

BIENESTAR SUBJETIVO Y PSICOSOCIAL: EXPLORANDO DIFERENCIAS DE GÉNERO

SUBJECTIVE AND PSYCHOSOCIAL WELL-BEING: EXPLORING GENDER DIFFERENCES

Recibido: 26 de Octubre del 2011 | Aceptado: 10 de Marzo del 2012

ELENA ZUBIETA¹; MARCELA MURATORI; OMAR FERNANDEZ
(UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES, Buenos Aires, Argentina).

RESUMEN

Las perspectivas psicológica y subjetiva del bienestar estudian el mismo proceso psicológico sirviéndose de diferentes indicadores. El bienestar subjetivo tiene bases más emocionales y se lo ha abordado a través de temas como la felicidad, la afectividad o la satisfacción vital. El bienestar psicosocial se ha desarrollado a través de las investigaciones de Ryff (1989) sobre el bienestar psicológico y de Keyes (1998) sobre el bienestar social. El enfoque se ha centrado en el desarrollo personal, en las formas de las personas de afrontar los retos vitales y sus esfuerzos por conseguir sus metas, así como también en las valoraciones que hacen de las circunstancias y de su funcionamiento dentro de la sociedad.

Con el objetivo de indagar en las diferencias de género en el bienestar subjetivo y psicosocial, se desarrolló un estudio descriptivo, con un diseño no experimental transversal, en una muestra intencional compuesta por 696 sujetos de la ciudad de Buenos Aires.

Los resultados indican buenos niveles de bienestar subjetivo y psicosocial, y en éste último diferencias en función del género. Los hombres se perciben más autónomos de la presión social, mientras que las mujeres perciben mayores posibilidades para desarrollarse de acuerdo a sus capacidades. Respecto del bienestar social, las mujeres evalúan mejor que los hombres la calidad de sus relaciones con el entorno, se sienten más útiles y que aportan al bien común.

PALABRAS CLAVE: Bienestar subjetivo; Bienestar psicosocial; género.

ABSTRACT

Psychosocial and subjective well-being perspectives approach a unique psychological process, but using different indicators. Subjective well-being goes deep in emotional bases and have been analysed through topics such as happiness, affectivity or life satisfaction. Psychosocial well-being has been developed through Ryff (1989) and Keyes (1998) researches on psychological and social well-being, respectively. The approach has focused in personal growth, in people's ways of coping with life challenges and their efforts to get their goals; also in valuations people do of their circumstances and functioning in society.

With the aim of exploring in gender differences in subjective and psychosocial well-being, a descriptive group differences, non experimental design study was carried out based on an intentional sample composed by 696 participants from Buenos Aires city.

Results show good levels of subjective and psychosocial well being, showing up in the latter some gender differences. Male participants perceive mayor autonomy respect social pressure while females mayor possibilities of growing by their capacities. In terms of social well being, women valuate better than men the quality of their relation with the environment and show greater feelings of utility and contribution to common well-being.

KEY WORDS: Subjective well-being; Psychosocial well-being; Gender.

1. Afiliada al Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires — Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) — Argentina.
E-mail: ezubieta@psi.uba.ar

INTRODUCCIÓN

La evolución de los estudios sobre el bienestar en psicología ha dado lugar a dos tradiciones: una denominada hedónica que habla de él en tanto subjetivo y otra eudaimónica que lo hace en términos de psicológico (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). La primera y más antigua línea, refiere a la medida en la que las personas experimentan su vida de forma positiva, de cuánto les gusta o están satisfechas con la vida que llevan. Esta perspectiva indaga en las causas de la satisfacción o insatisfacción a partir de los juicios cognitivos de los individuos y en sus reacciones afectivas (Diener, 1994).

La segunda y más reciente perspectiva se centra más en el desarrollo personal de los individuos y en el estilo o manera en que afrontan los retos de la vida; en el esfuerzo por conseguir las metas deseadas (Ryff & Keyes, 1995).

