

BIENESTAR, VALORES Y VARIABLES ASOCIADAS

E. Zubieta, O. Fernández y F. Sosa

Elena Zubieta es Doctora en Psicología por la Universidad del País Vasco e Investigadora Adjunta de CONICET. Omar Fernández es Licenciado en Psicología y profesor en la Universidad de Buenos Aires y Universidad Abierta Interamericana. Fernanda Sosa es Licenciada en Psicología y profesora en la Universidad de Buenos Aires.

La necesidad de “sentirse bien” o “vivir bien” es intrínseca al ser humano. Los filósofos griegos consideraban a “la buena vida” como una virtud. Aristóteles hablaba del “Sumo Bien” y de la “Felicidad Suma” como el objetivo o finalidad del

transcurrir humano. Igualmente, los discípulos del filósofo chino Confucio referían a una buena calidad de vida en términos de una sociedad ordenada en donde cada sujeto tendría roles y responsabilidades claramente delimitados que se puedan ejercer correctamente (Diener, Suh, 2000).

En psicología, estas inquietudes dieron lugar a conceptos más operativos como el de bienestar personal o de satisfacción con la vida (Fierro, 2000). La introducción tardía de los mismos como objeto de interés para esta disciplina responde en parte a lo abstracto del concepto, así como a la orientación terapéutica vinculada al malestar o los estados psicopatológicos. El estudio acerca de la felicidad y el bienestar han sido y siguen siendo temas de debate filosófico y sociológico. Se sostenía que el sentirse satisfecho con la vida se relacionaba con aspectos como la inteligencia, la apariencia física o las buenas condiciones económicas de las personas. Actualmente se plantea que, además de aquellas variables, el bienestar psicológico está profundamente vinculado a la subjetividad individual (Casullo, 2002).

Las definiciones del bienestar en la literatura no resultan del todo explícitas y en general están ligadas a los instrumentos utilizados para su medición. Se las podría caracterizar a partir de tres elementos: su

carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, porque incluye la valoración del sujeto en todas las áreas de su vida; y la apreciación positiva, ya que su naturaleza va más allá de la mera ausencia de factores negativos (Diener, 1994).

Veenhoven (1991) define al bienestar subjetivo como el grado en que un individuo juzga su vida "como un todo" en términos positivos, es decir, en qué medida un sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva. Según este autor, el individuo utiliza dos componentes para realizar esta evaluación: sus pensamientos y sus afectos. El componente cognitivo, -la satisfacción con la vida-, representa la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros; su rango oscila desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso. La principal característica del bienestar es ser estable, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos.

Andrews y Withey (1976) definen al bienestar subjetivo tomando en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos. El componente afectivo comprende el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes. Es mucho más lábil, momentáneo y cambiante. Ambos componentes se encuentran interrelacionados, una persona que tiene experiencias emocionales placenteras es más probable que perciba su vida como deseable y positiva. Igualmente los sujetos que tienen un alto bienestar son aquellos que experimentan satisfacción con la vida, en los que predomina una valoración positiva de sus circunstancias vitales; frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente experimentan emociones displacenteras como la tristeza. En cambio, los sujetos "infelices" serían aquellos que valoran la mayor parte de sus acontecimientos vitales como perjudiciales y negativos (Veenhoven, 1991, Diener, 1994).

En los últimos años se han incrementado los estudios sobre el bienestar y ha variado el tratamiento de este constructo. El estudio del bienestar en su transcurso ha dado lugar a dos grandes tradiciones (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002): la hedónica, relacionada con la felicidad representada por una sólida línea de investigación que se ha ocupado del estudio del bienestar subjetivo, y la tradición «eudaemónica», ligada al desarrollo del potencial humano centrada en el bienestar psicológico.

De esta manera, si el sujeto tiene una orientación más hedónica o hacia el placer, resultará hedónico. Mientras que si la orientación está en relación a una vida con significado, el logro de esta meta vital resultará en bienestar eudaemónico.

Respecto a las dimensiones del bienestar psicológico, Ryff (1989), sugiere ampliar estas dimensiones; entendiendo por bienestar psicológico el resultado de una valoración por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido. Para una mayor comprensión del mismo ofrece una

articulación de las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Con respecto a las dimensiones, pudo determinar, a través del análisis factorial con estudios en la población norteamericana, la existencia de las siguientes dimensiones:

<i>Autonomía</i>	Se asocia a la resistencia a la presión social y a la autorregulación del comportamiento
<i>Propósito en la vida</i>	Refiere a las metas y objetivos que permiten al sujeto otorgarle cierto sentido a su vida
<i>Auto-aceptación</i>	Confiere una apreciación positiva de sí mismo
<i>Relaciones positivas con otros</i>	Alude a la necesidad del sujeto de mantener relaciones sociales estables
<i>Dominio del entorno</i>	Se relaciona con la sensación de control sobre el mundo y de influencia sobre el contexto
<i>Crecimiento personal</i>	Remite al interés por desplegar potencialidades, crecer como persona y llevar al máximo las propias capacidades.

De esta forma, se puede expresar que el bienestar psicológico se presenta como un concepto multidimensional (Ryff y Keyes, 1995).

Junto a esta perspectiva, y en congruencia con lo planteado anteriormente, el bienestar social es la valoración que se hace de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad (Keyes, 1998), y está compuesto de las siguientes dimensiones:

<i>Integración social</i>	Es la evaluación de la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad y con la comunidad.
<i>Aceptación social</i>	La confianza, aceptación y actitudes positivas hacia los otros, y aceptación de los aspectos positivos y negativos de nuestra propia vida.
<i>Contribución social</i>	El sentimiento de utilidad, de que se es un miembro vital de la sociedad, que se tiene algo útil que ofrecer al mundo, y que lo que uno aporta es valorado.

