

SUCESOS VITALES Y BIENESTAR

LIFE EVENTS AND WELLBEING

Muratori, Marcela¹; Delfino, Gisela²; Zubieta, Elena M.³

RESUMEN

Desde la psicología, el bienestar ha sido principalmente definido en términos de “subjetivo” (Diener, 1994) o “psicológico” (Ryff, 1989). Páez, Bilbao y Javaloy, (2008) observan que los sucesos vitales negativos tienen una influencia temporal mayor que la de los positivos en la afectividad. Plantean también como los hechos positivos refuerzan sobre todo el bienestar psicológico y la integración social. Con el objetivo de explorar la relación que existe entre la presencia de sucesos vitales tanto positivos como negativos, y los niveles de satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social, se desarrolló un estudio correlacional en base a una muestra intencional compuesta por 809 sujetos de ambos sexos con edades entre 17 y 66 años. Los resultados muestran que existe relación entre la presencia de sucesos vitales, la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y el bienestar social. Asimismo, se observa que esta relación se mantiene aun controlando por edad y sexo.

Palabras clave:

Sucesos vitales - Satisfacción - Bienestar

ABSTRACT

In psychology well-being has been basically defined as “subjective” (Diener, 1994) or “psychological” (Ryff, 1989). Páez, Bilbao and Javaloy, (2008) observed that negative life events have a longer influence than positive ones on affectivity. Also, positive events reinforce mostly psychological wellbeing and social integration. With the aim of exploring the relationship between life events, both positive and negative with life satisfaction, psychological and social well being, a correlational study, based on a convenient sample of 809 subjects of both sexes, aged between 17 and 66 years- was carried out. Results show a relationship between life events, satisfaction with life, psychological and social well being. This relationship is also hold when controlling for age and sex.

Key words:

Life-events - Satisfaction - Well-being

¹Licenciada en Psicología. Docente, Facultad de Psicología, UBA. Becaria Doctoral CONICET. E-mail: marcelamuratori@hotmail.com

²Doctora en Psicología. Profesora Adjunta, Facultad de Psicología, UBA. Becaria Postdoctoral, CONICET. E-mail: giseladelfino@gmail.com

³Licenciada en Sociología, UBA. Doctora en Psicología, Universidad del País Vasco, España. Profesora Adjunta Regular, Facultad de Psicología, UBA. Investigadora Adjunta, CONICET. E-mail: ezubieta@psi.uba.ar

INTRODUCCIÓN

En la investigación en psicología, desde los años sesenta del siglo pasado se viene estudiando -en una tendencia creciente- el bienestar. Este ha sido básicamente abordado desde dos líneas: la tradición hedónica y la tradición eudaemónica. La primera, estudia lo que se conoce también como bienestar subjetivo, que es definido desde el concepto de felicidad. El bienestar subjetivo trata el cómo y el porqué las personas experimentan su vida de forma positiva, incluyendo en dicha experiencia juicios cognitivos y reacciones afectivas (Diener, 1994). Básicamente se trata de cuanto le gusta o satisfecha esta la persona con la vida que lleva (Veenhoven, 1994). Es así como la satisfacción con la vida, junto a la felicidad, es uno de sus principales indicadores. La segunda tradición, una corriente más reciente, utiliza el concepto de bienestar psicológico (BP), centrando el interés en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir metas (Ryff, 1989). Ryff (1989), a fin de operacionalizar el bienestar psicológico, propuso seis dimensiones. Éstas son:

- 1) *Autoaceptación*. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones.
- 2) *Relaciones positivas con otras personas*. La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar.
- 3) *Autonomía*. Para poder sostener su propia individualidad en contextos sociales diversos, las personas deben gozar de autodeterminación y mantener su independencia y autoridad personal. La autonomía se asocia a la resistencia a la presión social y a la autorregulación del comportamiento.
- 4) *Dominio del entorno*. La habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Se relaciona con la sensación de control sobre el mundo y de influencia sobre el contexto.
- 5) *Propósito en la vida*. Metas y objetivos que permiten dotar la vida de cierto sentido.
- 6) *Crecimiento personal*. Interés por desarrollar potencialidades, crecer como persona y llevar al máximo las propias capacidades.

Por otro lado, en línea con lo señalado por Blanco y Díaz (2005), dado que los elementos sociales y culturales promueven la salud mental, es necesario incluir dentro del bienestar a la valoración que las personas hacen de sus circunstancias y del funcionamiento dentro de la sociedad, es decir, al bienestar social (BS) (Keyes, 1998). Este concepto se refiere a la relación de las personas con el entorno y de cómo éste les asegura su bienestar, de criterios relacionales y microsociales que la sociedad debe ofrecer a la persona para que logre satisfacer sus necesidades (Páez, 2007). El bienestar social está compuesto por cinco dimensiones:

- 1) *Integración social*. La evaluación de la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad y con la comunidad. Las personas con alto bienestar social se sienten parte de la sociedad, cultivan el sentimiento de

pertenencia y tienen lazos sociales con la familia, amigos, vecinos, etc.

- 2) *Aceptación social*. La presencia de confianza, aceptación y actitudes positivas hacia otros, como atribución de honestidad, bondad, amabilidad, capacidad, y la aceptación de los aspectos positivos y negativos de nuestra propia vida.

