejidas por los cambios que presenta el mundo actual y que suscitan particular interés por influir en la presencia de problemáticas psicológicas cada vez más agudizadas, puesto que en la época actual todo avanza vertiginosamente, y a raíz de esto el ser humano experimenta cambios no sólo en el contexto social, sino también cambios cognitivos y emocionales que repercuten en diversos aspectos de su vida, moldeando su comportamiento e incidiendo en la aparición o el aumento de síntomas de Ansiedad y de la manera en la cual las personas realizan valoraciones subjetivas de su propio Bienestar Psicológico.

Para abordar estos fenómenos, es preciso mencionar qué se entiende por generación, ante lo cual Cragno (2018) expone que, hace referencia a una masa de individuos entre el rango de una edad específica que comparten aspectos tales como, sentidos de identidad particulares, vivencias, valores, entre otros. Sin embargo, definir las características propias que posee una generación por su rango de edad resulta ser muy amplio para poder precisar una identidad

homogénea (Ranzolin, 2018), pues estas se encuentran sujetas a un contexto social en el que surgen códigos, símbolos y valores (Rossi Casé, Maris Doná, Garzaniti, Biganzoli & Llanos Barja, 2018), por lo cual, aunque se entienda desde ciertos ámbitos generalistas, su definición seguirá siendo inverosímil. Lo mismo ocurre al intentar especificar cuándo empieza o cuándo termina una generación, ya que también es ahondar en lo impreciso, debido a que el rango de edad que discrimina una generación de otra depende de los diferentes autores que han estudiado el tema. No obstante, existen aproximaciones que enmarcan las características principales más comunes de los grupos generacionales que suscitan interés en el presente estudio: Millennials y Centennials.

Los Millennials, como lo menciona Jiménez (2017), es un término que fue acuñado por los americanos William Strauss y Neil Howe en el siglo XX, en los años 80, aludiendo a que los individuos que pertenecen a esta generación nacieron entre 1981 y 1995, es decir, jóvenes que entraron a la adultez en el cambio del milenio. Sin embargo, autores como Raines (2002), Rainer & Rainer (2011) en su libro “The millennials”, Villanueva & Baca (2016), Ranzolin (2018) y Carranza (2019) han expuesto que hacen parte de la generación del milenio los nacidos entre el periodo de 1980 y 2000, lo que demuestra que las fechas que comprenden esta generación son discutibles y, por ende, no hay un acuerdo ecuménico ni tiempo previsto, siendo la más recurrente las que comprenden los años entre 1980 y 1990 hasta el 2000 para determinar el rango de edad de esta generación.

La Generación Centennials o también denominados generación “Z”, como lo menciona Castro (2018), fue descrita en el 2015 por la consultora Kantar Group en su informe ‘Meet the Centennials’. Este grupo generacional padece la misma discrepancia que los Millennials entre las fechas que los agrupan dentro de una generación, pues algunos autores argumentan que son las personas nacidas entre 1995 y 2005 (Vanossi. R, s.f). Sin embargo, teniendo en cuenta los autores que argumentan que la generación del milenio va hasta el 2000 (Raines, 2002; Rainer

& Rainer, 2011; Villanueva & Baca, 2016; Ranzolin, 2018 & Carranza, 2019), se permite decir que en el mismo año comenzarían a nacer todas las personas que integran esta nueva generación denominada Centennials.

Según el DSM-5 (2014), la Ansiedad incluye una preocupación excesiva y persistente que a las personas se les dificulta controlar y está dada en diversos acontecimientos o actividades. Desde la perspectiva de Beck y Clark (2012), la Ansiedad es un sistema profundo de respuestas de tipo cognitivas, afectivas, como también fisiológicas y conductuales, las cuales se estimulan al anteponerse a eventualidades que se consideran aversivas, ya que se distinguen como sucesos imprevistos que podrían coaccionar los intereses de una persona. Por su parte, Rojas, (2003) argumenta que la Ansiedad es entendida como un estado de alerta ante un estímulo difuso e indefinido, y a raíz de que no se conoce a qué se debe dicho estado de alerta se produce un sentimiento de inseguridad en la persona.

Por otro lado, Castilla (2006) menciona que la Ansiedad puede ser clasificada por niveles, los cuales son: leve, moderado y grave. El nivel de Ansiedad leve presenta en la persona un estado de alerta, lo cual puede generar agotamiento físico e insomnio. El nivel de Ansiedad moderado se caracteriza por la dificultad para la concentración, lo cual alude a una disminución en la percepción y la atención; en este nivel de Ansiedad el individuo presenta aumento de la frecuencia cardíaca y temblores. En cuanto al nivel de Ansiedad grave se evidencia en la persona una percepción distorsionada de la realidad y dificultad en el nivel de concentración, además el individuo puede mostrar problemáticas en cuanto al autocontrol.