<i>Actualización social</i>	Se centra en la concepción de que la sociedad y las instituciones que la conforman son entes dinámicos, se mueven en una determinada dirección a fin de conseguir metas y objetivos de los que podemos beneficiarnos, implica la confianza en el progreso y en el cambio social.
<i>Coherencia social</i>	La capacidad que tenemos para entender la dinámica de la sociedad. Es la percepción de la cualidad, organización y funcionamiento del mundo social, e incluye la preocupación por enterarse de lo que ocurre en el mundo.

Estudios previos vinculan el bienestar con el contacto social y las relaciones interpersonales (Erikson, 1996), con el arraigo y los contactos comunitarios, con los patrones activos de amistad y la participación social (Allardt, 1996), con el matrimonio, la familia y el contacto social (Diener, 1994), con los recursos sociales (Veenhoven, 1994), con las relaciones positivas con los demás (Ryff y Keyes, 1995; Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002), con experiencias como la paternidad (Ryff, Schmutte y Lee, 1996), y con el funcionamiento social (Smith et al., 1999), entre otros.

Para entender las conductas de los individuos, más saludables o patológicas, es necesario considerarlas en tanto el resultado de aspectos culturales –como los valores, creencias y expectativas– y de los procesos psicológicos que aquellos moldean (Zubieta, Delfino y Fernández, 2007).

Los valores emergen como metas deseables que responden a necesidades individuales en tanto organismos biológicos, así como a requerimientos para la interacción social ordenada y el buen funcionamiento de los grupos. Son motivos sociales que se adquieren en la socialización por lo que se vinculan a metas y fines deseables del grupo cultural de pertenencia del individuo. Los valores promueven, orientan e intensifican la acción erigiéndose así en tendencias de acción relativamente estables que se construyen en normas de evaluación y justificación de la acción. Schwartz (2001) encuentra en sus investigaciones de más de dos décadas que es posible clasificar los ítems encontrados en listas de valores específicos procedentes de distintas culturas en diez tipos motivacionales que, a su vez, se organizan en dos dimensiones bipolares: Apertura al cambio versus Conservación y Autopromoción versus Auto-trascendencia.

Más cercano a nuestros días, Fontaine, Poortinga, Delbeke y Schwartz (2008) proponen una agrupación a partir de clasificarlos en aquellos que regulan la expresión de los intereses y características personales –centrados en la persona: autodirección, estimulación, hedonismo, logro y poder– vs. los que regulan las relaciones con otros y los efectos

sobre ellas –centrados en lo social: universalismo, benevolencia, tradición, conformidad y seguridad. De forma simultánea, agrupan los valores en aquellos que expresan la auto-expansión sin preocupación –valores de crecimiento: autodirección, universalismo, benevolencia, estimulación y hedonismo– vs. aquellos que expresan autoprotección con preocupación –valores de protección: seguridad, poder, logro, conformidad y tradición. Según explican Fontaine y colaboradores (2008), ésta última formulación es compatible con la original, dado que los cuatro cuadrantes de la representación bidimensional corresponden a los cuatro valores de orden superior de autopromoción vs. auto-trascendencia y apertura al cambio vs. Conservación (Delfino y Zubieta, 2011).

Estudios previos (Zubieta, Mele y Casullo, 2006; Delfino, 2009) muestran que existen perfiles diferenciales de valores en función del sexo. Mientras las mujeres se orientan hacia la auto-trascendencia, hacia la importancia del bienestar y armonía de y con los otros, los hombres enfatizan en mayor medida motivos orientados a la autopromoción, a la búsqueda de objetivos y metas individuales y el poder sobre personas y recursos. Asimismo, se observa que en función de la edad, los jóvenes se orientan hacia la apertura al cambio y la autopromoción mientras que individuos con edades entre 45 y 62 años, orientan sus objetivos generales hacia la conservación.

En lo que hace a valores y bienestar, García (2012) observa que las metas intrínsecas de crecimiento, estimulación y auto-dirección, que conforman la dimensión subyacente de apertura al cambio, se asocian al bienestar subjetivo. La auto-dirección, la estimulación, el universalismo y la benevolencia contribuyen a la salud emocional y mental, refuerzan las actitudes positivas hacia uno mismo (*auto-aceptación*), las relaciones positivas con los otros, el desarrollo de un yo competente y auto-determinado (*autonomía*). Los datos muestran también asociaciones con la necesidad de desarrollo de las propias potencialidades (*crecimiento personal*), el sentido de control (*dominio del entorno*), y a tener una visión positiva y con sentido del devenir vital (*propósito vital*). En lo que hace al Bienestar Social, las metas motivacionales como la benevolencia y el universalismo se asocian a una mejor valoración en términos de contribución, actualización e integración social. Por su parte, los valores de apertura al cambio, como la estimulación y la auto-dirección, se asocian a mejores niveles de coherencia, contribución, actualización e integración social.

Bilbao, Techio y Páez (2007) y Basabe et al. (2009), observan también que los valores de apertura al cambio refuerzan la autonomía y el crecimiento personal, la auto-aceptación y el dominio del entorno, y que los objetivos orientados hacia la auto-trascendencia refuerzan las relaciones positivas con los otros.

Las necesidades psicológicas se manifiestan en todas las culturas, aunque la forma en que éstas se hacen es diferente. Hay evidencia que

sugiere que los atributos del bienestar psicológico y social se asocian y varían en distintos contextos culturales (Páez y Zubieta, 2002; Páez, 2007).

Asimismo, distintos estudios dan cuenta de cómo el bienestar psicológico y el social se asocian positivamente a otros indicadores de salud mental general y de salud mental interpersonal, tales como la satisfacción con la vida, la felicidad, la participación en actividades voluntarias de ayuda, el capital cívico, el apoyo social y la confianza en los otros (Blanco y Díaz, 2005; Bilbao Ramírez, 2008; Zubieta y Delfino, 2010).

En este marco, y con el objetivo de indagar en la relación entre el bienestar psicológico, el bienestar social y los valores, se realizó un estudio con individuos de distintas ciudades de Argentina. Se indagó también en posibles diferencias en función de variables de agrupación como el género, la edad, el estado civil, la práctica de una actividad informal o de ocio y la práctica religiosa.

