

# El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva

## *Subjective Well-being: Towards a Positive Psychology*

Haydée Cuadra L.<sup>1</sup>  
Ramón Florenzano U.<sup>2</sup>

### **Resumen**

Este artículo revisa un área emergente de la psicología que, frente al énfasis en estados negativos, ha dado una nueva mirada centrada en las cualidades humanas positivas, identificando así factores que contribuyen al bienestar subjetivo (BS). La importancia de la subjetividad en la propia evaluación de la vida y el reconocimiento de que el bienestar incluye elementos más allá de la juventud y la prosperidad económica ha llevado a estudiar que factores psicológicos y del entorno inciden en BS, y a desarrollar teorías tales como las de Diener y otros. Se resumen datos empíricos que sustentan el cuerpo teórico que ha surgido en la última década, así como se mencionan instrumentos que nos permiten investigar estos aspectos de la conducta humana.

**Palabras claves:** *Bienestar subjetivo, psicología positiva, felicidad.*

### **Abstract**

This work reviews an emerging area in psychology, that reacting to an emphasis in negative states, has given a new look to positive human qualities. Subjective well-being (BS) has become an area of scientific interest, attempting to identify factors that contribute to it. The importance of subjective self-appraisal of life satisfaction, beyond fact such as youth or economic standing has led to theoretical frameworks such as the one formulated by Diener et al. Empirical data that support this framework are presented, as well as several instruments that can be used to measure this new area of research in psychology.

**Key words:** *Subjective well-being, positive psychology, happiness.*

---

1 Psicólogo, Facultad de Psicología. Universidad del Desarrollo.

2 Médico Cirujano, Decano Facultad de Psicología. Universidad del Desarrollo.

## **Definición del Problema**

Tradicionalmente la psicología se ha orientado hacia el estudio y comprensión de las patologías y las enfermedades mentales, logrando un cuerpo de conocimientos que ha permitido generar teorías acerca del funcionamiento mental humano y al desarrollo de nuevas terapias farmacológicas y psicológicas para la enfermedad mental, lográndose importantes avances en materia de recuperación de las personas. Seligman y Csikszentmihalyi (2000), postulan que este gran énfasis de la psicología clásica en la enfermedad la ha hecho descuidar los aspectos positivos, tales como el bienestar, el contento, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad, ignorándose los beneficios que estos presentan para las personas. En este contexto surge la Psicología Positiva, con el objetivo de investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que estas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven. En el nivel individual, indaga en rasgos tales como la capacidad para el amor y la vocación, el valor, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón, la originalidad, la espiritualidad, el talento y la sabiduría. En el nivel social explora las virtudes ciudadanas y las instituciones que instan a los individuos a ser mejores ciudadanos: la responsabilidad, el altruismo, la civilidad, la tolerancia y el trabajo ético.

El auge actual de la exploración del BS, refleja una tendencia social enfocada a una nueva dimensión que valora aspectos hasta ahora considerados –cultural e intelectualmente – poco interesantes: se ha partido de la base que el bienestar es una condición dada para el hombre. Por esta misma razón, fue necesario definirlo como un concepto científicamente válido.

## **Antecedentes Teóricos**

En 1967, Warner Wilson hizo una amplia revisión del bienestar subjetivo, concluyendo que la persona feliz es “joven, saludable, bien educada, bien pagada, extrovertida, optimista, libre, religiosa, casada, con alta autoestima, moral de trabajo, aspiraciones modestas, de cualquier sexo y de una amplia gama de niveles de inteligencia” (en Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). Desde esa fecha hasta ahora, las investigaciones sobre el bienestar subjetivo han ido evolucionando. En una primera etapa, las investigaciones se centraron en correlacionar el bienestar y características demográficas tales como edad, sexo, ingreso, salud, etc. Actualmente las investigaciones se enfocan en entender los procesos que subyacen al bienestar. En un comienzo las investigaciones utilizaron los mismos métodos con los que se investigó la enfermedad. Actualmente se requieren metodologías más sofisticadas que permitan definir, medir, comprender y explicar los rasgos positivos humanos. La búsqueda de qué es la psicología positiva llevó a explorar los rasgos personales tales como el bienestar subjetivo, el optimismo, la felicidad y la libre determinación. Diener (2000) se enfoca en el bienestar subjetivo; Peterson (2000) en el optimismo; Avia y Vazquez (1999) en el optimismo inteligente; Myers (2000) en la felicidad; Csikszentmihalyi (1999) en una dimensión particular de la felicidad, la experiencia de flujo.

## **Bienestar Subjetivo**

*Calidad de vida, bienestar subjetivo, satisfacción vital, bienestar social*, son todos parte de una terminología que se relaciona con la *felicidad*, y que pretenden adquirir un status ontológico a través de la clarificación del concepto y de su capacidad para ser medido. A partir de innumerables controversias, actualmente existen ciertos consensos: 1.- El bienestar tendría una dimensión básica y general que es subjetiva. 2.- El bienestar estaría compuesto por dos facetas básicas: una centrada

en los aspectos afectivos-emocionales (referido a los estados de ánimo del sujeto) y otra centrada en los aspectos cognitivos-valorativos (referido a la evaluación de satisfacción que hace el sujeto de su propia vida).

Ambas facetas se relacionarían con la dimensión subjetiva. Algunos autores, como Casullo (2002) agregan una tercera dimensión, la vincular.

Considerando lo anterior, el BS es “un área general de interés científico y no una estructura específica que incluye las respuestas emocionales de las personas, satisfacciones de dominio y los juicios globales de satisfacción de vida” (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). El BS se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia. Comúnmente se denomina “felicidad” al BS experimentado cuando se sienten más emociones agradables y pocas desagradables, cuando están comprometidos en actividades interesantes y cuando están satisfechos con sus vidas. Lo central es entonces, la propia evaluación que la persona hace de su vida (Diener, 2000). Los trabajos de este autor comienzan con una revisión del temperamento y la personalidad (los individuos parecen adaptarse hasta cierto punto a las condiciones buenas y malas) lo que se correlaciona con el bienestar subjetivo.