Es menester mencionar que, la Ansiedad como síntoma o como una respuesta habitual del ser humano ante determinadas situaciones, se caracteriza por no influir significativamente de manera negativa en los diferentes aspectos de la vida, y en contraste la Ansiedad como trastorno afecta de forma desmedida causando un deterioro en áreas importantes del funcionamiento cotidiano.

En la época actual donde todo transcurre de manera precipitante, se han extendido patologías psicológicas, entre las cuales se destaca la Ansiedad que puede entenderse como una respuesta emocional hacia una situación estresante o que genera inseguridad, y el balance entre estados emocionales positivos y negativos que hoy vivencian los últimos grupos generacionales, es un predictor del bienestar o malestar de la actividad psicológica y física de cada ser humano, determinando su funcionamiento, ya sea óptimo o por el contrario deplorable.

Sánchez (2019) menciona que en esta actual vida moderna y acelerada, la Ansiedad es generada precisamente por el ritmo y estilo de vida vertiginoso que causa la evolución del mundo. Es evidente, además, que estas dos generaciones están ajustadas por una presión social diferente a las anteriores, por lo general estos individuos se preocupan en gran medida por la apariencia, por lo que desean mostrar al mundo y por la impresión que puedan dar a los demás, lo que promueve la aparición de la Ansiedad. Una de las características importantes que identifica a ambas generaciones es el vínculo con la tecnología, ya que a raíz de esto han instaurado nuevos mecanismos de interacción y socialización, a lo cual los Millennials le dan gran importancia al haberse desarrollado en dicho entorno, rodeados de pantallas, tal como lo menciona Coto y Montañés (2018) “su hito más destacado es su nacimiento con el inicio de la digitalización, resaltando como uno de los rasgos más característicos de importancia en sus vidas de la tecnología”. Asimismo, los Centennials son individuos tecnológicamente activos, y es claro que estos conjuntos de personas viven la mayor parte de su infancia y adolescencia impactados por la tecnología y por lo tanto, son individuos que se han habituado a lo instantáneo, a obtener resultados inmediatos, lo cual puede derivar en causas para presentar altos niveles de Ansiedad y el problema surge cuando las interacciones sociales se mueven en ese ámbito, pues es una de las mayores fuentes de Ansiedad y angustia juvenil (Jiménez, 2017). Igualmente, Arango, *et al* (2019) indican que los Centennials por medio de las plataformas digitales consiguen, entre otras cosas, no solo construir y compartir su vida, sino también lograr

nuevos procesos de aprendizaje, lo cual promueve que estén constantemente *conectados* a los diversos portales de internet, lo que influye en la estructura de sus identidades, del concepto o definición como seres; todo esto conllevando a que en las personas pertenecientes a esta generación aumenten las probabilidades de presentar síntomas de Ansiedad.

El Bienestar Psicológico (BP) se da en términos de cómo las personas realizan una evaluación de su calidad de vida de manera subjetiva (Ryff, 1989). Se produce en relación con un juicio de satisfacción con la vida en las áreas de mayor significación para cada individuo (González, García-Viniegras & Ruiz, 2014), y su autovaloración se refleja en la ausencia de emociones negativas y la experiencia de emociones positivas.

Autores como Serna y Valerio (2018) señalan que el Bienestar Psicológico, o también denominado calidad de vida, se encuentra en una confluencia entre bienestar y malestar, o entre una situación positiva y una negativa, puesto que, el Bienestar Psicológico alto depende de la percepción positiva de la vida y el Bienestar Psicológico bajo depende del desajuste entre las expectativas y los logros.

El Bienestar Psicológico, además, contiene seis variables de un modelo multidimensional ligado a un cuestionario para medirlo:

- a) Autoaceptación: supone una actitud positiva hacia sí mismo y hacia la propia vida, e implica conocer y aceptar las cualidades positivas y negativas que uno posee.
- b) Crecimiento personal: se entiende como un sentimiento de continuo desarrollo, en el que el sujeto incrementa su potencial, utilizando todas las capacidades para seguir creciendo como persona.
- c) Propósito de vida: creencia de que la vida tiene un propósito o significado, lo que implica tener objetivos y dirigir el comportamiento hacia los logros.
- d) Relaciones positivas con los demás: se refieren a la capacidad de sostener relaciones íntimas que sean satisfactorias, cálidas y confiables.

e) Dominio del entorno o dominio ambiental: se relaciona con la sensación de control sobre el mundo externo y la habilidad para utilizar de manera efectiva las oportunidades que se presentan para satisfacer las necesidades y capacidades propias.

f) Autonomía: se define por la autodeterminación, la independencia y convicciones personales. (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998; 2006).