- 3) *Contribución social*. Es el sentimiento de utilidad, de que se es un miembro vital de la sociedad, que se tiene algo útil que ofrecer al mundo. Es sinónimo de utilidad, provecho, eficacia y aportación al bien común.

- 4) *Actualización social*. 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 -confianza en el progreso y en el cambio social-. Confianza en el futuro de la sociedad, en su potencial de crecimiento y de desarrollo, en su capacidad para producir bienestar.

- 5) *Coherencia social*. 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. La sensación de que se es capaz de entender lo que sucede a nuestro alrededor.

Numerosos estudios (Arnosó, 2011; Muratori, Delfino, Mele & Fernández, 2010; Páez, Bilbao & Javaloy, 2008; García, 2012) destacan la importancia e influencia que tienen los sucesos vitales sobre la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y el bienestar social. Thoits (1983) define estos sucesos como experiencias objetivas de cambio que demandan un reajuste por parte del sujeto a fin de superar la interferencia que éstos producen en el funcionamiento cotidiano. Si bien el hecho en sí es de suma importancia, Holmes y Rahe (1967) plantean que las percepciones y respuestas que los sujetos tengan sobre dicho evento, en varias ocasiones puede ser más significativas que el suceso mismo. Es por eso que, según Basabe, Páez, Aierdi y Jiménez-Aristizabal (2009) estos hechos, que pueden aparecer en cualquier momento de la vida, pueden reforzar o quebrantar la emocionalidad positiva y el bienestar de las personas, influir en sus conductas e impactar en la percepción de la calidad de vida percibida.

Páez, Bilbao y Javaloy (2008) señalan que aún las personas que exhiben mayores niveles de felicidad o satisfacción con la vida tienen preocupaciones y viven emociones negativas. Aunque más del 70% está muy satisfecho con su vida, los estudios epidemiológicos muestran que simultáneamente el 80% de la población normal presenta algún síntoma ansioso, depresivo o somático. Además, los hechos traumáticos son más frecuentes a lo largo de la vida de lo que se pensaba, así un 60% de las personas han vivido algún hecho negativo extremo (Norris, 1992). Sin embargo, de las personas que han vivido un hecho traumático el último año, solo un 20-30% desarrollan un trastorno importante.

El efecto que tienen sobre el bienestar estos eventos extremos no es el mismo si éstos son positivos o negativos.

Los hechos positivos no sólo refuerzan la percepción de apoyo social, reducen la afectividad negativa y la percepción de soledad, sino que también aumentan la percepción de integración y contribución social (Bilbao, 2008; Páez et al., 2004). Por otra parte, los hechos negativos implican altos niveles de estrés o malestar psicológico, aumentando la emocionalidad negativa y produciendo un fuerte impacto en los niveles de bienestar psicosocial (Bilbao, 2008; García, 2012).

Asimismo, estudios realizados señalan como regla que los hechos negativos tienen un impacto mayor y más duradero en las personas que los hechos positivos, a pesar de que éstos últimos son más frecuentes (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer & Vhos, 2001). Se suele señalar una relación de cinco hechos positivos frente a uno negativo para mantener la satisfacción y el bienestar (Baumeister et al., 2001; Diener & Oishi, 2005). Asimismo, parecería que la intensidad emocional no sería tan relevante como la connotación del hecho; es decir, si es vivido como positivo o negativo (Páez et al., 2008).

Según Baumeister et al. (2001), los hechos positivos sólo influenciarían en la afectividad positiva mientras que los hechos negativos disminuirían tanto la afectividad positiva como reforzarían la afectividad negativa. A la vez, el efecto de los hechos positivos sería de menor duración que el de los hechos negativos (Páez et al., 2008; Suh, Diener & Fujita, 1996). Los hechos negativos impactan más en la afectividad y el pensamiento de las personas, ya que generalmente son contrarios a sus expectativas e intenciones, además de ser menos frecuentes. Ante los hechos negativos en comparación con lo que sucede frente a los hechos positivos, las personas reaccionan más fuertemente, utilizando más recursos cognitivos, emocionales y fisiológicos. Tienden a pensar más en ellos, buscan más el explicarlos y afrontarlos. No obstante, a mediano plazo las personas recuerdan más los hechos positivos que los negativos, no reaccionando ante el recuerdo de los hechos traumáticos o negativos, pero sí ante los hechos mismos (Páez et al., 2008).

Se realizó un estudio empírico con el objetivo de conocer la frecuencia de hechos positivos y negativos que una muestra de adultos de distintas edades de diferentes regiones de Argentina presenta. Asimismo, se buscó explorar en la relación entre los sucesos vitales positivos y negativos con los niveles de satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social, y conocer si la relación se mantiene al controlar la edad y el sexo de los participantes.

MÉTODO

Diseño. Se trata de un estudio descriptivo y correlacional, de diseño no experimental transversal, con sujetos de ambos sexos con edades entre 17 y 66 años como unidades de análisis.