Método

Tipo de estudio y Diseño. Se trata de un estudio descriptivo de diferencia de grupos, de diseño no experimental transversal, con población general como unidad de análisis.

Muestra. No probabilística intencional. Compuesta por 947 sujetos de varias ciudades de Argentina, (47% de CABA y Conurbano, 13,5% de Córdoba, 11,6% de Salta; 7,2% de Mendoza, 6% de Trenque Lauquen, 5,2% de Paraná, 4,9% de Gral. Roca y 4,5% de Neuquén). El 34,0 % fueron hombres y el 66,0% mujeres. La media de edad fue 26,35 ($DE = 9,24$; min. = 18; máx. = 58). En cuanto al estado civil, hubo 70% de solteros, 29% de casados o en pareja y 5% de separados o divorciados. Sólo estudiaba el 44%, sólo trabajaba el 22%, y estudiaba y trabajaba el 34% de la muestra. El 5% tiene hasta estudios secundarios incompletos, el 13% secundarios completos, el 61% universitarios-terciarios incompletos y el 21% terciarios-universitarios completos. Realizaba una actividad gratificante el 65% de los encuestados. Sólo el 20% tenía una práctica religiosa que lo hiciera sentir mejor. Se reconoce como de clase media baja-baja el 16,5%, como de clase media el 61% y como de clase media alta-alta el 22,5%. Dijeron ser de centro derecha-derecha el 18% de los participantes, de centro el 50% y de centro izquierda-izquierda el 32%.

Instrumento. El cuestionario utilizado fue de formato autoadministrado y estuvo integrado por las siguientes escalas, y por preguntas sobre datos personales y sociodemográficos:

1) *Bienestar social de Keyes* (Blanco y Díaz, 2005): expone criterios públicos e interpersonales de evaluación de un buen funcionamiento psicológico. El coeficiente de fiabilidad para esta escala fue muy satisfactorio (alfa de Cronbach= 0.85). En 33 ítems con continuo de respuesta de 1(totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo), evalúa

la percepción que las personas tienen sobre cinco aspectos del entorno social que facilitan su bienestar psicológico: integración social (alfa de Cronbach= 0.71), aceptación social (alfa de Cronbach= 0.83), contribución social (alfa de Cronbach= 0.79), actualización social (alfa de Cronbach= 0.66) y coherencia social (alfa de Cronbach= 0.53).

2) *Bienestar psicológico de Ryff* (Díaz et al., 2006): expone criterios privados de evaluación de un buen funcionamiento psicológico. El coeficiente de fiabilidad para esta subescala fue muy satisfactorio (alfa de Cronbach= 0.89). En 39 ítems con continuo de respuesta de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo), mide seis dimensiones o atributos positivos del bienestar psicológico: autoaceptación (alfa de Cronbach= 0.79), relaciones positivas (alfa de Cronbach= 0.80), autonomía (alfa de Cronbach= 0.70), dominio del entorno (alfa de Cronbach= 0.61), crecimiento personal (alfa de Cronbach= 0.68) y propósito en la vida (alfa de Cronbach= 0.79).

3) *Escala de Valores* (Schwartz, Melech, Lehman, Burgess, Harris y Owens, 2001). Versión reducida de 21 ítems. Evalúa medios o fines deseables en la vida, que orientan la conducta social. Con opciones de respuestas que van desde 0 (no se parece nada a mí) a 5 (se parece mucho a mí) en la medida en que se ve reconocido en cada frase. Los valores se agrupan en 10 tipos motivacionales que, a su vez, integran dos dimensiones bipolares: Apertura al Cambio (compuesta por Estimulación, Hedonismo y Autodirección) versus Conservación (integrada por Conformidad, Tradición y Seguridad) y Autopromoción (compuesta por Logro y Poder) versus Autotrascendencia (integrada por Universalismo y Benevolencia). Las fiabilidades fueron, en general, aceptables: Autotrascendencia (α de Cronbach = .65); Conservación (α de Cronbach = .64); Autopromoción (α de Cronbach = .72) y Apertura al Cambio (α de Cronbach = .65).

Procedimiento

La participación de los individuos fue voluntaria y anónima, previo consentimiento informado. La aplicación del cuestionario fue colectiva. En relación a la información obtenida, en una primera etapa se realizó un análisis descriptivo de datos y luego los cálculos estadísticos correspondientes para los objetivos de diferencias de grupos y de correlaciones de variables.

Resultados

Como se exhiben en la Tabla 1, las medias de *Bienestar Psicológico*, son, en general, satisfactorias destacándose las dimensiones de crecimiento personal y propósito en la vida. Los niveles de *Bienestar Social*

son más bajos, la media más alta corresponde a la dimensión contribución y la más baja a la de aceptación.

Tabla 1
Medias de las escalas del bienestar en población general argentina

	Media	DS	Mínimo	Máximo
Bienestar Psicológico (Ryff)				
Auto-aceptación (AA)	4,36	,84	1	6
Relaciones positivas (RP)	4,63	1,01	1	6
Autonomía (AN)	4,21	,80	1	6
Dominio del entorno (DE)	4,41	,73	1	6
Crecimiento personal (CP)	4,81	,69	1	6
Propósito en la vida (PV)	4,72	,82	1	6
Bienestar Social (Keyes)				
Integración social (IN)	3,72	,62	1	5
Aceptación social (AP)	2,91	,74	1	5
Contribución social (CT)	3,94	,71	1	5
Actualización social (AT)	3,16	,68	1	5
Coherencia social (CH)	3,44	,63	1	5

Las medias de la escala de *valores de Schwartz* son algo más bajas que las encontradas en estudios previos (Zubieta; Delfino y Fernández, 2007) aunque la tendencia es igual. Los participantes enfatizan valores de auto-trascendencia y de auto-promoción. En función de los valores que componen estas dimensiones subyacentes, benevolencia obtiene la mayor puntuación y poder la menor (Tabla 2).