El mundo en el que transita el hombre contemporáneo presenta nuevas dinámicas sociales, cambios en el comportamiento del ser humano y problemas de orden psicológico que se traducen en menores niveles de Bienestar Psicológico, el cual está dado por la evaluación de sus diferentes dimensiones y se explican mejor al entender el comportamiento de los Millennials y Centennials y como está dado el Bienestar Psicológico según la edad.

Es entonces, como se expone que, el relacionamiento social se está viendo resquebrajado por cuestiones como la noción de liquidez de los vínculos, tal como lo menciona Bauman (2007), debido a que en la contemporaneidad existe la destrucción de la noción de comunidad y el surgimiento de un ultra individualismo, lo que ha movido al ser humano actual por convertirse en un ser independiente, autónomo y no social, causando que no se perciba al otro y que las relaciones sociales se fragmenten, lo que conlleva a una baja percepción de Bienestar Psicológico y repercutiendo en todas las dimensiones que lo integran.

Asimismo, los Millennials y Centennials, se encuentran inmersos en dinámicas sociales entretejidas por la virtualidad, debido a que los llamados nativos digitales (Prensky, 2001) al haber nacido y subsistido dentro de un contexto rodeado de tecnología se encuentran inmersos en una forma de contactarse maleable lo que ha venido causando un impacto en las formas que tienen los individuos de relacionarse con el mundo y su entorno social, pues con el uso de las redes sociales se crea un olvido del ámbito de la realidad física y de las relaciones cara a cara y se proyecta menor autoaceptación debido a las exigencias sociales que en estas plataformas coexisten.

Por consiguiente, el Bienestar Psicológico representa un ámbito trascendental en la vida humana, y son las generaciones más jóvenes quienes están constantemente realizando evaluaciones subjetivas sobre su propia calidad de vida, ya sea de manera positiva o negativa, pues a través de las diversas dimensiones del Bienestar Psicológico cada individuo realiza un juicio crítico sobre sí mismo y sobre el entorno que lo rodea, de manera tal que la evaluación realizada podría estar además determinada por la edad, representando un contraste entre la generación Millennials y la generación Centennials.

## **Metodología**

### *Diseño metodológico*

Diseño: No experimental

Enfoque: Cuantitativo

Nivel: Descriptivo comparativo

Corte: Transversal

### *Objetivos*

#### General

- Analizar la Ansiedad y el Bienestar Psicológico de los Millennials y Centennials de distintas ciudades de Colombia.

#### Específicos

- Determinar los niveles de Ansiedad y el Bienestar Psicológico de los Millennials de entre los 21 y 29 años de edad de distintas ciudades de Colombia.
- Determinar los niveles de Ansiedad y el Bienestar Psicológico de los Centennials de entre los 18 y 20 años de edad de distintas ciudades de Colombia.



- Comparar el Bienestar Psicológico de los Millennials con el de los Centennials de distintas ciudades de Colombia.
- Contrastar la Ansiedad de los Millennials con la de los Centennials de distintas ciudades de Colombia.

### *Hipótesis*

- Hipótesis 1: Si existen diferencias en los niveles de Ansiedad y Bienestar Psicológico entre las generaciones Millennials y Centennials de distintas ciudades de Colombia.
- Hipótesis 0: No existen diferencias en los niveles de Ansiedad y Bienestar Psicológico entre las generaciones Millennials y Centennials de distintas ciudades de Colombia.

### *Población*

Hombres y mujeres entre los 18 y 29 años de edad de distintas ciudades de Colombia.

### *Muestreo*

No probabilística por conveniencia.

### *Muestra*

152 Participantes divididos en dos grupos: Centennials, 50 participantes y Millennials, 102 participantes.

### *Instrumentos*

Para medir la Ansiedad se utilizó el *Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)*, el cual, integra dos dimensiones relacionadas en gran medida que son: una somática y una dimensión afectivo-cognitiva. Comprende 21 ítems que se valoran de 0 a 3 puntos y para la calificación se suma directamente la puntuación de manera que el total varía de 0 a 63 puntos, por otra parte, el punto de corte es de 16, esto es que, a partir de dicho puntaje se presenta sintomatología ansiosa. La interpretación de las puntuaciones del BAI se basa en una serie de puntuaciones que definen diferentes niveles de gravedad de la sintomatología, así: 0-7 denota Ansiedad

mínima, 8-15 Ansiedad leve, 16-25 indica Ansiedad moderada y 26-63 Ansiedad grave (Beck y Steer, 1993 citado por Sanz, 2013). El instrumento ha evidenciado una alta consistencia interna (alfas superiores a 0,90), una validez divergente moderada (correlaciones menores a 0,60), y una validez convergente adecuada (correlaciones mayores a 0,50).