El bienestar subjetivo tiene bases mucho más emocionales, y se lo ha evaluado a través de indicadores como la felicidad, la afectividad positiva y negativa o la satisfacción vital (Blanco y Díaz, 2005). El elemento afectivo constituye el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes. Estos componentes están relacionados ya que aquella persona que tenga experiencias emocionales placenteras es más probable que perciba su vida como deseable y positiva. Las personas con un mayor bienestar subjetivo hacen una valoración más positiva de sus circunstancias y eventos vitales; mientras que las "infelices" evalúan la mayor parte de estos acontecimientos como perjudiciales.

La satisfacción con la vida y el componente afectivo del bienestar subjetivo tienden a correlacionar porque ambos elementos se hallan influidos por la valoración que realiza el sujeto acerca de

los sucesos, actividades y circunstancias en las que se desarrolla su vida. Sin embargo, necesariamente también han de diferir, ya que así como la satisfacción con la vida es el resultado de la integración cognitiva que las personas realizan al evaluar cómo les ha ido en el transcurso de la vida -lo que representa un resumen o valoración global de ella como un todo-, el componente afectivo obedece más a las reacciones puntuales a eventos concretos que suceden en el curso de la vida del sujeto. La satisfacción con la vida entonces, al ser el resultado de un juicio cognitivo, resulta un constructo más estable a lo largo del tiempo (Castro Solano, 2010).

El bienestar subjetivo refiere al balance global que las personas hacen de sus oportunidades vitales -recursos sociales y personales, aptitudes individuales-, del curso de los acontecimientos a los que se enfrentan -privación u opulencia, soledad o compañía- y de la experiencia emocional derivada de ello (Veenhoven, 1994). En cambio, los estudios sobre el bienestar psicológico enfatizan la consecución de aquellos valores que hacen a las personas sentirse vivas y auténticas, que las hace crecer como individuos y no tanto a las actividades que les dan placer o las alejan del dolor (Tomás Miguel, Meléndez Moral & Navarro Pardo, 2008).

Ryan y Deci (2001), han clasificado los estudios en una línea fundamentalmente relacionada con la felicidad -bienestar hedónico- y otra ligada al desarrollo del potencial humano -bienestar eudaemónico. La diferencia entre ambos depende de la naturaleza de los objetivos vitales propuestos. Es decir, si el sujeto tiene una orientación hacia el placer resultará hedónico, mientras que si la orientación es hacia una vida con significado, el logro de esta meta vital resultará en bienestar eudaemónico. El constructo de Bienestar Subjetivo -subjective well being, SWB- aparece como representante de la línea hedónica, mientras que el de Bienestar

Psicológico –psychological well being, PWB- como representante de la tradición eudaemónica (Díaz et al., 2006).

La línea eudaemónica pone el énfasis en el bienestar psicosocial y se ha desarrollado a través de las investigaciones de Ryff (1989) sobre el Bienestar Psicológico y de Keyes (1998) sobre el Bienestar Social. El enfoque se ha centrado en el desarrollo personal, en las formas de afrontar los retos vitales y en el esfuerzo de las personas por conseguir sus metas, así como también en las valoraciones que hacen de sus circunstancias y de su funcionamiento dentro de la sociedad. Incluye la percepción de sí mismo; la capacidad de manejar el medio y la propia vida de forma efectiva; la calidad de los vínculos; la creencia de que la vida tiene sentido y significado a través del proyecto vital. De esta manera, el bienestar implica necesariamente la valoración que los individuos hacen de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad.

Ryff ha propuesto seis dimensiones para operacionalizar el Bienestar Psicológico (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995):

- 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.

Bilbao (2008) señala que las perspectivas subjetiva y psicológica del bienestar estudian el mismo proceso psicológico, aunque se sirven de indicadores diferentes para evaluarlo. La línea eudaimónica toma en consideración la dimensión individual y social, el mundo dado y el mundo intersubjetivamente construido. De este modo, desde una mirada psicológica y social, el bienestar no consiste sólo en la ausencia de síntomas de ansiedad, depresión, o en que las emociones positivas sobrepasen a las emociones negativas, sino también que la persona se respete y valore a sí misma; que tenga relaciones positivas con otros o perciba un apoyo social satisfactorio; que crea que domina y controla su ambiente, que se sienta autónomo del entorno –aunque conectado con él-; que atribuya sentido y propósito a su vida, así como que crea que se está realizando como persona (Bilbao, 2008).