Tabla 2
Medias de valores de Schwartz en población general argentina

Dimensiones	Media	DS	Mínimo	Máximo
Conservación				
Seguridad	4,25	1,17	1	6
Conformismo	3,25	1,18	1	6
Tradicición	4,08	1,03	1	6
Autotrascendencia				
Benevolencia	5,25	,74	1	6
Universalismo	4,98	,74	1	6
Apertura al cambio				
Autodirección	4,37	,86	1	6
Estimulación	4,81	,85	1	6
Hedonismo	3,92	1,22	1	6
Autopromoción				
Logro	4,58	1,02	1	6
Poder	3,70	0,85	1	6
	3,64	1,31	1	6
	2,88	1,08	1	6

Género

En relación al bienestar psicológico, como se muestra en la Tabla 3, las mujeres exhiben mayores puntuaciones en las sub-dimensiones de Crecimiento y Relaciones con otros, mientras que los hombres obtienen medias más elevadas en Auto-aceptación y Autonomía.

Tabla 3
Diferencias de medias en Bienestar Psicológico según género
(1: totalmente en desacuerdo / 6: totalmente de acuerdo)

		Media	DS	t	G/	Sig
Auto-aceptación	Hombre	4,44	,82	,018	945	,032
	Mujer	4,32	,85			
Relaciones Positivas	Hombre	4,53	1,00	,029	945	,026
	Mujer	4,69	1,01			
Autonomía	Hombre	4,30	,79	1,18	945	,013
	Mujer	4,16	,81			
Crecimiento	Hombre	4,69	,77	12,41	945	,000
	Mujer	4,87	,65			
Dominio del entorno	Hombre	4,36	,78	-1.247	945	,213
	Mujer	4,43	70			
Próposito en la vida	Hombre	4,67	,83	-1.295	945	,196
	Mujer	4,74	,82			

Respecto del *Bienestar Social* (Tabla 4), aparecen diferencias en las sub-dimensiones de Contribución e Integración, en las que las mujeres obtienen puntuaciones más altas que los hombres.

Tabla 4
Diferencias de medias en Bienestar Social según género
(1: totalmente en desacuerdo / 5: totalmente de acuerdo)

		Media	DS	t	G/	Sig.
Integración	Hombre	3,65	,64	5,182	945	,023
	Mujer	3,76	,61			
Aceptación	Hombre	2,89	,73	,766	945	,427
	Mujer	2,93	,75			
Contribución	Hombre	3,83	,73	2,133	945	,001
	Mujer	3,99	,70			
Actualización	Hombre	3,20	,72	3,378	945	,180
	Mujer	3,14	,66			
Coherencia	Hombre	3,44	,67	4,149	945	,938
	Mujer	3,44	,62			

En lo que hace a los valores que los participantes priorizan (Tabla 5), al igual que la tendencia que indican estudios previos (Delfino 2009; Zubieta 2007), las mujeres muestran una orientación hacia valores que tienen que ver con la importancia dada al bienestar de los otros, la armonía y orientados a lo social. Por su parte, los hombres priorizan los valores que integran la dimensión opuesta, orientados hacia el logro de objetivos personales, el poder sobre personas y recursos, y más orientados al individuo.

Tabla 5
Diferencias de medias en Escala de Valores según género
(1: no se parece nada a mí / 6: se parece mucho a mí)

		Media	DS	t	G/	sig
Conservación	Hombre	3,86	,81	,321	945	,952
	Mujer	3,86	,84			
Autotrascendencia	Hombre	4,99	,68	4,687	945	,000
	Mujer	5,18	,61			
Apertura al cambio	Hombre	4,39	,89	,759	945	,571
	Mujer	4,35	,84			
Autopromoción	Hombre	3,88	,82	,339	945	,000
	Mujer	3,61	,86			

Edad

Para indagar en diferencias en función de la edad de los participantes, esta variable fue recodificada en tres franjas etarias de 18 a 23 años (51%), 24 a 30 años (28%) y 31 a 58 años (21%)

Tabla 6
Diferencias de medias en Bienestar Psicológico según edad
(1: totalmente en desacuerdo / 6: totalmente de acuerdo)

	18 a 23 años	24 a 30 años	31 a 58 años	F	Sig
Auto-aceptación	4,37	4,30	4,41	,934	,393
Relaciones positivas	4,67	4,66	4,52	1,570	,209
Autonomía	4,08	4,25	4,46	16,514	,000
Dominio del entorno	4,35	4,37	4,63	11,188	,000
Crecimiento personal	4,85	4,81	4,72	2,491	,083
Propósito en la vida	4,74	4,64	4,77	1,897	,151

De manera esperable, como se observa en la Tabla 6, en lo que hace al *Bienestar Psicológico*, a medida que se cumplen años, aumenta la percepción de mayor Autonomía y mayor Dominio del entorno. En cuanto al *Bienestar Social*, las diferencias en función de la edad de los sujetos surgen en la dimensión Coherencia, donde es el grupo de mayor edad quien obtiene la puntuación media más baja (Ver Tabla 7).

Tabla 7
Diferencias de medias en Bienestar Social según edad
(1: totalmente en desacuerdo / 6: totalmente de acuerdo)

	18 a 23 años	24 a 30 años	31 a 58 años	F	Sig
Integración	3,74	3,75	3,67	1.098	.334
Aceptación	2,91	2,92	2,89	.129	.879
Contribución	3,91	3,96	3,95	.405	.667
Actualización	3,16	3,17	3,15	.044	.957
Coherencia	3,45	3,49	3,34	4,401	.013

En lo que hace a valores en función de la edad (Tabla 8) mientras los participantes más jóvenes enfatizan valores de Autopromoción y Apertura al cambio, quienes tienen más años se orientan a metas motivacionales de conservación.