Para evaluar el Bienestar Psicológico se empleó la *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989)*. La cual, fue adaptada por Van Dierendonck (2004) y traducida al español por Díaz *et al.* (2006). El instrumento cuenta con un total de seis escalas y 39 ítems en los cuales los participantes respondieron utilizando un formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). En la versión empleada se conservan seis subescalas del test original, las cuales son: 1. Autoaceptación (6 ítems); 2. Relaciones Positivas (6 ítems); 3. Autonomía (8 ítems); 4. Dominio del Entorno (6 ítems); 5. Propósito en la Vida (7 ítems); 6. Crecimiento Personal (6 ítems). La consistencia interna, medida con Alfa de Cronbach, de las subescalas de la versión española del instrumento, es la siguiente: Autoaceptación (.83), Relaciones positivas (.81), Autonomía (.73), Dominio del entorno (.71), Propósito en la vida (.83) y Crecimiento personal (.68) (Burgos, 2012).

### *Consideraciones éticas*

La investigación considera los lineamientos que comprende la ley 1090 del 2006 (Código Deontológico y Bioético del Psicólogo), resaltando el cumplimiento de los principios éticos de beneficencia, dignidad humana y justicia, garantizando la confidencialidad de la libre participación en el estudio de todos los hombres y mujeres, informando sobre la protección de la identidad y resultados de las pruebas. Se implementó un consentimiento informado como documento necesario para la aplicación de los instrumentos de medición utilizados, en el cual se explica la finalidad de la investigación.

## **Resultados**

Conforme a la prueba U de Mann-Whitney, con la cual se pretendió comparar la heterogeneidad de las generaciones Millennial (Y) y Centennial (Z) en la magnitud de las variables estudiadas, no se encontraron resultados estadísticamente significativos en ninguna de ellas, tal como se aprecia en la tabla 1.

	Ansiedad	Autoaceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio Entorno	Propósito Vida	Crecimiento Personal	Total Bienestar Psicológico
U de Mann-Whitney	2130,500	2513,000	2116,000	2166,000	2429,500	2496,500	2085,500	2463,500
W de Wilcoxon	7383,500	3788,000	3391,000	3441,000	7682,500	3771,500	7338,500	3738,500
Z	-1,646	-,145	-1,706	-1,508	-,474	-,210	-1,824	-,339
Sig. asintótica (bilateral)	,100	,884	,088	,132	,636	,833	,068	,734

a. Variable de agrupación: Grupo

Tabla 1. Estadísticos de prueba

En la tabla 2 se evidencia que el valor de la media en Ansiedad fue mayor en el grupo generacional de los Centennials (19,98) en relación con los Millennials (17,38), indicando que los sujetos estudiados entre 21 a 29 años (Y) poseen un nivel de Ansiedad más bajo. Asimismo, referente al Bienestar Psicológico y de acuerdo con la puntuación de la media para la dimensión de Autoaceptación (Y: 23,03) y (Z: 23,04), no se hallaron diferencias representativas entre los grupos objeto de estudio. Respecto a las Relaciones Positivas (Y: 23,75) y (Z: 22,50) y la Autonomía (Y: 33,84) y (Z: 32,16), se halló una valoración mayor en los Millennials. En cuanto al Dominio del Entorno, se encontró en la generación de los Centennials un valor superior (25,16) en comparación a la generación de los Millennials (24,69). Según las puntuaciones obtenidas en la dimensión de Propósito de Vida (Y: 33,46) y (Z: 33,44), no se identificaron diferencias relevantes entre ambos grupos. Por último, en lo que refiere al Crecimiento Personal, se identificó un valor más elevado en los Centennials (26,32). En relación a lo anterior, es menester mencionar que según la puntuación de la media ( $Z: 162,6 \leq Y: 162,8$ )

no hay una diferencia significativa en el Bienestar Psicológico total entre los dos grupos generacionales.