Muestra. No probabilística intencional. Compuesta por 809 personas. El 33,9% eran hombres y el 66,1% mujeres. La media de edad fue de 27,01 ($SD = 9,98$; $Mdn = 24$; rango = 17-66). El 22,2% vivía en Capital Federal, el 24,4% en Gran Buenos Aires y el 51,7% en el Interior del

país (10,6% en Salta, 10,3% en Córdoba, 6,2% en Mendoza, 4,6% en Entre Ríos, 4,6% en Río Negro, 3,7% en Neuquén y el resto en diferentes ciudades del país). Respecto del estado civil, el 68,7% era soltero, el 26,3% convivía o estaba casado y el 4,3% estaba separado o divorciado. La mayoría no tenía hijos (77,6%). El 15,2% se posicionó como de clase baja, el 61,4% como de clase media y el 23,1% como de clase alta. El 41,9% solo estudiaba, el 23,5% solo trabajaba, el 33,3% declaró estudiar y trabajar, y un 1,4% no estudiaba ni trabajaba.

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

1. Sucesos vitales estresantes de Holmes y Rahe (Fernández, Páez, Ubillos & Zubieta, 2001): evalúa la vivencia, durante el último año, de hechos de cambio vital que pueden afectar el bienestar. Incluye la evaluación de nueve hechos vitales positivos y nueve hechos vitales negativos tales como: *Comenzó a trabajar por primera vez o después de un largo tiempo desempleado; Rompió una relación amorosa (novio/a, matrimonio, etc.); Nació un nuevo miembro muy deseado en la familia que provocó una alegría inmensa; Sufrió alguna enfermedad o accidente grave.* El reporte se efectúa de forma dicotómica (0 = no, 1 = sí). Dos o más hechos positivos refuerzan el bienestar, mientras que tres o más hechos negativos implican alto estrés.

2. Escala de satisfacción con la vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985): compuesta por cinco ítems (α de Cronbach = ,74), evalúa el grado de satisfacción con la vida en general. El sujeto, en un continuo de 1 (*no, en absoluto*) a 7 (*sí, completamente*) debe indicar hasta qué punto se encuentra de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes frases: *Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones; Las condiciones de mi vida son excelentes; Estoy satisfecho con mi vida; Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida; y Si pudiera volver a vivir mi vida, no cambiaría casi nada.*

3. Bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006): expone criterios privados de evaluación de un buen funcionamiento psicológico. El instrumento cuenta con 39 ítems a los cuales los participantes deben responder utilizando un formato de respuesta con opciones comprendidas entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) y 6 (*totalmente de acuerdo*). Mide seis dimensiones o atributos positivos del bienestar psicológico: autoaceptación (6 ítems, $\alpha = ,79$), relaciones positivas (6 ítems, $\alpha = ,80$), autonomía (8 ítems, $\alpha = ,71$), dominio del entorno (6 ítems, $\alpha = ,62$), crecimiento personal (7 ítems, $\alpha = ,68$) y propósito en la vida (6 ítems, $\alpha = ,78$).

4. Bienestar social de Keyes (Blanco & Díaz, 2005): expone criterios públicos e interpersonales de evaluación de un buen funcionamiento psicológico. Está compuesta por 33 ítems en forma de afirmaciones como: *Siento que soy una parte importante de mi comunidad; Creo que no se debe confiar en la gente; Creo que puedo aportar algo al mundo; Para mí el progreso social es algo que no existe; No entiendo lo que está pasando en el mundo,* con un 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: integración social (7 ítems, $\alpha = ,42$), aceptación social (8 ítems, $\alpha = ,83$), contribución social (6 ítems, $\alpha = ,80$), actualización social (6 ítems, $\alpha = ,66$) y coherencia social (6 ítems, $\alpha = ,55$).

Procedimiento. La administración del cuestionario se realizó de forma individual y los sujetos fueron invitados a participar voluntariamente y de forma anónima.

RESULTADOS

Hechos vitales

En lo que hace a la presencia de hechos vitales positivos, se obtuvo una media de 3,63 ($SD = 1,79$). Mientras que un 11,4% de los participantes afirma que tan sólo vivió uno o ningún hecho vital positivo durante el último año, el 88,6% afirma haber vivenciado dos o más hechos positivos, lo cual denota un alto refuerzo del bienestar entre los sujetos. De éstos últimos, el 85,3% afirma haber vivido momentos importantes, duraderos, gratificantes e intensos con familiares y/o amigos, colegas; un 66,1% logró ayudar o apoyar a una persona conocida a superar, o al menos a enfrentar, un problema grave de salud, educacional, profesional o vital; y un 47,6% logró superar, o al menos enfrentar, un problema grave de salud, educacional, profesional o vital.

Respecto de la presencia de hechos vitales negativos, se obtuvo una puntuación media de 2,28 ($SD = 1,58$). Un 60,8% de los sujetos manifiesta haber vivido sólo uno, dos o ningún suceso negativo durante el último año. Por el contrario, un 39,2% tuvo que enfrentar tres o más hechos de esta índole, lo cual denota un alto nivel de estrés por parte de estos sujetos. A modo de ejemplo, un 45,1% afirma haber tenido muchas discusiones o problemas con sus padres o con algún otro miembro de su familia, pareja o amigos; un 42,6% presencié la enfermedad o accidente grave de algún miembro de su familia o una persona cercana; y un 31,1% se trasladó de domicilio, cambió de ciudad o barrio de residencia.