### ***El Optimismo***

El optimismo es un rasgo disposicional que parece mediar entre los eventos externos y su interpretación personal, rasgo que varía en su magnitud. Peterson (2000) considera que el optimismo involucra componentes cognoscitivos, emocionales y motivadores. Las personas más optimistas suelen ser más perseverantes, exitosas y con mejor salud física. Peterson se pregunta: ¿Son los rasgos optimistas y pesimistas mutuamente excluyentes? ¿Cuáles son las relaciones entre optimismo y realidad y cuáles son los costos de las creencias optimistas

fuertes? ¿Cuándo comienza el optimismo a distorsionar la realidad y transformarse en ilusión? ¿Cómo funciona y cómo puede ser cultivado el optimismo? Este autor es consciente de que no pueden entenderse problemas psicológicos complejos sin considerar los ambientes o contextos culturales en que estos se dan. Se pregunta finalmente: ¿Una cultura pesimista afecta el bienestar de sus miembros? ¿Una cultura muy optimista lleva a las personas a un materialismo banal? El optimismo puede ser considerado como una característica cognitiva - una meta, una expectativa o una atribución causal - sensible a la creencia en ocurrencias futuras sobre las cuales los individuos tengan fuertes sentimientos. El optimismo no es tan solo una fría cognición sino que es también motivador y motivante. De hecho, las personas necesitan sentirse optimistas con respecto a algunas materias (Peterson, 2000). Al parecer, los optimistas son personas que sin negar sus problemas, tienen esperanzas y crean estrategias de acción y de afrontamiento de la realidad. Avia y Vazquez (1999) plantean que nuestra naturaleza nos impulsa a la esperanza y a albergar ilusiones: el optimismo es algo constitutivo de la vida y por lo tanto es posible aprenderlo. Lo definen como la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. Lo consideran como una dimensión de la personalidad relativamente estable. Está determinado, en parte, por la herencia y, en parte, por experiencias tempranas, pero es posible en etapas maduras, aprender a ver las cosas de otra manera. Diferencian entre un optimismo absoluto e incondicional al que consideran una forma de escape patológico; otra forma de optimismo blando que puede en ocasiones hacer perder un tiempo precioso para llevar a cabo otras estrategias más protectoras. Finalmente, definen un optimismo inteligente que es una forma realista de ver las cosas ya que la vida tiene múltiples significados que cada cual va construyendo a lo largo de su existencia y colectivamente a lo largo de la historia.

## La Felicidad

En forma muy general, la felicidad puede plantearse como rasgo o como estado. Ello implicaría dos perspectivas o modos de abordar el tema. Uno, sería considerar la felicidad como un estado general que se consigue a través de estados parciales o situacionales de felicidad y el otro, sería considerarla como un sentimiento general que hace “leer positivamente las diferentes situaciones o avatares de la vida” (Hernández y Valera, 2001). La felicidad es un concepto que engloba el BS y la satisfacción vital, por lo tanto, incluye las dimensiones afectivas y cognitivas del sujeto. Una gran variedad de estudios de autoinforme señalan que universalmente las personas se definen como al menos moderadamente felices (Myers, 2000). Las personas más felices son menos autorreferentes, hostiles, abusadores y vulnerables a las enfermedades. También están más dispuestas a perdonar, a ser más generosas, tolerantes, confiables, energéticas, decididas, creativas, sociales y cooperadoras (Myers, 1993). Se han estudiado las posibles asociaciones entre la felicidad y el bienestar económico, los ingresos personales, las relaciones afectivas cercanas y la fe religiosa. Diener (2000) encontró que hay cierta tendencia a encontrar gente más satisfecha en las naciones más desarrolladas; cuando las personas de las naciones pobres comparan sus estilos de vida con los de las naciones más ricas, pueden darse cuenta más de su pobreza relativa. Diener, Diener y Diener (1995) encontraron que la riqueza tiende a confundirse con otras variables relacionadas, tales como los derechos humanos, la alfabetización y el número de años que se vive en democracia. Al preguntarse si la gente es más feliz a medida que aumenta sus ingresos, la evidencia muestra que la relación es tenue, aunque muchos se aferran a la idea de que mayores ingresos redundan en mayor felicidad. En un estudio en la Universidad de Michigan, al preguntar qué mejoraría la calidad de vida, fue muy frecuente la respuesta «más dinero» (Campbell, 1981). Según

Csikszentmihalyi (1999) la psicología heredó parte del pensamiento de los filósofos utilitaristas, tales como John Locke, quien considera en su visión de la condición humana que lo bueno es aquello que se inclina hacia el aumento del placer o hacia la disminución del dolor y que el mal es lo opuesto. La pregunta por la causa de la felicidad ha tenido respuestas fluctuantes desde un materialismo extremo que la busca en las condiciones externas hasta las respuestas espirituales que plantean que es el resultado de una actitud mental. Las investigaciones apoyan ambas posiciones, aunque la posición espiritualista parece producir resultados más sólidos. Csikszentmihalyi explora otra dimensión de la felicidad: la experiencia de flujo, definida como el «estado de involucramiento total en una actividad que requiere la concentración completa» o “el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tengan un gran costo, por el puro motivo de hacerla”. La alternativa espiritual puede ser entendida como psicológica si se parte de la premisa que la felicidad es un estado mental que las personas pueden llegar a controlar cognoscitivamente: la felicidad podría enfocarse así en los procesos en que la conciencia humana usa sus habilidades (Csikszentmihalyi, 1999).