### Estadísticos descriptivos

Grupo		N	Media	Desv. Desviación
Centennial	Edad	50	19,54	,706
	Ansiedad	50	19,98	11,451
	Autoaceptación	50	23,04	5,931
	RelacionesPositivas	50	22,50	4,450
	Autonomía	50	32,16	6,668
	DominioEntorno	50	25,16	4,349
	PropósitoVida	50	33,44	4,803
	CrecimientoPersonal	50	26,32	5,832
	TotalBienestarPsicológico	50	162,6	24,360
	N válido (por lista)	50		
Millennial	Edad	102	23,18	2,258
	Ansiedad	102	17,38	12,438
	Autoaceptación	102	23,03	5,901
	RelacionesPositivas	102	23,75	4,334
	Autonomía	102	33,84	6,275
	DominioEntorno	102	24,69	5,080
	PropósitoVida	102	33,46	5,417
	CrecimientoPersonal	102	24,05	6,840
	TotalBienestarPsicológico	102	162,8	25,861
	N válido (por lista)	102		

Tabla 2. Estadísticos descriptivos

### Discusión

El principal objetivo de la presente investigación fue analizar la Ansiedad y el Bienestar Psicológico de Millennials y Centennials de distintas ciudades de Colombia y comparar cada grupo generacional entre sí, mediante los instrumentos de medición: Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados no presentan diferencias estadísticamente significativas tanto en los niveles de Ansiedad total como de Bienestar Psicológico total entre los Millennials y Centennials, lo que responde a los objetivos.

Sin embargo, se encontró una diferencia estadísticamente significativa, por un lado, en la puntuación de la Media para la Ansiedad, donde los Centennials presentan mayor incidencia que los Millennials, y por otro lado, en cuanto a las dimensiones de Bienestar Psicológico, en las relaciones positivas con los demás y la autonomía, obteniendo una mayor puntuación los Millennials, y los Centennials en el dominio del entorno y el crecimiento personal.

En la generación de Centennials, preponderan los niveles de Ansiedad más que en la de los Millennials, lo que coincide con otras investigaciones (Enrique, 2019; Jiménez, 2017; Arango, *et al.*, 2019; Díaz, 2017), que aluden a que en la contemporaneidad, con el cambio de paradigma, los jóvenes al haber nacido y crecido con la tecnología atravesaron por una alteración en los estilos y ritmos de vidas, lo que ha generado que estos estén habituados a lo instantáneo, generándoles así mayor incidencia de síntomas de Ansiedad. Corroborando lo anterior, López (2015) argumenta que ante las circunstancias que acarrea la interacción en el entorno virtual, esta nueva generación (Z) experimenta una Ansiedad crónica por sobresalir en una sociedad enmarcada por los *me gusta* y *seguidores*.

En contraste, Madariaga y Niszow (2019) indican que los individuos pertenecientes a la generación de Millennials presentan características particulares en su personalidad, pues esta población específica demuestra ser ansiosa, con un estilo de vida afanoso, mostrándose poco tolerantes al estrés y siendo partícipes de la cultura de la inmediatez; buscando la satisfacción instantánea o gratificación momentánea. Lo cual enmarca igualmente a la generación de Centennials (Rossi Casé, *et al.*, 2018) y según los resultados obtenidos se evidencia que repercute en mayor medida en dicha generación, debido a que presentan un nivel de Ansiedad más elevado.

Castro (2018) a su vez, adjudica a los Millennials como ansiosos, pues argumenta que los individuos pertenecientes a esta generación constantemente están cambiando de empleo, ya que prefieren construir una red de contactos profesionales, debido a que no creen que las

instituciones les generen estabilidad. No obstante, de acuerdo a los resultados logrados en la presente investigación, se identifican datos contrarios al estudio mencionado, puesto que no se vieron reflejados altos niveles de Ansiedad para la generación de Millennials.

Por otro lado, estudios como los de Czenik, Dabski, Canteros y Almiron (2006), le atribuyen la presencia de Ansiedad a los individuos que se agrupan en las generaciones de Millennials y Centennials, constituyendo una problemática habitual que se acentúa en los últimos periodos, por lo tanto, no suponen diferencias significativas entre una generación y otra, pues ambas lo vivencian intensamente. Sin embargo, reiterando en los resultados obtenidos, en los Centennials se presenta mayores niveles de Ansiedad que en los Millennials.

Concerniente al Bienestar psicológico, se aprecia que las dimensiones de autoaceptación y propósito de vida se denotan relativamente estables en el tiempo entre las generaciones de Millennials y Centennials, lo cual, discrepa, por un lado, en la época actual con los estereotipos de género ejercidos por los estándares de belleza que impactan directamente en el autoconcepto, aludiendo a estudios como el de Bonilla, Romero y Cabrera, (2015), en el que se menciona que especialmente los individuos que pertenecen a la generación de Centennials representan gran preocupación por la apariencia física, debido a que la satisfacción corporal juega un papel central, en la que pueden verse afectados la autoestima, el autoconcepto, la autoaceptación, el sentimiento de eficacia, la Ansiedad y el estado anímico y, por otro lado, concuerda en relación con la dimensión de propósito de vida, ya que autores como Castro (2018), expone que la generación del milenio prioriza la inmediatez para construir sus proyectos a largo plazo, preocupándose por el hoy el ahora, prefiriendo aprovechar el momento y buscando disfrutar de una buena calidad de vida a través de nuevas experiencias que los rete y les genere beneficios extra.