Satisfacción con la vida

Los participantes exhiben niveles altos de satisfacción con la vida, la media obtenida es de 4,86 ($SD = ,98971$; rango = 1-7). Se observa además que ella se relaciona de forma directa con los hechos vitales positivos (HVP) ($r = ,165$; $p = ,000$) y de manera inversa con los hechos vitales negativos (HVN) ($r = -,180$; $p = ,000$). Es decir, a medida que el sujeto vivencia mayor cantidad de sucesos positivos aumenta la satisfacción con la vida, y, por el contrario, cuanto más hechos negativos debe enfrentar, disminuye dicha satisfacción.

Bienestar psicológico

Las puntuaciones obtenidas indican, en general, buenos niveles de bienestar psicológico en los participantes. La vivencia que se manifiesta respecto de crecimiento personal (4,81; $SD = ,70$), el propósito en la vida (4,70; $SD = ,83$), las relaciones positivas (4,61; $SD = 1,01$), el dominio del entorno (4,42; $SD = ,74$), la autoaceptación (4,35; $SD = ,84$) y la autonomía (4,22; $SD = 4,788$) es casi óptima.

Como puede observarse en la Tabla 1, el mayor reporte de hechos vitales positivos se asocia a puntuaciones más elevadas en cinco de las seis dimensiones de bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Por su parte, los hechos vitales negativos también se relacionan con puntuaciones más bajas en las mismas cinco dimensiones de bienestar psicológico. Esto indica que a mayor presencia de hechos vitales positivos, los sujetos se sienten mejor con ellos mismos, perciben relaciones más estables y positivas con los otros y se sienten capaces de elegir o crear entornos adecuados a fin de satisfacer sus deseos y necesidades. Asimismo, tienen un mayor interés en desarrollar sus capacidades y visualizan metas y objetivos que le otorgan sentido a su vida. Por el contrario, la presencia de hechos negativos, disminuye esta sensación de control y bienestar.

Tabla 1
Correlación entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y los Hechos Vitales

Bienestar Psicológico	Hechos Vitales Positivos	Hechos Vitales Negativos
Autoaceptación	$r = ,130$; $p = ,000$	$R = -,121$; $p = ,001$
Relaciones positivas	$r = ,118$; $p = ,001$	$R = -,107$; $p = ,002$
Autonomía	$R = ,019$; $p = ,599$ ns	$r = ,012$; $p = ,740$ ns
Dominio del entorno	$r = ,079$; $p = ,025$	$R = -,168$; $p = ,000$
Crecimiento personal	$r = ,227$; $p = ,000$	$R = ,069$; $p = ,048$
Propósito en la vida	$r = ,244$; $p = ,000$	$R = -,074$; $p = ,036$

Bienestar Social

Al analizar las cinco dimensiones del bienestar social, se verifica un alto bienestar en las dimensiones de contribución social (3,94; $SD = ,72$), integración social (3,47; $SD = ,48$), coherencia social (3,44; $SD = ,65$) y actualización social (3,17; $SD = ,68$), mientras que la aceptación social (2,91; $SD = ,74$) exhibe una puntuación relativamente baja. Como puede observarse en la Tabla 2, el mayor reporte de hechos vitales positivos se relaciona con puntuaciones más elevadas en tres de las cinco dimensiones de bienestar social: contribución, coherencia e integración. Esto indica que conforme el sujeto vivencia hechos de signo positivo, aumenta el sentimiento de utilidad, la percepción de que el mundo social está regido por cierta lógica y organización y, a su vez, que se siente más integrado a su comunidad, y satisfecho respecto de sus necesidades de apego y afiliación.

Por otro lado, los hechos vitales negativos se asocian a puntuaciones más bajas sólo en dos de las cinco dimensiones de bienestar psicológico: aceptación y coherencia. Esto implica que, a medida que el sujeto experimenta más sucesos negativos, no sólo disminuye la confianza interpersonal y las actitudes positivas hacia los otros, sino que también percibe al entorno más caótico e incomprensible.

Tabla 2
Correlación entre las dimensiones de Bienestar Social y los Hechos Vitales

Bienestar Social	Hechos Vitales Positivos	Hechos Vitales Negativos
Integración social	$r = ,168; p = ,000$	$r = -,057; p = ,105 ns$
Aceptación social	$r = ,050; p = ,158 ns$	$r = -,147; p = ,000$
Contribución social	$r = ,213; p = ,000$	$r = ,003; p = ,962 ns$
Actualización social	$r = ,057; p = ,103 ns$	$r = -,132; p = ,000$
Coherencia social	$r = ,099; p = ,005$	$r = -,066; p = ,062 ns$

Incidencia de la edad y el sexo

Edad

En base a la distribución muestral, se consideraron tres grupos de edad: los jóvenes (de 17 a 21 años, 35,4%), los adultos jóvenes (de 22 a 27 años, 33,4%) y los adultos (de 28 a 60 años, 30,5%). En la Tabla 3 se exhiben las diferencias obtenidas en función de los tres grupos etarios.