La felicidad y las relaciones afectivas cercanas se correlacionan. La necesidad de pertenencia y de relacionarse socialmente está dada por el carácter de protección y de reconocimiento que necesita el ser humano. Por ello, el exilio y el confinamiento solitario están entre los castigos más graves que puede recibir una persona. Hay una interesante correlación entre status matrimonial y la felicidad: Myers (2000) al estudiar 35.024 participantes en la *General Social Survey, National del Opinion Research Center*, entre 1972 a 1996, informa un mayor grado de felicidad entre los casados, por sobre los solteros, divorciados y

separados. Con ligeras diferencias de género: las mujeres figuran como un poco más satisfechas que los hombres (42% versus 38%). Aunque el matrimonio es fuente de variados tipos de tensiones, también proporciona varios beneficios siendo en muchos casos fuente de identidad y de autoestima (Crosby, 1987). En suma, pareciera que una vez satisfechas las necesidades básicas de las personas, estas se adaptan al nivel económico que tienen y su felicidad ya no depende de éste, sin embargo, pareciera que la pérdida del status económico produce una infelicidad más duradera que lo contrario. El dinero es importante en la medida que se transforma en un medio para lograr fines del individuo, pero en sí no es un predictor muy seguro de la felicidad. Por otra parte, se ha visto que la cantidad de dinero ganada se correlaciona con la felicidad en la medida que la persona esté satisfecha con su nivel de ingresos.

Otra área de investigación es la personalidad. ¿Qué distingue a un individuo feliz de otro que no lo es?. Una perspectiva considera como común denominador a la capacidad de las personas para auto-organizarse y auto-dirigirse. Ryan y Deci (2000) exploran la teoría de la auto-determinación; Simonton (2000), Winner (2000) y Larson (2000) la actuación excepcional (es decir, la creatividad y el talento). La personalidad es uno de los predictores más fuertes y consistentes del bienestar subjetivo. El eslabón personalidad - bienestar se sostiene en una amplia variedad de investigaciones y se han desarrollado diversas teorías para explicar por qué se relaciona al bienestar. Un modelo conceptual plantea que algunas personas tienen una predisposición genética para estar felices o no estarlo y que probablemente su causa se debe a las diferencias individuales innatas en el sistema nervioso. La evidencia de una predisposición temperamental para experimentar ciertos niveles de bienestar viene de los estudios del comportamiento y la herencia genética. Intenta explicar cuanto inciden los genes en el bienestar (Tellegen y cols, 1988).

En estudios que se han realizado en gemelos (univitelinos) y mellizos (bivitelinos) que crecieron juntos y separados, Tellegen estimó que los genes explican aproximadamente un 40 % de la variación emotiva positiva y un 55% de la variación emotiva negativa y que el ambiente familiar compartido responde por alrededor del 22% en la variación de la emotividad positiva y un 2% por la negativa. En un reanálisis hecho por el mismo Tellegen y cols. en 1996, sostiene que el 80% del bienestar a largo plazo es heredable y que es estable en plazos de 10 años. También se pueden definir las «felicidades promedios» de las personas en un período largo (décadas), concluyendo que la herencia tiene un efecto sustancial. El porcentaje de felicidad constante para un período de 10 años estará influenciado por un factor estable como son los genes y probablemente estará influenciado por un interjuego de eventos que podrían influir en el bienestar actual. También hace notar que esas estimaciones de la herencia se influyen por la variabilidad medioambiental. Si el ambiente se mantuviera constante, la variación podría explicarse por los genes. En resumen, existe un rol de la herencia en el bienestar a largo plazo entre una muestra de las personas en la sociedad occidental moderna. Plomin, Lichtenstein, Petersen, McClearn y Nesselroade, 1990, señalan que los factores genéticos influyen en la conducta en el sentido que aumentan la probabilidad de que se experimenten ciertos eventos en la vida. Los genes podrían influir en el bienestar haciendo ciertas conductas más probables en ciertos contextos. Entonces, las estimaciones de la herencia no apuntan inevitablemente a las predisposiciones invariables para experimentar las emociones. En suma, existe influencia genética en el bienestar, aunque las estimaciones de estas varíen ampliamente. De hecho, es posible que los coeficientes de la herencia para el bienestar estén influenciados por el ambiente. Un examen más directo de las influencias genéticas en el bienestar examina como los genes específicos pueden influir en las hormonas del cerebro y sitios del

receptor que a su vez influyen en el bienestar (Hamer y Copeland, 1998).

Los factores estables de personalidad deben ejercer una influencia a largo plazo aunque los factores circunstanciales puedan variar ligeramente la línea base del bienestar. Headey y Wearing, (1988) propusieron una teoría de equilibrio dinámico en que la personalidad determina niveles básicos de respuestas emocionales. Los eventos pueden mover a las personas por sobre o por debajo de la línea de fondo, pero ellas volverán a nivelarse en ese punto estable. Kozma, Stone y Stones, (1997) exploran si esta estabilidad del bienestar es debida a la estabilidad en el ambiente, a la personalidad o a los estilos afectivos, encontrando que estos factores contribuyeron hasta cierto punto a la estabilidad del bienestar, aunque el componente medioambiental estable sea el más pequeño. Si la estabilidad del bienestar es influido por las variables de personalidad, uno no sólo esperaría estabilidad en el tiempo sino también consistencia en diferentes tipos de situaciones. Las personas contentas en el trabajo también están contentas en sus períodos de ocio. Los rasgos de personalidad que han recibido más atención teórica y empírica respecto al bienestar son la extraversión y el neuroticismo. Costa y McCrae, (1980) postularon que la extraversión influye en el afecto positivo y que el neuroticismo en el afecto negativo. Watson & Clark, (1997) postulan que neuróticos y extravertidos tienen una susceptibilidad temperamental para experimentar el afecto negativo y positivo, respectivamente. En esta idea basa Gray, (1991) su teoría de la personalidad. Dice que dos sistemas del cerebro son responsables de varias diferencias individuales de la personalidad: el sistema de activación conductual (BAS) que es sensible a los signos de premios y no maltrato y conductas de acercamiento; el sistema de inhibición conductual (BPI) es sensible a los signos de castigo y no premios y es responsable de inhibir la conducta cuando está la amenaza de castigo. Basado en las