Tabla 8
Diferencias de medias en Escala de Valores según edad
(1: no se parece nada a mí / 6: se parece mucho a mí)

	18 a 23 años	24 a 30 años	31 a 58 años	F	Sig
Auto-trascendencia	5,10	5,12	5,12	,089	,914
Autopromoción	3,82	3,62	3,54	9,392	,000
Conservación	3,86	3,77	3,98	3,360	,035
Apertura al cambio	4,50	4,31	4,12	15,110	,000

Estado civil

Al indagar a los participantes en función del estado civil, como puede observarse en la Tabla 9, en lo que hace al *Bienestar Psicológico*, se observan diferencias en las sub-dimensiones de Autonomía, Dominio del entorno y Crecimiento personal a favor de quienes están separados, y en relaciones positivas con otros en los solteros. En *Bienestar Social*, los participantes casados o que están en pareja obtienen las medias más bajas en Coherencia, en comparación con los solteros y separados (Tabla 10).

Tabla 9
Diferencias de medias en Bienestar Psicológico según estado civil
(1: totalmente en desacuerdo / 6: totalmente de acuerdo)

	Estado Civil			F	Sig
	Soltero	Casado-en pareja	Separado- divorciado		
Autonomía	4,14	4,33	4,58	9,961	,000
Dominio del entorno	4,34	4,57	4,59	9,746	,000
Crecimiento personal	4,85	4,67	4,93	6,502	,002
Auto-aceptación	4,34	4,41	4,19	1,444	.236
Relaciones positivas	4,69	4,48	4,62	3,716	.025
Propósito en la vida	4,69	4,79	4,63	1,296	.274

Tabla 10
Diferencias de medias en Bienestar Social según estado civil
(1: totalmente en desacuerdo / 6: totalmente de acuerdo)

	Estado Civil			F	Sig
	Soltero	Casado-en pareja	Separado- divorciado		
Integración	3,74	3,70	3,56	1,913	.148
Aceptación	2,93	2,85	2,94	.937	.392
Contribución	3,93	3,94	4,02	.327	.721
Actualización	3,17	3,14	3,09	.329	.719
Coherencia	3,46	3,33	3,53	4,499	.011

En cuanto a los valores, los participantes solteros enfatizan valores de Autopromoción y Apertura al cambio, mientras que los casados se orientan más a valores de Conservación (Tabla 11).

Tabla 11
Diferencias de medias en Escala de Valores según estado civil
 (1: no se parece nada a mí / 6: se parece mucho a mí)

	Estado Civil			F	sig
	Soltero	Casado- en pareja	Separado- divorciado		
Autopromoción	3,76	3,59	3,46	5,638	,004
Conservación	3,83	3,97	3,69	3,286	,038
Apertura al cambio	4,45	4,11	4,39	13,987	,000
Auto-trascendencia	5,11	5,07	5,19	,696	,499

Actividad informal o de ocio

Como reportan muchos estudios actuales del estudio de bienestar, el hecho de realizar actividades de ocio o recreación hace diferencia en el bienestar psicológico y social. Quienes realizan actividades informales o de ocio, como físicas y deportivas (gimnasio, correr, etc.), artísticas (danza, pintura, canto, tejer, etc.) religioso-espirituales (rezar, orar, asistir a templos) u otras relacionadas con trabajo o estudio y con compartir con seres queridos y amigos, son quienes exhiben mayores niveles de bienestar tanto a nivel psicológico como social (Tablas 12 y 13). Estos resultados en la línea de las necesidades de nivel superior de Maslow (1954) o valores post-materialistas de Inglehart (1998).

Tabla 12
Diferencias de medias en Bienestar Psicológico
según actividad gratificante
 (1: totalmente en desacuerdo / 6: totalmente de acuerdo)

		Media	DT	T	Sig																																										
Auto-aceptación	SI	4,45	,81	3,224	,000																																										
	NO	4,19	,88			Relaciones con otros	SI	4,74	,97	6,445	,000	NO	4,42	1,05	Autonomía	SI	4,27	,81	,080	,003	NO	4,10	,78	Dominio del entorno	SI	4,46	,72	,491	,003	NO	4,31	,75	Crecimiento	SI	4,91	,67	,163	,000	NO	4,64	,70	Propósito en la vida	SI	4,79	,80	3,272	,000
Relaciones con otros	SI	4,74	,97	6,445	,000																																										
	NO	4,42	1,05			Autonomía	SI	4,27	,81	,080	,003	NO	4,10	,78	Dominio del entorno	SI	4,46	,72	,491	,003	NO	4,31	,75	Crecimiento	SI	4,91	,67	,163	,000	NO	4,64	,70	Propósito en la vida	SI	4,79	,80	3,272	,000	NO	4,57	,86						
Autonomía	SI	4,27	,81	,080	,003																																										
	NO	4,10	,78			Dominio del entorno	SI	4,46	,72	,491	,003	NO	4,31	,75	Crecimiento	SI	4,91	,67	,163	,000	NO	4,64	,70	Propósito en la vida	SI	4,79	,80	3,272	,000	NO	4,57	,86															
Dominio del entorno	SI	4,46	,72	,491	,003																																										
	NO	4,31	,75			Crecimiento	SI	4,91	,67	,163	,000	NO	4,64	,70	Propósito en la vida	SI	4,79	,80	3,272	,000	NO	4,57	,86																								
Crecimiento	SI	4,91	,67	,163	,000																																										
	NO	4,64	,70			Propósito en la vida	SI	4,79	,80	3,272	,000	NO	4,57	,86																																	
Propósito en la vida	SI	4,79	,80	3,272	,000																																										
	NO	4,57	,86																																												

Tabla 13
Diferencias de medias en Bienestar Social según actividad gratificante
 (1: totalmente en desacuerdo / 5: totalmente de acuerdo)

		Media	D. T	t	Sig.
Integración	SI	3,77	,60	3,280	,000
	NO	3,62	,64		
Aceptación	SI	2,98	,75	2,117	,000
	NO	2,79	,72		
Contribución	SI	4,02	,68	4,790	,000
	NO	3,78	,75		
Actualización	SI	3,19	,67	,001	,046
	NO	3,10	,68		
Coherencia	SI	3,51	,62	,160	,000
	NO	3,30	,64		

Como se observa en la Tabla 14, en lo que hace a valores, los participantes que realizan actividades recreativas y de ocio, enfatizan valores orientados a lo individual, a las metas propias y el poder; a la vez que en dos conjuntos de valores en competencia como los de Conservación –que aluden a la seguridad, conformidad y mantenimiento de ciertas tradiciones– y los de Apertura al cambio, que refuerzan el gusto por el desafío y la novedad, la mayor autonomía y probablemente importante aquí, el hedonismo.