Algunos estudios muestran que en general los Centennials reportan Bienestar Psicológico alto o por encima de la media estadística (González, 2013; González, Montoya,

Casullo & Bernabéu, 2002; Kjell, Nima, Sikstraim, Archer & Garcia, 2013; Robles, Sánchez & Galicia, 2011; Sagone & De Caroli, 2014; como se citó en Barcelata- Eguiarte & Rivas-Miranda, 2016). Sin embargo, esto no se destacó en los resultados adquiridos de esta investigación, pero sí concuerdan con el propósito de vida en lo que argumenta Mora (2018) quien indica que esta generación busca obtener experiencias en diversos lugares donde se desarrolle su potencial y su prioridad es disfrutar de sus vidas y la búsqueda del hedonismo, lo que significa que se organizan según sus aspiraciones y necesidades sujetándose a objetivos claros y prácticos. Asimismo, son conscientes de que en la contemporaneidad es posible conseguir el éxito de forma espontánea, por lo que crecen deseando alcanzar logros de manera precipitada con la ayuda de las plataformas virtuales, esperando poder vivir de lo que les apasiona.

Por otro lado, los Millennials obtuvieron mejores resultados en las dimensiones de las relaciones positivas con los demás y la autonomía, lo cual, por una parte, está en discordancia con el estudio de Ryff (2014) en el cual se expone que el Bienestar Psicológico disminuye conforme el individuo avanza en el desarrollo, existiendo una variación principalmente en las dimensiones de las relaciones positivas con los demás, el propósito de vida y el crecimiento personal y, por otro lado, en concordancia con la última dimensión mencionada según el resultado evidenciado en el presente estudio, donde los Millennials tuvieron una menor puntuación en relación al crecimiento personal comparada con la de los Centennials, ya que la percepción del éxito de la generación Z está determinada por la realización personal y el reconocimiento social, por lo cual, para mantenerse motivados deben ser constantemente retroalimentados y estimulados con retos por los que sean reconocidos; mientras que en los Millennials se ha promovido la autoconfianza y el empoderamiento para considerarse autosuficientes en casi cualquier aspecto de sus vidas (Castro, 2018).

Continuando con la dimensión de las relaciones positivas con los demás, algunos autores (Meléndez, Tomás y Navarro, 2011; Ryff, 1991; Triadó, Villar, Osuna y Solé, 2005 como se citó en Mayordomo, Sales, Satorres & Meléndez, 2016) indican que se mantienen estables en el tiempo, mientras que otros (Ruiz-Ariza, Torre-Cruz, Redecillas-Peiró & Martínez-López, 2015) apuntan a que aumenta conforme el paso de la edad, pues este se incrementa al superar la juventud para estabilizarse finalmente en el envejecimiento.

Para el caso de los Centennials, se podría aludir que presentan menor puntuación en cuanto a las relaciones positivas con los demás debido a que, teniendo en cuenta lo que Sanchez (2019) nombra como Millennials, en el presente estudio se denomina como Centennials, quienes sostienen “relaciones de bolsillo”, es decir, lazos breves y atractivos, ya que les genera una sensación de complacencia y comodidad, las cuales son la representación de lo inmediato y lo desechable, donde se establecen vínculos triviales y efímeros. Asimismo, los evidentes cambios estructurales y culturales han transformado el modo básico en que las personas constituyen sus relaciones interpersonales, esto se puede notar en el debilitamiento de las relaciones familiares, en un tiempo donde la comunicación y el contacto real han perdido su esencia e importancia, pues teniendo como referencia a Medina (2016), los Centennials encuentran entretenimiento en lo audiovisual, lo cual, se convierte en una herramienta de emancipación con respecto a sus parientes cercanos. Por consiguiente, en la contemporaneidad, como lo mencionan Coto y Montañés (2018) y Bauman (2007) se destaca el individualismo, dado que, la juventud valora en gran medida la soledad, está más centrada en sí misma y predomina en estos la insensibilidad social (Bonilla, Romero y Cabrera, 2015).

En resumen, al abordar el tema sobre las generaciones objeto de estudio, se permite aludir a que estos adultos y jóvenes son impactados y relacionados con elevados niveles de Ansiedad y asimismo, se evidencian repercusiones a nivel del Bienestar Psicológico, lo que demuestra que estos grupos generacionales a lo largo del tiempo y en la actualidad son



expuestos e influenciados por los cambios de paradigmas que ha acontecido a la sociedad con la inmersión de nuevas generaciones que comprenden, juntamente, una alteración en los estilos y ritmos de vida de las personas que integran dicha sociedad, en otros términos, los estilos de vida han sido transformados ante la verticidad que causa la evolución en el mundo a lo largo del tiempo en el quehacer habitual de los seres humanos.