teorías de Gray (1991), Lucas y cols., (1998) sugieren que los extravertidos son más sensibles a los premios y que esta sensibilidad se manifiesta en la forma de mayor afecto agradable cuando es expuesto a premiar los estímulos. Otros investigadores sugieren que la extraversión se relaciona con el afecto positivo a través de mecanismos indirectos (Argyle & Lu, 1990). Por ejemplo, ambos, extrovertidos e introvertidos experimentan mayor afecto positivo en las situaciones sociales más que en las situaciones no sociales. Para Diener y Fujita (1995), la extraversión es un recurso que ayuda al bienestar porque es probable que ayude a los individuos a lograr cierto tipos de metas, como tener amigos. La autoestima es relacionada por Wilson con el bienestar. Los occidentales usan muchas estrategias cognitivas para mantener su autoestima. Diener y Diener (1995) en una investigación transcultural encontraron que la relación entre la autoestima y la satisfacción de vida es menor en las culturas colectivistas. Extendiendo este hallazgo, Kwan, Bond y Singelis (1997) encontraron una fuerte relación entre autoestima y satisfacción de vida en los Estados Unidos y también descubrió que ocurría algo similar en Hong Kong. Piensan que la autoestima no puede ser un fuerte predictor en culturas que valoran el grupo sobre el individuo. Es posible que la rumiación de eventos negativos incida en un menor bienestar. Pierce y cols. (1998), encontraron que una predisposición a la rumiación predecía interferencia cognitiva más allá de los efectos del neuroticismo. Una tarea importante para la investigación futura es explorar cómo las tendencias cognoscitivas influyen en la personalidad y viceversa y cómo los dos actúan recíprocamente para influir en el bienestar.

### ***Análisis de Modelos Teóricos***

El tema del BS no cuenta con una única teoría explicativa, sino que existen varias teorías en que enfatizan diferentes

aspectos: La Teoría de la Autodeterminación (SDT, Self-Determination Theory) propuesta por Ryan y Deci (2000) parten del supuesto que las personas pueden ser proactivas y comprometidas o bien, inactivas o alienadas y que ello dependería – en gran parte – como una función de la condición social en la que ellos se desarrollan y funcionan. La investigación se enfoca en las condiciones que facilitan el contexto social versus las que dificultan los procesos naturales de la auto-motivación y el desarrollo psicológico sano. Los seres humanos tendrían ciertas necesidades psicológicas innatas que serían la base de una personalidad automotivada e integrada y que además, los ambientes sociales en que se desarrollen fomentarían o dificultarían estos procesos positivos. Estos contextos sociales son claves en el desarrollo y funcionamiento exitoso. Los contextos que no proporcionan apoyos para estas necesidades psicológicas contribuyen a la alienación y enfermedad del sujeto. Usando metodologías empíricas, identificaron tres necesidades psicológicas básicas, universales e innatas: ser competente, autonomía y relaciones interpersonales. La gratificación de estas necesidades son una clave predictiva del bienestar subjetivo y el desarrollo social. Cuando las personas se motivan intrínsecamente son capaces de cumplir sus potencialidades y desarrollar progresivamente desafíos cada vez más grandes. Este modelo implica la importancia del contenido de las metas ya que muestra los tipos de actividades en las cuales los individuos se comprometen (Sheldon y cols. 1996), las razones para el compromiso (Elliot y Sheldon, 1997; Elliot, Sheldon y Church, 1997), y el progreso hacia las metas (Sheldon y Kasser, 1998), lo que tendría un profundo impacto en el bienestar subjetivo del individuo.

El Modelo Multidimensional del BS está basado en la literatura sobre desarrollo humano, Ryff (1989 a, 1989 b; Ryff y Keyes 1995) propone que el funcionamiento psicológico estaría conformado por una estructura de seis fac-

tores: autoaceptación, crecimiento personal, propósitos de vida, relaciones positivas con otros, dominio medio ambiental y autonomía. En sus investigaciones, los autores encontraron que el crecimiento personal y los propósitos de vida disminuyen con el tiempo (ambas características propias de la adultez) y que el dominio medio ambiental y la autonomía crecen con el tiempo (adultez tardía y vejez). Estos hallazgos sugieren que el significado o la experiencia subjetiva de bienestar cambia a lo largo de la vida. También encontró, entrevistando a adultos medios y más viejos, que hombres y mujeres mencionaban las buenas relaciones con otros, como uno de los más importantes aspectos de su bienestar psicológico. Este modelo ha sido utilizado en las investigaciones en Iberoamérica de Casullo, Brenlla y Castro Solano (2002).