A la imagen de un sujeto aislado del medio, cuya satisfacción, felicidad o crecimiento se producen al margen del contexto en el que se inserta, se la debe completar considerando un tercer tipo de bienestar, el social, que se relaciona con las bases reales de las creencias implícitas positivas sobre el yo, el mundo y los otros y aporta los elementos sociales y culturales promotores de la salud mental (Blanco & Díaz, 2005; Páez, 2007).

El concepto de Bienestar Social desarrollado por Keyes (1998) recoge los aspectos interpersonales de la salud mental, y se compone de cinco dimensiones (Blanco & Díaz, 2005):

- 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 tienden lazos sociales con la familia, amigos, vecinos, entre otros.
- 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.

Respecto al Bienestar Subjetivo, los estudios indican que las mujeres suelen informar mayor afectividad negativa y mayor intensidad afectiva en general que los hombres por lo que posiblemente vivencian al mismo tiempo y con mayor intensidad emociones positivas y negativas generándose un equilibrio que provoca niveles de bienestar subjetivo similar a los hombres (Páez et al., 2001 en Barrientos 2005). Javaloy (2007) indica que la evidencia empírica muestra que los hombres reportan un mayor bienestar subjetivo que las mujeres aunque la diferencia, que es pequeña, suele desaparecer cuando se controlan otras variables demográficas.

Para Barrientos (2005) es importante destacar que el rol tradicional adjudicado al género femenino incluye generalmente tareas de cuidado de otros, lo que puede estimular mayor responsabilidad emocional en las mujeres que en los hombres y por ende, a que estén más dispuestas a experimentar y a expresar sus emociones.

García (2002) señala el estudio de Hickson, Housley y Boyle (1988) en el que se encontró que, en personas mayores el control que las personas perciben tener sobre sus vidas afecta el grado de satisfacción vital que experimentan. En este sentido, culturalmente, las mujeres pueden haber aprendido más actitudes de indefensión en edades más jóvenes que los hombres lo que explicaría en parte las puntuaciones más bajas por ellas obtenidas en comparación con los hombres. Sin embargo, se sostiene también que las diferencias observadas en estilos de personalidad entre hombres y mujeres en los estilos de personalidad no repercuten sobre su bienestar subjetivo (Cardenal y Fierro, 2001 en García 2002).

En relación al Bienestar Psicológico, son diversos los estudios que reportan diferencias en función del género de los sujetos. Por ejemplo, Yáñez y Cárdenas (2010), sobre la base de una muestra de inmigrantes sudamericanos en Chile, observan que si bien tanto los hombres como las mujeres reportan una valoración positiva de su bienestar psicológico, los hombres exhiben mejores niveles en la dimensión de propósito en la vida mientras que las mujeres obtienen mayores puntuaciones en el crecimiento personal. Los hombres sienten que las metas y objetivos otorgan sentido a su vida con más intensidad, a la vez que experimentan una mayor sensación de control sobre el contexto. Por su parte, las mujeres perciben mayores posibilidades de potenciar sus propias capacidades.

En la investigación realizada por Velásquez y colaboradores (2008) con un grupo de estudiantes universitarios de la ciudad de Lima (Perú), las mujeres obtienen una puntuación mayor en promedio en los niveles de bienestar psicológico, lo que a su vez se asocia a mayor asertividad y mejor rendimiento académico.

En un primer estudio exploratorio realizado con estudiantes universitarios de la ciudad de Buenos Aires (Zubieta & Delfino, 2010), se encontró que las mujeres mostraban mejores niveles que los hombres en dominio del entorno y propósito en la vida del bienestar psicológico y en integración y contribución del bienestar social.

Los estudios muestran que el bienestar social se relaciona positivamente con el asociacionismo cívico, el comportamiento pro-social, la salud cívica y el capital social; y que las sub-dimensiones de integración y contribución son altas entre los adultos que trabajan con otros vecinos para resolver problemas. Asimismo, todas las dimensiones, aunque especialmente la integración, aumentan conforme lo hace la

percepción de seguridad en el barrio y de confianza entre los vecinos (Keyes & Shapiro, 2004).