Tabla 3
Diferencias de media en los hechos vitales y las dimensiones del bienestar en función de la edad

	Jóvenes	Jóvenes adultos	Adultos	F	gl	P
Hechos positivos	4,1434 ^a	3,7111 ^b	2,9919 ^c	29,612	2, 800	,000
Hechos negativos	2,3881 ^a	2,4185 ^a	2,0081 ^b	5,406	2, 800	,005
BP Autonomía	4,0323 ^a	4,2514 ^b	4,3841 ^b	13,293	2, 800	,000
BP Dominio entorno	4,2966 ^a	4,4130 ^a	4,5843 ^b	10,351	2, 800	,000
BP Crecimiento personal	4,7982	4,8926 ^a	4,7224 ^b	3,938	2, 800	,020
BS Coherencia social	3,4610	3,5111 ^a	3,3428 ^b	4,621	2, 800	,010

Nota. Sólo se presentan las dimensiones de bienestar para las que se encontraron diferencias significativas. En cada fila, los promedios con distinto superíndice son significativamente diferentes según la prueba post-hoc Scheffe con $p < ,05$, excepto para el caso de Dominio del Entorno (BP) donde la prueba post-hoc es T3 de Dunnett.

Al considerar los hechos vitales tanto positivos como negativos, se observa que los mismos disminuyen conforme aumenta la edad. Para los hechos positivos esta disminución es escalonada, detectándose diferencias significativas al considerar los menores y mayores tanto de 21 como de 27 años. Sin embargo, para el caso de los hechos negativos, la diferencia está entre los menores y mayores de 27 años (entre adultos-jóvenes y adultos).

En relación a las dimensiones de bienestar psicológico, conforme crece la edad, se incrementan también los niveles de autonomía y dominio del entorno. La autonomía es mayor luego de los 21 años, lo que coincide con la mayoría de edad legal, mientras que el dominio del entorno se incrementa luego de los 27 años, generalmente asociados a la independencia económica y mayor definición y estabilidad laboral. Por su parte, y en cierta manera esperable, el crecimiento personal muestra una tendencia a disminuir con la llegada de la adultez.

En lo que respecta al bienestar social, la coherencia social es la única dimensión que presenta variaciones en función de la edad. Al igual que sucede con el crecimiento personal (BP), la coherencia social disminuye luego de los 27 años.

Sexo

Al analizar la incidencia del sexo, se verifica que las mujeres reportan haber vivido más hechos vitales positivos que los hombres (ver Tabla 4), especialmente manifiestan haber tenido más momentos importantes, duraderos, gratificantes e intensos que compartieron con familiares y/o amigos o colegas ($F(470,562) = -2,518; p = ,012$, en escala 0-1: hombres = ,81; mujeres = ,88;). No se detectan diferencias en relación a la cantidad de hechos vitales negativos que presentan hombres y mujeres en general, pero se halla que los hombres afirman haber tenido más problemas en el trabajo y/o con el jefe ($F(491,068) = 2,239; p = ,026$. Hombres = ,23; mujeres = ,16) mientras que las mujeres reportan en mayor medida haber roto una relación amorosa ($F(609,397) = -2,621; p = ,009$. Hombres = ,20; mujeres = ,28) y que ellas o su familia han tenido dificultades económicas importantes ($F(614,011) = -2,660; p = ,008$. Hombres = ,81; mujeres = ,88). En esta misma línea, García (2012) encuentra que son las mujeres quienes refieren mayor frecuencia de sucesos vitales, tanto positivos y negativos, y que también son ellas quienes señalan más sucesos de tipo afiliativo, o asociados a las relaciones con los otros, en comparación con los hombres.

Tabla 4
Diferencias de media en los hechos vitales y las dimensiones del bienestar en función del sexo

	Hombres	Mujeres	F	gl	p
Hechos positivos	3,3504	3,7720	-3,180	807	,002
BP Auto-aceptación	4,4392	4,3053	2,146	807	,032
BP Relaciones positivas	4,5116	4,6595	-1,973	807	,049
BP Autonomía	4,3335	4,1568	2,952	807	,003
BP Crecimiento personal	4,6992	4,8603	-2,967	476,524	,003
BS Contribución social	3,8333	3,9882	-2,914	807	,004

Nota. Sólo se presentan las dimensiones de bienestar para las que se encontraron diferencias significativas.

En relación al bienestar, las mujeres presentan mayores puntuaciones en las dimensiones de relaciones positivas y crecimiento personal de bienestar psicológico y en la dimensión de contribución social de bienestar social. Por su parte, los hombres reportan mayores índices de bienestar psicológico en dos dimensiones: auto-aceptación y autonomía.

Dado que, tanto los hechos vitales positivos y negativos, como la edad y el sexo exhiben relación con algunas de

las diferentes dimensiones del bienestar, se procedió a efectuar doce regresiones lineales por pasos sucesivos introduciendo cada una de las dimensiones del bienestar como variable dependiente y los hechos vitales (positivos y negativos), la edad y el sexo como variables independientes. La Tabla 5 sintetiza los resultados obtenidos.