El Modelo de Acercamiento a la Meta considera las diferencias individuales y los cambios de desarrollo en los marcadores de bienestar. En esta línea han investigado Brunstein 1993; Cantor y cols. 1991; Diener y Fujita 1995; Emmons 1986, 1991; Harlow y Cantor 1996; Palys y Little 1983; Sanderson y Cantor 1997 (Oishi, 2000). Las metas (estados internalizados deseados por los individuos) y los valores son guías principales de la vida, mientras que las luchas personales (lo que los individuos hacen característicamente en la vida diaria) son metas de un orden inferior. Este modelo plantea que los marcadores del bienestar varían en los individuos dependiendo de sus metas y sus valores (Oishi, 2000). La premisa de la meta como un modelo moderador es que la gente gana y mantiene su bienestar principalmente en el área en que ellos le conceden especial importancia y esto en la medida en que los individuos difieren en sus metas y valores, ellos diferirán en sus fuentes de satisfacción. Diener y Fujita (1995) investigaron una covariación de recursos (dinero, apoyo familiar, habilidades sociales e inteligencia) obteniendo un índice de recursos que asociaron con el bienestar, concluyendo que las

personas escogen luchas personales en las que tienen recursos pertinentes, con un grado de congruencia en sus metas y sus recursos, eran predictivos de bienestar. Es probable que las personas con recursos insuficientes para lograr ciertas metas las cambien. Incluso, es probable que las personas con metas en un mismo dominio difieran en cómo esas metas son fijadas dependiendo del logro de la meta en el pasado. Con el tiempo, es probable que los recursos particulares tengan sólo una relación modesta con el bienestar. Sólo en el caso que los recursos son escasos pero esenciales para lograr ciertas metas (ej. las necesidades biológicas) continúa una fuerte relación recursos-bienestar. Pareciera ser que las personas pueden lograr a menudo su bienestar psicológico emparejando sus metas con los recursos que ellos poseen. El modelo postula que los predictores difieren por culturas, dependiendo de las necesidades y valores imperantes.

La Teoría del Flujo de Csikszentmihalyi (1999) indica que el bienestar estaría en la actividad humana en sí y no en la satisfacción o logro de la meta final. La actividad o el comportamiento, es decir, lo que el individuo hace, produce un sentimiento especial de flujo. La actividad que produce dicho sentimiento, es lo que se refiere al descubrimiento permanente y constante que está haciendo el individuo de lo que significa "vivir", donde va expresando su propia singularidad y al mismo tiempo va reconociendo y experimentando - en diferentes grados de conciencia - la complejidad del mundo en que vive.

### ***Investigaciones Trans-Culturales***

Los estudios del grupo de Illinois (Diener y Diener, 1995; Kwan y cols., 1997; Radhakrishnan y Chan, 1997; Suh y cols., 1998) proporcionaron un cuadro incompleto de «quien está contento» y «quien está satisfecho» en diferentes culturas. Las investigaciones previas no examinaban variaciones sistemáticas en el funcionamiento de los

individuos en las diferentes culturas. Las investigaciones desarrolladas por Diener y cols. Tuvieron inicialmente dos metas: (1) identificar descriptores psicológicos del bienestar de los individuos en diferentes culturas y (2) examinar la universalidad de la teoría de la autodeterminación (Ryan y cols., 1996) y el modelo multidimensional de bienestar (Ryff 1989 a). Sus hipótesis se relacionaban con las siguientes preguntas: ¿Los individuos que persiguen metas relativas al éxito financiero y la reputación social tienen menos bienestar psicológico a través de las culturas? ¿Las personas que persiguen metas relativas al servicio comunitario y relaciones son más saludables psicológicamente a través de las culturas? ¿Los individuos autónomos perciben sus vidas mejores que los individuos dependientes en toda la cultura?. El modelo universalista del bienestar predice que la autonomía y las relaciones de calidad serán índices de bienestar a través de las culturas. Por otra parte, la meta como modelo moderador predice que la autonomía será un fuerte predictor del bienestar de los individuos en culturas individualistas, mientras que la calidad de las relaciones con los otros será un fuerte predictor en culturas colectivistas. Para examinar las preguntas mencionadas, se evaluó la importancia de las metas intrínsecas (ej., auto-aceptación y orientado a las relaciones) y las metas extrínsecas (orientado hacia el poder y la conformidad) en la escala individualismo-colectivismo (Triandis, 1995) que recogieron datos de 39 naciones.

### ***Resultados Empíricos de Diener y Cols.***

Los sujetos (6.782) fueron estudiantes universitarios de 39 países (2.625 hombres y 4.118 mujeres) que representaban una selección de dos países de América del Norte, cuatro de Sud América, 14 de Asia, 13 de Europa y 5 de África. Un 48% de los sujetos tenían entre 18 y 25 años y 10 % de los sujetos tenía entre 26 y 35 años de edad. Debido



a las encuestas perdidas, el número de participantes difirió ligeramente en los análisis. Las medidas y evaluaciones utilizadas fueron: la **satisfacción global de la vida** o evaluación cognitiva de la vida en su conjunto, medida por la Escala de Satisfacción Vital (SWLS; Diener y cols., 1985). La SWLS consiste en 5 afirmaciones con las que se pide a los encuestados indicar su grado de acuerdo, usando una escala de 7 puntos desde 1 (fuerte discrepancia) a 7 (gran aceptación). El total del puntaje de la SWLS va de 7 a 35. El SWLS tiene propiedades psicométricas adecuadas, con validez entre coreanos, chinos y rusos. El alfa de Cronbach del SWLS fue de 0.41 a 0.94 con la media de 0.78 (SD = 0.09). La **escala individualismo-colectivismo** (ICS) evalúa 4 facetas del individualismo-colectivismo, que consiste en 8 ítems por faceta con un total de 32. El individualismo vertical (IV) enfatiza el poder, el interés personal y la competencia. El VI incluye ítems como "Ganar es todo" y "Es importante para mí que yo haga mi trabajo mejor que los demás". El alfa de Cronbach para la subescala VI fue de 0.36 a 0.86 con la media de 0.70 (SD = 0.11). El individualismo horizontal (IH) está caracterizado por la independencia y la autonomía. Ítems representativos incluyen "Me gusta ser único y diferente a los otros de muchas maneras", "Prefiero ser directo y franco cuando discuto con las personas». El alfa de Cronbach para la subescala HI fue de 0.44 a 0.75 con una media de 0.63 (SD = 0.08). El colectivismo vertical (CV) es definido como la prioridad de metas de grupo por sobre la meta del individuo y respeto para los superiores y personas de autoridad. Ítems representativos son "Haría lo que agrade a mi familia, aún cuando deteste esa actividad" y "Debe enseñarse a los niños el deber antes que el placer". El alfa de Cronbach para el VC fue de 0.24 a 0.80 con una media de 0.57 (SD = 0.13). El colectivismo horizontal (CH) es caracterizado por su orientación hacia las relaciones y la armonía. Los ítems incluyen "Es importante para mí mantener la armonía dentro de mi grupo"