Para Keyes (2005), la satisfacción con la vida, la balanza de afectos, el bienestar psicológico y el bienestar social conforman criterios de diagnósticos de la salud mental. Asimismo, los resultados de los estudios que asocian la satisfacción con la vida y el bienestar social muestran relaciones significativas de ésta con las dimensiones de integración, contribución y actualización, ratificando que el bienestar debe abordar también los lazos que nos unen a otras personas, los patrones de participación y la contribución social de los individuos. Se trata de un proceso bien asentado en las cinco dimensiones propuestas por Keyes (1998) pero que se apoya de manera especial en la integración y en la actualización social (Bilbao, 2008).

En el marco de distintos estudios que abordan los cambios sociales y culturales que produce el incremento de la presencia femenina en el mercado laboral y otras esferas y que afectan la cognición social, las actitudes y expectativas en función de roles de género (Zubieta, Beramendi, Sosa & Torres; 2010), se desarrolló entonces un estudio empírico que busca responder si las mujeres reportan mejores niveles de bienestar psicológico y social en comparación con los hombres y si las diferencias eran mayores en la dimensión social que en la psicológica, es decir, si son más salientes en los indicadores eudaimónicos mientras que en los hedónicos tienden a desaparecer.

La hipótesis de trabajo plantea que las mujeres experimentan mayor bienestar que los hombres cuando éste enfatiza las relaciones interpersonales así como la relación con el entorno y el sentido de eficacia. Las diferencias de género se dan en los indicadores de bienestar psicológico y social, y no en los hedónicos o bienestar subjetivo.

MÉTODO

Tipo de estudio y Diseño

Se trata de un estudio descriptivo de diferencia de grupos, de diseño no experimental transversal.

Muestra

No probabilística intencional, compuesta por 696 sujetos de la ciudad de Buenos Aires, todos estudiantes universitarios. El 34,2% eran hombres y el 65,8% mujeres. El 69,1% de la muestra estudia y el 30,7 % no. La media de edad fue 28,15 ($DE = 11,04$; min. = 17; máx. = 66). El 61,9% trabajaba y un 38,1% no trabajaba.

Instrumento

El cuestionario utilizado fue de formato autoadministrado y estuvo integrado por una sección de datos personales, evaluada al final del mismo, y por las siguientes escalas:

- 1) Satisfacción con la vida (Diener, 1996 en Bilbao 2008): compuesta por 5 ítems con un continuo de respuesta de 1 (no, en absoluto) a 7 (sí, completamente), mide satisfacción con la vida en general. El coeficiente de fiabilidad para esta escala fue satisfactorio (alfa de Cronbach= 0.76). Además solicita indicar el nivel de satisfacción (de 1 = muy insatisfactoria a 10 = muy satisfactoria) con siete aspectos de la vida: familia, dinero e ingresos, amigos, trabajo, tu persona, tu salud, la vida en general.
- 2) Felicidad de Fordyce y de Lyubomirsky (Javaloy, 2007): la primera, describe niveles de felicidad en un gradiente de 0 (sumamente infeliz) a 10 (sumamente feliz); la segunda, compuesta por cuatro ítems con opciones de respuesta que van de 1 a 7, refiere al rasgo de felicidad e infelicidad, a la comparación social y a una tendencia a largo plazo.

La escala cuenta con dos preguntas agregadas por Javaloy (2007): una, que en un continuo de 1 a 4 pregunta por felicidad teniendo en cuenta el conjunto de la vida y, otra, en un gradiente de 1 a 5, consulta por la frecuencia con que se ríe cada día.

- 3) 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= 0.81), relaciones positivas (alfa de Cronbach= 0.81), autonomía (alfa de Cronbach= 0.70), dominio del entorno (alfa de Cronbach= 0.61), crecimiento personal (alfa de Cronbach= 0.70) y propósito en la vida (alfa de Cronbach= 0.75).
- 4) Bienestar social de Keyes (Blanco & 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= 0.72), aceptación social (alfa de Cronbach= 0.84), contribución social (alfa de Cronbach= 0.78), actualización social (alfa de Cronbach= 0.67) y coherencia social (alfa de Cronbach= 0.54).