Tabla 5
Regresiones por pasos sucesivos para cada una de las dimensiones del bienestar introduciendo hechos vitales positivos (HVP), hechos vitales negativos (HVN), edad y sexo

	R ² corregida	F	gl	P	β estandarizado (p)
Satisfacción con la vida	,088	27,093	3, 805	,000	HVP = ,263 (.000) HVN = -,252 (.000) Edad = ,082 (.019)
BP Autoaceptación	,049	14,826	3, 805	,000	HVP = ,192 (.000) HVN = -,174 (.000) Hombre = ,085 (.014)
BP Relaciones positivas	,034	15,238	2, 806	,000	HVP = ,166 (.000) HVN = -,157 (.000)
BP Autonomía	,042	12,890	3, 805	,000	Edad = ,192 (.000) Hombre = ,099 (.000) HVP = ,080 (.000)
BP Dominio del entorno	,078	23,943	3, 805	,000	HVN = -,209 (.000) Edad = ,194 (.000) HVP = ,193 (.000)
BP Crecimiento personal	,057	25,202	2, 802	,000	HVP = ,218 (.000) Hombre = -,085 (.013)
BP Propósito en la vida	,090	27,532	3, 805	,000	HVP = ,320 (.000) HVN = -,161 (.000) Edad = ,102 (.004)
BS Integración social	,039	17,288	2, 806	,000	HVP = ,204 (.000) HVN = ,119 (.001)
BS Aceptación social	,029	13,005	2, 806	,000	HVN = -,178 (.000) HVP = ,104 (.004)
BS Contribución social	,053	15,937	3, 805	,000	HVP = ,225 (.000) Hombre = -,082 (.018) HVN = -,017 (.049)
BS Actualización social	,029	9,081	3, 803	,000	HVN = -,162 (.000) HVP = ,115 (.002) Hombre = ,070 (.044)
BS Coherencia social	,018	8,226	2, 806	,000	HVP = ,132 (.000) HVN = -,106 (.004)

Nota. Se introdujo el sexo como 0 = mujer, 1 = hombre.

Los hechos vitales positivos contribuyen a todas y cada una de las doce dimensiones del bienestar analizadas, con betas que van desde ,080 (BP Autonomía) hasta ,320 (BP Propósito en la vida). Mientras, los hechos vitales negativos aportan en sentido inverso a diez de las doce dimensiones analizadas, no contribuyendo a dos dimensiones del bienestar psicológico: autonomía y crecimiento personal. Los betas presentados por los hechos negativos van de -,017 (BS Contribución social) a -,252 (Satisfacción con la vida). La combinación de hechos vitales positivos y negativos por sí sola explicara el 1,8% de la

variancia de la coherencia social (BS), el 2,9% de la aceptación social (BS), el 3,4% de las relaciones positivas (BP) y el 3,9% de la integración social (BS). En éstas cuatro dimensiones del bienestar mencionadas, la edad y el sexo no tienen influencia. Aunque a nivel descriptivo se habían hallado diferencias a favor de las mujeres en la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico, y de la menor edad en la dimensión coherencia social del bienestar social.

Para tres dimensiones del bienestar, además de los hechos vividos durante el último año, el sexo es relevante, presentando valores netos de beta desde ,070 (BS actualización social) hasta ,085 (BP auto-aceptación). La suma de los hechos vividos y el sexo explica el 2,9% de la variancia de la actualización social (BS), el 4,9% de la auto-aceptación (BP) y el 5,3% de la contribución social (BS). No obstante, el aporte del sexo no se da siempre en el mismo sentido: el hecho de ser mujer aporta a la contribución social (BS) mientras que el ser hombre contribuye a la actualización social (BS) y la aceptación (BP).

Si en lugar del sexo, a los hechos vitales se le agrega la edad, el porcentaje de variancia explicada aumenta. Esto sucede para el caso de la satisfacción con la vida (variancia explicada ,088) y dos dimensiones del bienestar psicológico: dominio del entorno (.078) y propósito en la vida (.090), con betas de entre ,082 (satisfacción con la vida) y ,192 (dominio del entorno).

Finalmente, en el caso de la autonomía (BP) tanto la edad como el sexo y los hechos vitales positivos (aunque a nivel descriptivo no se había hallado asociación entre autonomía y hechos vitales positivos) contribuyen, explicando un 4,2% de la variancia; y en lo que hace al crecimiento personal (BP), los hechos vitales positivos combinados con el sexo (ser mujer) explican el 5,7% de la variancia.

Discusión

De los hallazgos de los estudios previos y lo reportado por Páez et al. (2008), se esperarían valores menores a 2 en la media de hechos vitales negativos y superiores a 4 en la media de hechos vitales positivos en personas felices o satisfechas con la vida. No obstante, la muestra aquí analizada, aún presentado altos niveles de satisfacción con la vida, exhibe una puntuación media algo menor a 4 en hechos positivos, y algo mayor a 2 en hechos negativos, valores que en la muestra española presentaban los menos felices. Sin embargo, sí se confirma la hipótesis de que los hechos vitales positivos son bastante más frecuentes que los hechos vitales negativos. Justamente, el suceso vital positivo más mencionado (vivencia de momentos importantes, duraderos, gratificantes e intensos, 85%) prácticamente duplica a nivel porcentual al suceso vital negativo más mencionado (discusiones con familiares o amigos, 45%).

De los resultados obtenidos, se puede decir también que se corrobora la relación entre la presencia de hechos vitales, tanto positivos como negativos, con la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y el bienestar social. En línea con lo hallado por Suh et al. (1996), la satisfacción con la vida se incrementa en mayor presencia de hechos

vitales positivos y disminuye en presencia de hechos vitales negativos.