po" y "Me siento bien cuando coopero con los otros". El alfa de Cronbach fue de 0.49 a 0.86 con una media de 0.70 (SD = 0.10). Los encuestados contestaron qué tan fuertemente discrepan o aceptan las premisas en un espectro que va de 1 (fuertemente discrepo) a 9 (fuertemente de acuerdo).

Para evaluar el individualismo-colectivismo, se obtuvo la evaluación del IC para cada país, lo que fue posible por los puntajes promedios para IC de Hofstede (1980). H. Triandis tipificó el grado de individualismo-colectivismo de 39 países en una escala que iba desde 1 (más colectivos) a 10 (más individualistas). Los puntajes de la escala IC de Hofstede fueron transformados a una escala que iba desde 1 (más colectivos) a 10 (más individualistas). Los puntajes de la escala IC de Hofstede fueron transformados a una escala de 10 puntos compatibles con la escala de Triandis.

El cuestionario original fue construido en inglés por Diener, y se tradujo al español, japonés, coreano y chino por personas bilingües. En otras naciones, los colaboradores locales tradujeron la versión inglesa al lenguaje local. Los datos fueron aplicados a estudiantes universitarios por los colaboradores locales. Entre las conclusiones del estudio podemos mencionar:

- El IH o la autonomía está relacionado positivamente con la satisfacción de vida en las naciones más individualistas (EUA, Australia, Alemania y Finlandia).
- El IH no está asociado con la satisfacción de vida en la mayoría de las naciones colectivistas (China, Colombia, Pakistán, Corea, Perú, Ghana, Tanzania, Bahrain, Singapur, Turquía, Taiwán y Japón).
- El CH u orientación hacia las relaciones, no está relacionado con la satisfacción de vida en la mayoría de las na-

ciones individualistas y está positivamente asociado en algunas naciones colectivistas, tales como China, Colombia, Portugal o Taiwán.

- El IV o competitividad se relacionó negativamente con la satisfacción de vida en países individualistas tales como Noruega y Finlandia.
- El CV o conformidad estuvo positivamente correlacionado con la satisfacción de vida en Colombia, España y Hungría, mientras lo hizo negativamente en Indonesia, Taiwán, Sudáfrica, Puerto Rico y Dinamarca.

Los coeficientes de regresión estandarizados para cada faceta de la escala IC indican que IH y CH estaban positivamente asociados a la satisfacción de vida. IC y CV lo estaban negativamente. Replicando hallazgos anteriores (Kasser y Ryan, 1993, 1996), este estudio de Diener reveló que los individuos autónomos estaban más satisfechos con sus vidas que aquellos con menos autonomía en naciones altamente individualistas tales como EUA, Australia, Alemania, Noruega y Finlandia, mientras que los orientados al poder en esos países estaban negativamente asociados con la satisfacción de vida. Los orientados hacia las relaciones estaban asociados marginalmente con la satisfacción de vida en EUA, y no lo estaban en el resto de las naciones individualistas. En conjunto, este estudio parece sustentar el segundo modelo, universalista, de bienestar. En las naciones occidentales la gratificación de necesidades psicológicas tales como la autonomía y las relaciones parecen ser un indicador importante en la satisfacción de vida (Oishi, 2000). En naciones no occidentales, los individuos autónomos no estaban más satisfechos con sus vidas que aquellos que lo eran menos. Cabe mencionar que de 39 países estudiados, sólo cinco (EUA, Australia, Alemania, Dinamarca y Finlandia) mostraron patrones claramente individualistas. Esto implica que

las naciones individualistas son minoría en el mundo, pero son las que generan los mayores porcentajes de investigación en estos temas. Las diferencias culturales de los descriptores del bienestar encontradas son lo suficientemente nítidas como para considerar los resultados de países no occidentales en futuras investigaciones.

### ***Algunos Datos Iberoamericanos y Chilenos.***

Varios grupos han realizado investigaciones en este tema en Iberoamérica: el de Dolores Avia en España, de Martina Casullo en Argentina y otros países, y el nuestro en Chile. No siendo el motivo de esta revisión la presentación detallada de resultados, mencionaremos aquí solo algunos hechos generales de los hallazgos de Casullo y algunos datos iniciales nuestros, que serán luego desarrollados *in extenso* en otra publicación (Cuadra y Florenzano, en preparación, 2002).

Casullo y sus colaboradores desarrollaron un instrumento inicialmente en la República Argentina, aplicándolo a 1270 adolescentes estudiantes de secundaria en Buenos Aires, Tucumán y Patagonia argentina. Su cuestionario, basado en las propuestas de Ryff antes resumidas, es denominado Escala BIEPS, y tiene dos formatos, uno para adultos y otro para adolescentes. Explora cinco dimensiones: autonomía (capacidad de actuar en modo independiente), control de situaciones (sensación de control y autocompetencia), vínculos psicosociales (calidad de las relaciones interpersonales), proyectos (metas y propósitos en la vida) y aceptación de sí mismo (sensación de bienestar con uno mismo). Al estudiar la confiabilidad y validez de la escala, se encontró una adecuada validez convergente y concurrente, al cotejarla por ejemplo con el SCL 90 R de DeRogatis, así como un análisis discriminante adecuado al comparar adolescente en riesgo en sus respuestas. Posteriormente esta escala fue aplicada también con

resultados metodológicamente satisfactorios en Perú, Cuba, y España.