Es así como, la revisión de literatura evidencia que existe un prominente número de factores de riesgo que repercuten en el Bienestar Psicológico y están relacionados a niveles altos de Ansiedad en la población joven y adulta correspondientes a los grupos generacionales de Millennials y Centennials, tal como la incorporación de la virtualidad, o las tecnologías de la información y la comunicación, a las interacciones sociales cotidianas de los individuos. En el caso de los Millennials se han visto atravesados por el contexto de la globalización, el acceso a Internet, y el avance de la tecnología; mientras que los Centennials se caracterizan por haber nacido con el acceso a las tecnologías y su comunicación se ha encontrado atravesada por el uso de las herramientas digitales, enmarcándose en la inmediatez, pues han crecido y se han acostumbrado a la recompensa de obtener lo que desean de forma instantánea, lo que podría significar la aparición de manifestaciones de Ansiedad.

Por otro lado, los grupos generacionales presentan diferencias que se entienden aparte de las edades que comparten, de los procesos históricos sociales y culturales y los desarrollos tecnológicos, que sintetizan patrones de comportamientos específicos de cada grupo generacional y a la luz de los resultados logrados en el presente estudio, dichos factores intervienen en la salud mental de la población objeto de estudio, lo que ha devenido en los niveles de Ansiedad mayores que presentan los Centennials en comparación con los Millennials, además de las valoraciones subjetivas de las diferentes dimensiones de Bienestar Psicológico que presentan variaciones según una generación u otra.

En este sentido, esta investigación podría constituirse en una oportunidad para contribuir a la visualización y consolidación de procesos identitarios en la población Millennials y Centennials, debido a que constituye un reto novedoso para el quehacer investigativo, y una acción con carácter de exigencia en el ámbito psicológico, para el logro de objetivos que conduzcan a un mayor Bienestar Psicológico dentro de los entornos físicos y virtuales diarios.

Finalmente, el presente estudio se llevó a cabo durante el tiempo de la emergencia sanitaria por COVID - 19, lo cual causó que varios países, entre esos Colombia, entraran en cuarentena obligatoria, cerrando la mayor parte de sus sectores comerciales y cambiando casi por completo la forma en la cual nos relacionamos, pues alrededor de cinco meses, los colegios, universidades, unidades deportivas y demás lugares de esparcimientos, incluyendo los lugares de trabajo, estuvieron cerrados en Colombia, dificultando en gran medida la recolección de datos y disminuyendo la interacción con los grupos objeto de estudio, por lo cual, se utilizó el recurso de las encuestas virtuales a través de un formulario de Google que contenía un consentimiento informado y los dos instrumentos de medición empleados (Inventario de Ansiedad de Beck y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff). De esta manera se logró recolectar toda la información necesaria para obtener los resultados.

Del mismo modo, se dificultó inicialmente, alcanzar las personas que cumplieran con el criterio de inclusión de pertenecer al grupo generacional de Centennials, en especial por la limitación de que, en el presente estudio, representaban un rango de edad únicamente de dos años de diferencia (18 a 20 años) en comparación con su contraparte, los Millennials, con ocho años de disimilitud (21 a 29 años), lo cual se hizo evidente en los resultados, ya que probablemente si este no hubiera sido el caso se hubiesen obtenido diferencias estadísticamente significativas en los resultados de Ansiedad y Bienestar Psicológico Total.

En consecuencia, al no tener en cuenta criterios como el género o estrato socioeconómico, y sumado a que se obtuvo más participación por parte de los Millennials que de los Centennials, los resultados no fueron estadísticamente significativos, por lo tanto, en futuras investigaciones se recomienda controlar los criterios de selección mencionados anteriormente, además de evaluar la misma cantidad de personas entre ambos grupos generacionales y de incluir a Centennials entre un rango de edad menor, pues de esta manera se podría tener un mejor contraste entre los datos obtenidos arrojando resultados estadísticamente más significativos.