En relación al bienestar psicológico, la mayor presencia de hechos vitales positivos manifestada por los participantes se corresponde con niveles más óptimos de bienestar en lo que hace a la aceptación de uno mismo, a tener buenas relaciones con otros, a sentir dominio del entorno, que se puede desarrollar capacidades y crecer, y a visualizar metas y objetivos a conseguir. Por el contrario, todas estas dimensiones disminuyen en la vivencia de hechos de signo negativo. En una línea semejante, respecto al bienestar social, se halló que el mayor reporte de hechos vitales positivos se relaciona con un aumento en el sentimiento de utilidad, con la percepción de que el mundo social exhibe cierta lógica y organización, con la vivencia de una mayor integración en la comunidad, y mayores niveles de satisfacción de las necesidades de apego y afiliación. Por otro lado, a medida que el sujeto experimenta más sucesos negativos, disminuye la confianza interpersonal y las actitudes positivas hacia los otros, a la vez que percibe el entorno como más caótico e incomprensible.

Según los datos de estudios realizados en el País Vasco (Páez et al., 2008), los hechos negativos se asociarían a menor satisfacción con la vida y menor bienestar psicológico, aunque su influencia sería más débil que la de los hechos positivos. Los hechos negativos disminuirían sobre todo en las dimensiones de auto-aceptación y de percepción de dominio o control del entorno. A su vez, los hechos negativos se asociarían positivamente al crecimiento personal, sugiriendo que los hechos estresantes servirían de catalizador o aliciente. Los datos reportados en este estudio acerca de la relación entre hechos negativos y satisfacción con la vida y bienestar social corroboran aquella tendencia. Sin embargo, los hechos negativos no parecen asociarse a la dimensión autonomía del bienestar psicológico, y en la dimensión dominio del entorno (BP) el efecto de los hechos negativos es claramente superior que el de los hechos positivos. Por otro lado, no podría hablarse de relación entre crecimiento personal y hechos negativos ya que, en la muestra aquí analizada, el vivenciar hechos vitales negativos no contribuye a la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico. En lo que hace a la contribución de los hechos vitales positivos, en concordancia con lo hallado por el grupo de investigación vasco, los hechos positivos aumentan la satisfacción con la vida, así como el bienestar psicológico y social. Los hechos positivos vividos durante el último año se asocian especialmente con el propósito en la vida (BP), el crecimiento personal (BP), la contribución social (BS), la integración social (BS) y la auto-aceptación (BP). De manera clara se observa que el proveerse de sucesos positivos afecta directamente a aquello que tiene que ver con los aspectos del bienestar de las personas que provienen de su relación con el entorno: el sentido vital que da el sentirse útil, que se puede desarrollar las potencialidades propias, y que se aporta a una comunidad con la que a su vez se está integrado pero manteniendo la independencia necesaria.

Por su parte, la influencia de los hechos negativos del

último año deprimiría más fuertemente el bienestar en sus dimensiones afectivas, así como la autoestima y el control del yo, mientras que esto no ocurriría en los aspectos más sociales, ni del sentido y propósito en la vida del bienestar (Páez et al; 2008). En la muestra analizada en el presente estudio la influencia de los hechos negativos siempre es menor a la de los hechos positivos excepto en tres dimensiones: dominio del entorno (BP), aceptación social (BS) y actualización social (BS). Se puede conjeturar que para el caso argentino, la influencia de los hechos negativos no se relaciona tanto con la afectividad del bienestar (dimensiones más afectivas) sino con la sensación de falta de control que los eventos negativos evocan en las personas, que podría llevar a que disminuya la sensación de dominio del entorno y de confianza en la sociedad (aceptación y actualización social).

En lo que hace a la influencia del sexo, los análisis de regresión señalan que los hombres de esta muestra sentirían mayor auto-aceptación (BP), autonomía (BP) y actualización social (BS), y menor crecimiento personal (BS) y contribución social (BS) que las mujeres. Al igual que los resultados de otro estudio local en los que los hombres exhiben un bienestar más independiente del contexto -con el cual no se sienten muy en sintonía- y más reafirmado en su individualidad en comparación con las mujeres, que muestran un bienestar más dependiente del contexto -al cual sienten que contribuyen y que les devuelve sentido de utilidad- aunque también esto condiciona sus posibilidades de mantener cierta autonomía respecto de las presiones sociales, y las hace más sensibles a regular los comportamientos en función de las normas y reglas sociales (Zubieta, Muratori & Mele, 2012).

También en línea con hallazgos previos (García, 2012), se corrobora que conforme aumenta la edad, se optimizan los niveles del bienestar psicológico en tres dimensiones: la autonomía, el dominio del entorno y el propósito en la vida, y de forma congruente con esto, la satisfacción con la vida. De manera esperable, el crecimiento hacia la adultez y como persona social tiene que ver con lograr mayores niveles de independencia, con proponerse metas y con adquirir mayor sensación de control sobre los sucesos de la vida.

De esta manera, se da mayor luz a la tendencia que indica que la indefensión -contraria a la independencia y la reactividad- y el locus de control externo- el sentir que los hechos tienen que ver con elementos externos como el azar o la suerte y no con la propia intervención o incidencia sobre ellos- son factores críticos que obstaculizan el bienestar.