Tabla 14
Diferencias de medias en Escala de Valores según actividad gratificante
 (1: no se parece nada a mí / 6: se parece mucho a mí)

		Media	DT	t	sig
Auto-trascendencia	SI	5,13	,61	1,958	,113
	NO	5,06	,70		
Autopromoción	SI	3,75	,84	,315	,015
	NO	3,61	,86		
Conservación	SI	3,80	,83	,006	,010
	NO	3,95	,83		
Apertura al cambio	SI	4,47	,84	,149	,000
	NO	4,17	,85		

Práctica religiosa

Al agrupar a los participantes en función de si tienen o no una práctica religiosa, se observan diferencias en el *Bienestar Psicológico* en la dimensión Crecimiento, donde la media más elevada la obtienen quienes manifiestan ser practicantes de alguna religión (Tabla 15) En lo que hace al *Bienestar Social*, los participantes que dijeron tener una práctica religiosa registran puntuaciones más altas en las dimensiones de Integración y Contribución (Tabla 16).

Tabla 15
Diferencias de medias en Bienestar Psicológico según práctica religiosa
(1: totalmente en desacuerdo / 5: totalmente de acuerdo)

		Media	DT	t	Sig
Auto-aceptación	SI	4,44	,82	1,569	,117
	NO	4,33	,84		
Relaciones con otros	SI	4,73	,98	1,529	,127
	NO	4,60	1,01		
Autonomía	SI	4,22	,77	,012	,990
	NO	4,21	,81		
Dominio del entorno	SI	4,49	,69	1,763	,078
	NO	4,38	,73		
Crecimiento	SI	4,90	,65	2,110	,035
	NO	4,78	,70		
Propósito en la vida	SI	4,81	,78	1,708	,088
	NO	4,69	,83		

Tabla 16
Diferencias de medias en Bienestar Social según práctica religiosa
(1: totalmente en desacuerdo / 5: totalmente de acuerdo)

		Media	DS	t	Sig.
Integración	SI	3,84	,63	,071	,004
	NO	3,69	,613		
Aceptación	SI	2,94	,733	,802	,606
	NO	2,90	,75		
Contribución	SI	4,12	,72	,194	,000
	NO	3,8925	,71		
Actualización	SI	3,2389	,76	4,962	,081
	NO	3,1403	,66		
Coherencia	SI	3,4759	,61	,012	,383
	NO	3,4301	,64		

De manera esperable, los valores de Auto-trascendencia y Conservación son más enfatizados por aquellos participantes que se consideran practicantes de alguna religión (Tabla 17).

Tabla 17
Diferencias de medias en Escala de Valores según práctica religiosa
(1: no se parece nada a mí / 6: se parece mucho a mí)

		Media	DT	t	sig
Autotrascendencia	SI	5,22	,57	,566	,012
	NO	5,08	,65		
Autopromoción	SI	3,62	,79	1,974	,153
	NO	3,72	,87		
Conservación	SI	4,023	,74	3,052	,002
	NO	3,81	,85		
Apertura al cambio	SI	4,39	,84	,271	,565
	NO	4,35	,87		

Relaciones entre las variables

En términos de validez convergente (Tabla 18), todas las dimensiones del *Bienestar Social* correlacionan con las dimensiones del *Bienestar Psicológico*.

Tabla 18
Correlaciones entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y Bienestar Social

	<i>Bienestar Social</i>				
	Integrac. Social	Acept. Social	Contrib. Social	Actual. Social	Coher. Social
<i>Bienestar Psicológico</i>					
Auto aceptación	,462**	,219**	,406**	,272**	,220**
Relaciones positivas	,472**	,335**	,229**	,246**	,182**
Autonomía	,197**	,065*	,176**	,110**	,209**
Dominio del entorno	,441**	,180**	,373**	,269**	,206**
Crecimiento personal	,381**	,140**	,433**	,229*	,272**
Propósito en la vida	,433**	,107**	,493**	,208**	,212**

Coficiente utilizado: *r*.

** $p < .01$. * $p < .05$.

En lo que hace a valores, como se observa en la Tabla 19, las asociaciones positivas se observan en su mayoría con las dimensiones subyacentes de Auto-trascendencia y Apertura al cambio. En el caso del *Bienestar Psicológico*, con todas sus sub-dimensiones; en el caso del *Bienestar Social*, sobre todo, en términos de fuerza de la asociación, con la Integración y la Contribución, y en menor medida la Coherencia.

Tabla 19
Correlaciones de las dimensiones de Bienestar Psicológico, Bienestar Social con las de la Escala de Valores de Schwartz

<i>Escala de Valores de Schwartz</i>				
<i>Bienestar Psicológico (Ryff)</i>	Auto trascendencia	Auto promoción	Conservación	Apertura al cambio
Auto aceptación	,169**	,068*	-,010	,257**
Relaciones positivas	,181**	,005	-,087**	,183**
Autonomía	,126**	-,174**	-,230**	,188**
Dominio del entorno	,153**	-,038	,038	,167**
Crecimiento personal	,315**	,016	-,072*	,385**
Propósito en la vida	,249**	,084**	,126**	,270**
<i>Bienestar Social</i>				
Integración social	,225**	,095**	,090**	,205**
Aceptación social	,053	-,047	-,154**	,037
Contribución social	,315**	,031	,074*	,254**
Actualización social	,028	-,024	-,055	,066*
Coherencia social	,130**	-,019	-,098**	,163**

Coefficiente utilizado: *r*.