## Referencias

- Arango, C; Camelo, C; Huertas, M; Rodríguez, C; Sánchez, C; Sánchez, V., & Sojo, J. (2019). *1218 Centennials: generación sin etiquetas*, Bogotá, Colombia, Sancho BBDO.
- Bauman, Zygmunt (2007) *Tiempos líquidos: vivir en una época de incertidumbres*. Barcelona: Tusquets editores.
- Barcelata-Eguiarte, B., & Rivas-Miranda, D. (2016). Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios/Psychological well-being and life satisfaction in Mexicans at early and mid-adolescence. *Revista Costarricense de Psicología*, 35(2), 119-137
- Beck, A. y Clark, D. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Editorial desclée de brouwer. Recuperado de: [https://www.srmcursos.com/archivos/arch\\_5847348cec977.pdf](https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf)
- Bonilla, P. U., Romero, L. B., & Cabrera, J. S. (2015). Calidad de vida, indicadores antropométricos y satisfacción corporal en un grupo de jóvenes colegiales. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (27), 62-66.

- Carranza, A. (2019). El impacto de las tecnologías de la información y la comunicación en la generación millennial en el marco de la democracia representativa, Lima-2019
- Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2002). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(2), 129-140.
- Castilla, M. (2006). *ATS/DUE del Servicio Gallego de Salud. Editorial MAD, S.L.* España
- Castro Vargas, V. (2018). Simpatía generacional: Una relación paradójica entre la generación X, Millennials y Centennials en el espacio laboral.
- Coto, V; Montañés, M. (2018). Millennials, una generación por descubrir: hábitos de consumo y tendencias de marketing (tesis de grado en publicidad y relaciones públicas). Universidad de Valladolid, Segovia.
- Cragno, A. (2018). ¡Los millennials vinieron a la residencia! una invitación para reflexionar para los docentes. *Revista argentina de medicina*, 6(2)
- Czenik, G., Dabski, M., Canteros, J., Almiron, L. (2006). Ansiedad, Depresión y Comorbilidad en Adolescentes de la ciudad de Corrientes. *Revista de Posgrado de la Via Cátedra de Medicina*, 162,1-4.
- Díaz, T. (2017). Internet y adolescencia: influencia de los medios sociales en el comportamiento y rendimiento académico del alumnado (tesis de postgrado). Universidad de la laguna, España.
- 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.
- Enrique, G. (2019). Proyecto de educación para la salud dirigido a la prevención de trastornos de ansiedad en adolescentes de 15 a 17 años (tesis pregrado). Universidad autónoma de Madrid. Madrid

- González, A., García-Viniegras, C., & Ruiz, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1140.
- Jiménez, A. (2017). *Mátame* (tesis pregrado). Universidad de Sevilla.
- López, A. (2015). El rey de internet y los nativos digitales. *Revista de estudios de juventud*, 15(108)
- Madariaga, B; & Niszow, M. (2019). *Millennials de otro planeta* (tesis de pregrado). Universidad Finis Terrae, Santiago, Chile.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento psicológico*, 14(2), 101-112.
- Mora, R. (2018). Satisfacción laboral de los millennials que viven en el distrito la molina 2018 (trabajo de investigación). Universidad san Ignacio de Loyola, Lima, Perú.
- Prensky, M. R. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the horizon*, 9(5).
- Raines, C. (2002). Managing millennials. *Connecting Generations: The Sourcebook*, 16.
- Rainer, T. S., & Rainer, J. (2011). *The millennials*. B&H Publishing Group.
- Ranzolin, A. (2018). Millennials: los padres de una generación. *Comunicación: estudios venezolanos de comunicación*, (183), 45-50.
- Rossi Casé, L., Maris Doná, S., Garzaniti, R., Biganzoli, B., & Llanos Barja, C. (2018). La inteligencia a través de las generaciones: Millennials y Centennials. *Acta de investigación psicológica*, 8(2), 90 - 100.
- Rojas, E. (2003). *La Ansiedad, Cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias, y las obsesiones*. Primera edición. Editorial Vivir Mejor: Colombia.
- 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. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28. DOI: 10.1207/s15327965pli0901\_1
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119. DOI: 10.1016/j.ssresearch.2006.01.002
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi: 10.1159/000353263
- Ruiz-Ariza, A., Torre-Cruz, M. J., Redecillas-Peiró, M. T., & Martínez-López, E. J. (2015). Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes. *Gaceta Sanitaria*, 29(6), 454-457.
- Sánchez, C. (2019). “conexiones amorosas en tiempos de click” (tesis de pregrado). Universidad Anáhuac Querétaro, el marqués, Querétaro.
- Sanz, J. (2013). Recomendaciones para la utilización de la adaptación española del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en la práctica clínica. *Clínica y salud*, 25(2014), 39-48.
- Serna, R., Valerio, G. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28.
- Vanossi, R. (s.f). Las “generaciones” los “millennials”, 4.
- Villanueva, J. D. B., & Baca, W. F. (2016). Los millennials peruanos: características y proyecciones de vida. *Gestión en el tercer milenio*, 18(36), 9-15.