Aún cuando los datos trabajados por el grupo de investigación surgen de muestras intencionales de carácter no probabilísticas, la replicación de estudios contribuye a reforzar las tendencias observadas entre el bienestar y otros aspectos de relevancia, como es el caso aquí de los sucesos vitales, y de variables sociodemográficas como el género y la edad. Éstas últimas, junto a otros aspectos psico-sociales, son factores críticos para analizar y comprender la evolución de las personas hacia el logro y sostenimiento de su bienestar. De esta manera, el camino

hacia el bienestar involucra aspectos psicológicos específicos, como es el lograr con los años finalizar de manera saludable la etapa adolescente y convertirse en una persona adulta, con el necesario margen de autonomía de pensamiento y acción, y de control de los resultados de los comportamientos. Pero también tiene que ver con aspectos de cognición social, asociados a roles y funciones establecidos por el entorno social y las normas y reglas que de él se desprenden. Este condicionamiento, en este caso a través de la categoría sexo, se pone en evidencia al observar que en lo que hace al bienestar, las mujeres dependen en su valoración más de aspectos relacionales y de interdependencia del contexto, mientras que los hombres, a la hora de sopesar, similar a lo que muestran los estudios sobre valores y creencias (Zubieta, 2008), son más individualistas e instrumentales. Finalmente, y es en la línea en la que se está avanzando, factores psicosociales como la capacidad de reactancia o indefensión, o de internalidad o externalidad en el control de los sucesos, son elementos a tener en cuenta en el estudio del bienestar desde una perspectiva que hace hincapié en la interacción de los individuos con la sociedad de pertenencia.

REFERENCIAS

- Arnosó, M. (2011). *Terrorismo de Estado en Jujuy (Argentina, 1976-1983): impacto psicosocial y representación del pasado, la justicia y la reparación*. Tesis Doctoral. Departamento de Ciencia Política y de la Administración. Universidad del País Vasco, Bilbao. España.
- Basabe, N.; Páez, D.; Aierdi, X. & Jiménez-Aristizabal, A. (2009). *Salud e inmigración. Aculturación, bienestar subjetivo y calidad de vida*. Zarautz, Gipuzkoa: Ikuspegi. Observatorio Vasco de Inmigración.
- Baumeister, R. E., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. & Vohs, K. D. (2001). Bad is Stronger than Good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.
- Bilbao, M.A. (2008). Creencias sociales y bienestar: valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico. Tesis doctoral. Universidad del País Vasco.
- Blanco, A. & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Díaz, D.; Rodríguez-Carvajal, R.; Blanco, A.; Moreno-Jiménez, B.; Gallardo, I.; Valle, C. & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113.
- Diener, E.D.; Emmons, R.A.; Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16, 162-167.
- Fernández-Abascal, E.; Jiménez, P. & Martín, M.D. (2003). *Emoción y motivación: La adaptación humana (Vol. 2)*. Madrid: Ed. Centro Ramón Areces.
- Fernández, I.; Páez, D.; Ubillos, S. & Zubieta, E. (2001). Cuaderno de prácticas de psicología social y cultura. Encuestas y escalas. San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- García, S. (2012). *Cultura, bienestar psicosocial y salud mental percibida* (Tesis doctoral inédita). Universidad de Palermo, Buenos Aires.
- Holmes, T. & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. doi: 10.1016/0022-3999(67)90010-4
- Keyes, C. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Muratori, M.; Delfino, G.I.; Mele, S.V. & Fernández, O.D. (2010). El impacto de los hechos vitales en la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico. *Memorias de las Jornadas de Investigación*, 17(3), 123-124.
- Norris, F.H. (1992). Epidemiology of Trauma: Frequency and Impact of different potential traumatic events on different demographic groups. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 409-418.
- Páez, D. (2007). *Creencias, valores y bienestar*. (Documento técnico). San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Páez, D.; Bilbao, M.A. & Javaloy, F. (2008). Del trauma a la felicidad: Los hechos negativos extremos pueden generar creencias positivas y crecimiento personal. M. M. Casullo (Ed.). *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 139-202). Buenos Aires: Lugar.
- Páez, D.; Fernández, I.; Ubillos, S. y Zubieta, E. (2004). *Psicología Social, Cultura y Educación*. Madrid: Pearson Eds.
- Páez, D.; Zubieta, E.; Mayordomo, S.; Jiménez, A. & Ruíz, S. (2004). Identidad, Autoconcepto, Autoestima, Autoeficacia y Locus de control. En D. Páez, I. Fernández, S. Ubillos & E. Zubieta (Eds.). *Psicología Social, Cultura y Educación* (pp.103-124). Madrid: Pearson Educación.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Suh, E.; Diener, E. & Fujita, F. (1996). Events and subjective wellbeing: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- Thoits, P.A. (1983). Multiple identities and psychological wellbeing: a reformulation and test of the social isolation hypothesis. *American Sociological Review*, 48(2), 174-187.
- Vázquez, C. & Hervás, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Zubieta, E.; Muratori, M. & Mele, S. (2012). Bienestar, clima emocional, percepción de problemas sociales y confianza. Presentado para su evaluación en *Anuario de Investigaciones XIX*, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Fecha de recepción: 11 de abril de 2012
 Fecha de aceptación: 26 de julio de 2012