** $p < .01$. * $p < .05$.

Conclusión

Los datos reportados en este estudio dan cuenta de buenos niveles de bienestar en general aunque, al igual que lo hallado en estudios previos (Zubieta y Delfino, 2010; Zubieta, Muratori y Fernández, 2012) son más altas las medias en el bienestar psicológico que en el social. En lo que hace al primero, las esferas en que mejor se perciben los participantes son las de crecimiento personal y propósito en la vida; en el segundo, la percepción es mejor respecto de la contribución, observándose un mayor déficit en coherencia. Los participantes perciben que tienen metas que le dan sentido a su vida y que el entorno les permite desplegar sus potencialidades, se sienten útiles. Sin embargo, al nivel del contexto, exhiben dificultad para percibir cualidad y organización al mundo social.

Respecto de los valores, se ratifica un perfil en el que predominan valores orientados a la auto-trascendencia y la apertura al cambio. Los participantes dan importancia a valores que enfatizan el bienestar de los otros y a la armonía así como al gusto por los desafíos y por la independencia de juicio y acción. En términos de la clasificación de Fontaine et al. (2008), prevalecerían valores de auto-expansión sin preocupación, de crecimiento. Se ratifica también que la mayor orientación al nivel de los valores hacia lo social y el crecimiento, se asocia a un mayor bienestar psicológico y social.

Al agrupar a los participantes en función del género, se ratifica la tendencia en las mujeres hacia valores más expresivos comunales y en los hombres más instrumentales agénticos. En términos de bienestar, las mujeres muestran una mejor relación con el entorno que sus pares masculinos, ya que en el bienestar psicológico se perciben mejor en sus posibilidades de crecimiento y de relaciones con los otros mientras que los hombres enfatizan como fuente de su bienestar a la auto-aceptación y la autonomía. En lo que hace al bienestar social, de manera coherente, son las mujeres quienes sienten mayores niveles de integración y de contribución en la hora de evaluar su relación con el entorno. Se mantiene la tendencia de que las mujeres muestran un bienestar más relacional y de más alto contexto que los hombres (Zubieta, Muratori y Mele; 2012). Se dibuja así un contexto en el que las competencias clásicamente atribuidas a las mujeres, las habilidades sociales, emocionales y de relación con los otros, son más deseables socialmente. Lo que en un momento era deseado para lo privado y el ámbito íntimo, ahora es deseable para lo público.

Al comparar en términos de edad, los participantes más jóvenes se orientan por valores de mayor auto-promoción y apertura al cambio en comparación con los de mayor edad que se van volcando hacia valores de mayor conservación. De manera esperable, el bienestar psicológico mejora a medida que se cumple años aumentando la mayor percepción de autonomía y control del entorno, mientras que el bienestar social se vuelve deficitario en términos de percepción de coherencia, que disminuye al cumplir años aumentando una mirada más incrédula o cínica del mundo. La tendencia en función de la edad desde el hedonismo hacia la conservación, y de una forma de U hacia mayor autonomía y dominio del entorno, para una luego menor percepción de incoherencia y dificultad para desarrollarse en la escena social, va en línea con la perspectiva situacional y de desarrollo de la motivación que da cuenta de cómo los individuos cambian de necesidades a lo largo del ciclo vital cuya satisfacción va modelando el bienestar y la satisfacción (Zubieta, Muratori y Mele, 2012).

En lo que hace al estado civil, son los participantes separados quienes perciben mayor autonomía, dominio del entorno y control en lo que hace al bienestar psicológico, y los solteros quienes manifiestan relacio-

nes positivas con otros. En bienestar social, son también los separados quienes perciben mayor coherencia en comparación con los solteros o divorciados. Aunque estos resultados son aún controversiales ya que no aparece una relación contundente, el contexto actual, en alguna medida parecería favorecer más a quienes no tienen relación estable de pareja, o no están sujetos a las obligaciones y responsabilidades asociadas al matrimonio y los hijos. En un estudio previo se halló que el estar soltero o divorciado parecía aportar al bienestar en términos de encontrar más lógica a la dinámica social y a confiar más en las instituciones. La misma tendencia se observó en relación a tener responsabilidad sobre hijos y se proponía que el ser padres probablemente aumenta en el contexto actual, la preocupación por una lógica social que se percibe incomprendible y la desconfianza en que las instituciones (Zubieta, Muratori y Delfino, 2012).

Al introducir variables de corte más psicosocial como la realización de actividades informales o de ocio se observa que quienes las realizan exhiben mejores niveles de bienestar, tanto psicológico como social. En lo que hace a los valores, los participantes que tienen actividades recreativas se orientan más por valores de auto-promoción y apertura al cambio en comparación con quien no las tienen.

Finalmente, la práctica religiosa también muestra una relación positiva con el bienestar, a través de una mayor percepción de crecimiento en el psicológico y de mayor contribución e integración en el social. De manera esperable, al nivel de valores, una mayor adhesión a una religión exhibe un mayor énfasis en valores de conservación y auto-trascendencia (Schwartz y Huisman, 1995; Zubieta, Casullo y Mele; 2006).

Las tendencias reseñadas dan luz de la importancia de la esfera de ocio y recreación en la mejora del bienestar, lo que es coherente con lo que en los últimos años se analiza en función del *flow* como lo que caracteriza a las personas que disfrutan realizando alguna actividad de ocio con altos niveles de dedicación y disfrute (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988). A esto se suma la relevancia de la dimensión religiosa o espiritual que ya Gardner, al introducir la perspectiva de las inteligencias múltiples en los años 80, adelantaba como una posible nueva inteligencia. A la vez que se ratifica que lo que se asocia al bienestar no es una religión particular en sí sino que es la red de apoyo y contención que éstas proveen al individuo (Barrientos, 2005).