Procedimiento

La aplicación del cuestionario fue colectiva. Se solicitó autorización a los docentes para poder utilizar parte del horario de clase para aplicar el instrumento. Se introdujo a los alumnos en el marco de la investigación, en sus objetivos, y se les solicitó su colaboración, aclarando que la participación era voluntaria y anónima, y solicitándoles el consentimiento informado. Se hizo especial hincapié en que el uso de la información sólo respondía a fines científicos, a la vez que se estableció un futuro encuentro para comentarles los resultados obtenidos. No hubo rechazo en participar en los grupos de estudiantes contactados.

En el análisis de datos se realizó, en un primer momento, aplicaciones de estadística descriptiva para los objetivos de

descripción. En un segundo momento, se aplicaron cálculos de estadística inferencial para el desarrollo del objetivo de diferencias de grupos.

RESULTADOS

En lo que hace a las preguntas de *felicidad* (tabla 1) tanto las mujeres como los hombres de la muestra obtienen puntuaciones en general altas y las diferencias no son estadísticamente significativas.

Ambos, es decir, hombres y mujeres perciben que sus vidas responden a sus aspiraciones, que sus condiciones de vida son buenas, que están satisfechos, que han conseguido las cosas importantes que deseaban y que cambiarían poco si volvieran a vivir sus vidas.

TABLA 1.

Puntuaciones medias en indicadores de Felicidad según género.

Felicidad /Infelicidad –Lyubomirsky		Media	D.T
En general me considero...)	Hombre	5,31	1,10
	Mujer	5,40	1,10
En comparación con la mayoría de mis pares (amigos, compañeros de trabajo, etc) me considero...	Hombre	5,10	1,14
	Mujer	5,16	1,23
Algunas personas son muy felices en general: disfrutan de la vida independientemente de lo que suceda, sacan el máximo provecho de todo. ¿Hasta qué punto se ve usted a sí mismo como estas personas?	Hombre	4,76	1,53
	Mujer	4,64	1,46
En general, algunas personas no son muy felices. Aunque no se encuentran deprimidas, nunca parecen estar tan felices como podrían. ¿Hasta qué punto se ve a sí mismo como estas personas?	Hombre	3,05	1,72
	Mujer	2,96	1,72
Felicidad Cummings			
1-Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones	Hombre	5,00	1,22
	Mujer	5,08	1,25
2-Las condiciones de mi vida son excelentes	Hombre	4,87	1,21
	Mujer	4,77	1,31
3-Estoy satisfecho con mi vida	Hombre	5,39	1,12
	Mujer	5,28	1,33
4-Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida	Hombre	4,87	1,31
	Mujer	5,04	1,35
5-Si pudiera volver a vivir mi vida, no cambiaría casi nada	Hombre	4,62	1,67
	Mujer	4,72	1,63
Felicidad Fordyce			
¿Hasta qué punto suele sentirse feliz o poco feliz?	Hombre	7,11	1,64
	Mujer	6,96	1,84

Ante la pregunta “Teniendo en cuenta el conjunto de su vida, podría decirse que usted es” (1 nada feliz / 4 muy feliz), los hombres obtienen una puntuación media de 3,21 (DT: 0.61) y las mujeres de 3,16 (DT: 0.58). En relación a la frecuencia con la que se ríen, (1= nunca / 5 =constantemente), los hombres obtienen una puntuación media de 3,77 (DT: 0,69) y las mujeres de 3,87 (DT: 0.71).

diferencias entre los grupos por género no son estadísticamente significativas aunque son más altas en las mujeres que en los hombres. La mayor insatisfacción en los dos grupos, al igual que en el estudio previo (Zubieta & Delfino, 2010) tiene que ver con el trabajo y los ingresos, es decir, con esferas más contextuales o motivadores extrínsecos. La mayor satisfacción para ambos grupos tiene que ver con los amigos, la familia y la salud.

En términos de *satisfacción vital* (Tabla 2), las puntuaciones medias son altas en general y las

TABLA 2.
Puntuaciones medias en Satisfacción con la Vida según género.