En una muestra chilena se aplicó el cuestionario de Diener antes mencionado a 207 estudiantes universitarios, con una mayoría de mujeres (71.9%), y con edades que fluctuaron entre 18 y 27 años. No se encontraron diferencias significativas en los puntajes por sexo, por edad ni por nivel de ingresos familiares. Se encontró que la mayoría de los estudiantes percibían su vida positivamente. Por ejemplo en la afirmación "mi vida está cerca de mi ideal", un 44.7% estuvo de acuerdo o muy de acuerdo, un 28.4% adicional estuvo algo de acuerdo, y solo un 8.2% estuvo en desacuerdo. Para la afirmación "estoy satisfecho con mi vida", un 45% estuvo de acuerdo o muy de acuerdo, y un 27.3% adicional algo de acuerdo. Sólo un 11% estuvo en desacuerdo. Con la afirmación "las condiciones de mi vida son excelentes", un 45% estuvo de acuerdo o muy de acuerdo, un 27.3% adicional estuvo algo de acuerdo, y solo un 11% estuvo en desacuerdo. Como se ve, hay consistencia clara en los resultados entre un ítem y otro. Estos resultados se dan en una población de estudiantes de dos universidades, una pública y otra privada, por lo que no representan una muestra de población general.

### **Conclusiones**

El bienestar entendido como una apreciación subjetiva de "estar bien" es susceptible de ser estudiado empíricamente. Los autores revisados sugieren que es importante abrirse a una perspectiva más positiva de la naturaleza humana, lo que incide en una comprensión más amplia y holística de los procesos y comportamientos del hombre y su desarrollo tanto en lo personal como en lo social. El énfasis de la psicología en la enfermedad mental, ha hecho aportes efectivamente valiosos al conocimiento, pero una mirada parcial es siempre una mirada incompleta. Es difícil con esos únicos concep-

tos explicar cómo algunas personas hacen frente a la adversidad con un temple y una entereza que asombra a sus congéneres y provocan profunda admiración e incredulidad ¿Qué tienen ellos que son más resistentes al dolor moral?. La psicología positiva es un esfuerzo por mostrar que es necesario considerar los potenciales humanos como un factor que puede llegar a ser preponderante en los períodos de crisis, considerando que las crisis son inevitables y necesarias para el crecimiento y madurez del individuo. Y ¿qué ocurrirá en los individuos si aprenden a enfrentar las situaciones difíciles de la vida recurriendo al buen humor, simplicidad, empatía, optimismo, creatividad y sabiduría?. Es posible abordar la enfermedad compensándola, es decir, trabajar en un equilibrio dinámico que fortalece y/o hace crecer aquellos aspectos resilientes o factores protectores (positivos) de la personalidad del sujeto o de los grupos. Reconocer que muchas de esas cualidades son aprendibles hace posible su integración en programas escolares, laborales, organizacionales, prevención de salud física y mental, etc.

Siendo un tema prometedor, no es fácil de comprenderlo dado el enfoque actual de la psicología. Pensemos tan sólo en los tests de psicodiagnóstico con su enfoque en la patología. Diagnosticamos (y vemos) los factores que llevaron a la persona a su actual situación de dolor y ahí nos quedamos esforzándonos en suprimir o modificar aquellas "malas conductas" que causan dolor.

Tal vez, uno de los factores más difíciles de rescatar por la psicología positiva es curiosamente la línea filosófica de postulados hedonistas que tan ampliamente profesa nuestra cultura occidental. El bienestar psicológico, como parecen apuntar los hallazgos, no es simplemente la vida feliz "*per se*" sino los procesos del "vivir" con sus mezclas de sabores dulces y amargos; una vida que, no evita el dolor, sino que todo lo contrario, lo enfrenta y le da un significado cons-

tractivo para transformar lo doloroso y conflictivo de la vida en algo hermoso y digno de vivirse.

### Referencias

- ARGYLE, M. & LU, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011 - 1017. En: Diener, Suh, Lucas y Smith, (1999).
- AVIA, M. D., VAZQUEZ, C. (1999). *Optimismo Inteligente*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.
- CAMPBELL, A. (1981). *The sense of well - being in America*. (New York: McGraw-Hill). En: Csikszentmihalyi, (1999).
- CASULLO, MM., BRENLLA, ME, CASTRO SOLANO, A, CRUZ MS, GONZÁLEZ, MR, MAGANTO, C, MARTÍN, M, MARTÍNEZ, P, MONTOYA, I, MOROTE, R. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- COSTA, P. T. & McCRAE, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people., *Journal of Personality and Social*, 38, 668 - 678. En: Diener, Suh, Lucas y Smith, (1999).
- CROSBY, S. J. (ED). (1987). *Spouse, parent, worker: On gender and multiple roles*. New Haven, CT: Yale University Press. En: Myers, D. G., (2000).
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy?. *American Psychologist*. Vol. 54, N° 10, 821 - 827.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1999). Fluir. Una psicología de la felicidad. *Barcelona: Ed. Kairos, 7° ed. (Orig. 1990)*
- DIENER, E., EMMONS, R.A., LARSEN, R.J., AND GRIFFIN, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment* 49: 71-75. En: Oishi, S. 2000)
- DIENER, E., Y DIENER, M. (1995). Cross - cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology* 68: 653 - 663. En: Oishi, S. 2000).
- DIENER, E.; DIENER, M., Y DIENER, C. (1995). Factor predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69; 653 - 663.
- DIENER, E., Y FUJITA, F., (1995). Resources, Personal striving, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68; N° 5, 926 - 935.
- DIENER, E.; SUH, E. M.; LUCAS, R. E.; SMITH, H. L. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. Vol. 125, N° 2, 276 - 302.
- DIENER, E. (2000). Subjective well - being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55; 34 - 43.
- ELLIOT, A. J., Y SHELDON, K. M. (1997). Avoidance achievement motivation: A personal goals analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73: 171 - 185. En: Oishi, S. 2000.
- ELLIOT, SHELDON Y CHURCH (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 23: 915 - 927. En: Oishi, S. 2000.
- GRAY, J. A. (1991). Neural System, emotion, and personality. (In J. Madden, IV (Ed.), *Neurobiology of learning, emotion, and affect* (pp. 273 - 306). New York: Raven Press.) En: Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. y Smith, H.L. 1999.
- HAMER, D.H. & COPELAND, P. (1998). *Living with our genes: Why they matter more than you think*. (New York: Doubleday) En: Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., y Smith, H.L. 1999.
- HEADLEY, B. & WEARING, A. (1988). The sense of relative superiority-central to well-