Si bien las muestras con que se trabaja para ahondar en las distintas aristas del bienestar son no probabilísticas e intencionales, lo que implica una limitación en términos de generalización de resultados, la replicación sistemática de estudios, así como la incorporación de distintas variables asociadas, ayuda a una mejor comprensión del bienestar, entendido en términos psico-sociales. En este estudio, como en otros, las ciudades de residencia de los participantes no arrojaron diferencias, los aspectos sociodemográficos como la edad o psicosociales como la acti-

vidad de ocio o práctica religiosa demostraron tener mayor poder de discriminación. De todas formas, será necesario profundizar en la variabilidad intrapaís, así como avanzar en un futuro en análisis más profundo que den cuenta del peso que las distintas variables asociadas contribuyen en la explicación del bienestar.

Referencias

- Allardt, E. (1996). Tener, amar, ser: una alternativa al modelo sueco de investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.): *La calidad de vida* (pp. 126-134). México: F.C.E.
- Andrews, F. y Withey, S. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americas' Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum.
- Barrientos, J. (2005). *Calidad de Vida. Bienestar Subjetivo: una mirada psicosocial*. Santiago, Chile: Universidad Diego Portales.
- Basabe, N., Páez, D., Aierdi, X., Jiménez-Aristizaba, A. (2009). Salud e Inmigración: Aculturación, bienestar subjetivo y calidad de vida. En Ikuspegi- Itxaropena, S.A (Eds.).
- Bilbao Ramírez, M. (2008). *Creencias Sociales y Bienestar: valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco.
- Bilbao, M.A., Techio, E. y Páez (2007) Felicidad, Cultura y valores personales: Estado de la cuestión y síntesis meta-analítica. *Revista de Psicología*, 25 (2)233-276.
- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M y Csikszentmihalyi, L.S. (1988). *Optimal experience Psychological studies of Flow in consciousness*. New York: Harpers Collins.
- Delfino, G. y Zubieta, E. (2011). Valores y política. Análisis del perfil axiológico de los estudiantes universitarios de la ciudad de Buenos Aires (República Argentina). *Interdisciplinaria* 1, 93-114.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I. Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. y Suh, E. (2000) (Editores) *Culture and Subjective Well-being*. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113.
- Erikson, R. (1996). Descripciones de la desigualdad: el enfoque sueco de la investigación sobre el bienestar. En M. Nussbaum y A. Sen (comps.): *La calidad de vida* (pp. 101-120). México: F.C.E.
- Fierro, A. (2000). *Sobre la vida feliz*, Málaga: Aljibe.
- Fontaine, J.R., Poortinga, Y.H., Delbeke, L. y Schwartz, S.H. (2008). Structural equivalence of the values domain across cultures. Distinguishing sampling fluctuations from meaningful variation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39 (4), 345-465.
- García, S. (2012). *Cultura, bienestar psicosocial y salud mental percibida* (Tesis doctoral inédita). Universidad de Palermo, Buenos Aires.
- Gardner, H. (1983). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.

- Keyes, C., Shmotkin, D. y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1.007-1.022.
- Páez, D. y Zubieta, E. (2002). Psicología social, salud y bienestar. En F. Morales, D. Páez, A. Kornblit y D. Asún (Coords.). *Psicología Social*. Buenos Aires: Pearson Educación. Págs. 405-412.
- Páez, D. (2007). Creencias, valores y bienestar. (Documento técnico). San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727..
- Ryff, C., Schmutte, P. y Lee, Y. (1996). How children turn out: implications for parental self-evaluation. En C. Ryff y M. Seltzer (eds.): *The parental experience in midlife* (pp. 383-422). Chicago: University of Chicago Press.
- Schwartz, S y Huisman, S. (1995). Value priorities and religiosity in four western religions. *Social Psychology Quarterly*, 58, 88-107.
- Schwartz, S. H. (2001). ¿Existen aspectos universales en la estructura y contenido de los valores?. En M. Ros y V. Gouveia (Eds). *Psicología social de los valores humanos*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Schwartz, S., Melech, G., Lehman, A., Burgess, S., Harris, M. y Owens, V. (2001). Extending the cross-cultural validity of the theory of basic human values with a different method of measurement. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 32 (5), 519-542.
- Smith, K., Avis, N. y Assmann, S. (1999). Distinguishing between quality of life and health status in quality of life research: a meta-analysis. *Quality of Life Research*, 8, 447-459.56.
- Veenhoven, R. (1991). "Is Happiness Relative?". *Social Indicators Research*, 24: 1-34.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Zubieta, E, Mele, S y Casullo, M. (2006). Estructura de valores y religiosidad en población adulta urbana argentina. *Psicodiagnosticar*, 16, 53-60.
- Zubieta, E. M. y Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277-283.
- Zubieta, E., Muratori, M. y Fernández, O. (2012). Bienestar Subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud & Sociedad*, V. 3. No. 1, pp. 066 – 076.
- Zubieta, E; Delfino, G. I y Fernández, O. D.(2007). Confianza Institucional y el rol mediador de creencias y valores. *Revista de Psicología*, Vol.3, (6), 101-120.
- Zubieta, E; Muratori, M y Delfino, G. (2012). Sucesos vitales y bienestar. *Anuario de Investigaciones*, Vol. 19, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Presentado para su publicación.
- Zubieta, E., Muratori, M y Mele, S. (2012). Bienestar, clima emocional, percepción de problemas sociales y confianza. *Anuario de Investigaciones*, Vol. 19, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Presentado para su publicación.
- Zubieta, Muratori y Delfino, 2012. Percepción de Anomia, Confianza y Bienestar: la mirada desde la Psicología Social. *Revista de Psicología Social Aplicada*. Presentado para su publicación.