- being. *Social Indicators 20*, 497 – 516. En: Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L. 1999.
- HERNÁNDEZ, B. Y VALERA, S. (2001). *Psicología Social Aplicada e Intervención Psicosocial*. España: Ed. Resma.
- KASSER, T., Y RYAN, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65: 410 – 422. En: Oishi, S. 2000. Goals as Cornerstones of Subjective Well-being: Linking Individuals and Cultures. En: Diener, E. y Suh, E. M., (Eds.), (2000) Culture and Subjective Well-being, pp 87 – 112, Cambridge, MA: MIT Press.
- KOZMA, A., STONE, S. & STONES, M.J. (1997). *Stability in components and predictors of subjective well-being*. (Paper delivered at the First Conference of the International Society of Quality of Life Studies: 1997, Charlotte, North Carolina) En: Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., y Smith, H.L. 1999.
- KWAN, V. S. Y., BOND, M. H., Y SINGELIS, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology* 73: 1038 – 1051. En: Oishi, S. 2000.
- LARSON, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*. 55; 170 – 183.
- LUCAS, R. E., DIENER, E., GROB, A., SUH, E. M. & SHAO, L. (1998). *Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion: The case against sociability*. (Manuscript submitted for publication, University of Illinois at Urbana-Champaign.) En: Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., y Smith, H.L. 1999.
- MYERS, D.G. (1993). The pursuit of happiness. New York: Avon. En: Myers, D.G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56 - 67.
- MYERS, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*. 55; 56 – 67.
- OISHI, S. (2000). Goals as Cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. En: Diener, E. y Suh, E. M., (Eds.), (2000) Culture and Subjective Well-being, pp 87 - 112, Cambridge, MA: MIT Press).
- PETERSON, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*. 55; 44 – 55.
- PIERCE, G. R., PTACEK, J. T., TAYLOR, B., YEE, P. L., HENDERSON, C. A., JOSEPH, H. J. & LOFFREDO, C. M. (1998). The role of dispositional and situational factors in cognitive interference. *Journal of Personality and Social*, 75, 1016 – 1031. En: Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. y Smith, H.L. 1999.
- PLOMIN, R., LICHTENSTEIN, P., PEDERSEN, N.L., MCCLEARN, G.E. & NESSELROADE, J.R. (1990). Genetic influence on life events during the last half of the life span. *Psychology and Aging*, 5, 25 - 30. En: Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., y Smith, H.L. 1999.
- RADHAKRISHNAN, P., Y CHAN, D. K. S. (1997). Cultural differences in the relation between self-discrepancy and life satisfaction. *International Journal of Psychology*, 32: 387 – 398. En: Oishi, S. 2000.
- RYFF, C. D. (1989 A). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57: 1069 – 1081. En: Oishi, S. 2000.
- RYFF, C. D. (1989 B). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being in middle and old-aged adults. *Psychological and Aging*. 4: 195 – 210. En: Oishi, S. 2000.

- RYFF, C. D., y KEYES, L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 69: 719 – 727. En: Oishi S. 2000.
- RYAN, R.M., SHELDON, K.M., KASSER, T., AND DECI, E.L. (1996). All goals are not created equal. In P.M. Gollwitzer and J.A. Bargh, eds., *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior*. New York: Guilford, pp. 7 - 26. En: Oishi, S. 2000.
- RYAN, R. M., & DECI, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well – being. *American Psychologist*. 55; 68 – 78.
- SELIGMAN, M. Y CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*. January 2000 Vol. 55, N° 1, 5-14
- SHELDON, K. M., RYAN, R. M., y REIS, H. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day, and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22: 1270 – 1293. En: Oishi, S. 2000.
- SHELDON, K. M., y KASSER, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24: 1319 – 1331. En: Oishi, S. 2000.
- SIMONTON, D. K. (2000). *Creativity: Cognitive, personal, developmental, and social aspects*. *American Psychologist*. 55; 151 – 158.
- SUH, E.M., DIENER, E., OISHI, S., AND TRIANDIS, H.C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotion versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology* 74: 482 - 93. En: Oishi, S. 2000.
- TELLEGEN, A., LYKKEN, D.T., BOUCHARD, T.J., WILCOX, K.J., SEGAL, N.L. & RICH, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together., *Journal of Personality*, 54, 1031 - 1039. En: Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L. 1999.
- TRIANDIS, H.C. (1995). Individualism and Collectivism. Boulder, CO: Westview. En: Oishi, S. 2000. Wilson, D. P. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. New York: McGraw-Hill. En: Seligman, M. y Csikzentmihalyi, M. 2000.