		Media	D.T
a) Familia	Hombre	7,95	2,02
	Mujer	8,19	1,87
b) Dinero e Ingresos	Hombre	6,34	2,15
	Mujer	6,36	2,08
c) Amigos	Hombre	8,14	1,80
	Mujer	8,40	1,76
d) Trabajo	Hombre	6,20	2,32
	Mujer	6,23	2,49
e) Tu Persona	Hombre	7,63	1,54
	Mujer	7,56	1,65
f) Tu salud	Hombre	7,96	1,81
	Mujer	8,10	1,74
g) La Vida en general	Hombre	7,69	1,56
	Mujer	7,87	1,55

En la línea eudaimónica, en relación al *bienestar psicológico*, como puede verse en la Tabla 3, las mujeres tienen mayores puntuaciones en las subdimensiones de Crecimiento y Relaciones con otros mientras que los hombres obtienen una puntuación relativamente mejor en Autonomía. Si se comparan estos datos con los del estudio previo realizado con estudiantes universitarios, aquí las diferencias aparecen en otras sub-dimensiones y no en las de Dominio o Propósito en la Vida aunque en ésta última la significación estadística es tendencial y las mujeres obtienen una mayor puntuación.

TABLA 3.
Puntuaciones medias en Bienestar Psicológico.

		Media	DT	F	Sig
Relaciones con otros	Hombre	27,42	6,12	8,992	,003
	Mujer	28,85	5,74		
Autonomía	Hombre	34,55	6,01	6,904	,009
	Mujer	33,21	6,35		
Dominio del entorno	Hombre	26,40	4,47	1,305	,254
	Mujer	26,80	4,15		
Crecimiento	Hombre	32,62	5,52	10,356	,001
	Mujer	33,89	4,44		
Propósito en la vida	Hombre	27,66	4,77	3,514	,061
	Mujer	28,40	4,90		

Respecto del *bienestar social* (ver tabla 4), las diferencias entre las mujeres y los hombres aparecen en las sub-dimensiones de Contribución y Actualización que son las más críticas a la hora de evaluar el

intercambio del individuo con su ambiente. Las mujeres tienen una percepción relativamente mejor que los hombres en lo que hace a la calidad de las relaciones y al sentimiento de utilidad.

TABLA 4.
Puntuaciones medias en Bienestar Social según género.

		Media	D. T	F	Sig.
Integración	Hombre	19,10	3,40	5,182	,023
	Mujer	19,69	3,08		
Aceptación	Hombre	17,63	4,90	,172	,679
	Mujer	17,80	5,39		
Contribución	Hombre	19,04	3,77	5,410	,020
	Mujer	19,73	3,67		
Actualización	Hombre	17,02	3,81	2,020	,156
	Mujer	16,59	3,58		
Coherencia	Hombre	13,96	3,33	,044	,834
	Mujer	13,90	3,04		
Autoaceptación	Hombre	26,69	4,68	2,815	,094
	Mujer	26,01	5,19		

DISCUSIÓN

Los resultados aquí reportados indican en general buenos niveles de bienestar hedónico en los participantes quienes explicitan sentirse felices en general y estar satisfechos con sus vidas. Los datos son coherentes con los estudios previos que dan cuenta que la mayoría de las personas en distintos países reportan altos niveles de satisfacción vital y que la felicidad coexiste mayoritariamente con los problemas y preocupaciones (Páez, 2008). Este hallazgo aparece a la hora de desagregar la satisfacción vital en dominios y ver que los niveles se reducen en lo que tiene que ver con el trabajo y los ingresos, es decir, con motivadores extrínsecos en los que los sujetos tienen menor nivel de controlabilidad. El trabajo es una de las mayores preocupaciones de las personas y es uno de los canales fundamentales para sentirse integrado, útil y reconocido. Esta aparición de elementos externos o de contexto como causas de menor satisfacción es coherente con lo que reflejan los indicadores eudaimónicos del bienestar. Los resultados obtenidos van también en la línea de lo indicado por Páez, Morales y Fernández (2007) sobre la base de la Encuesta Mundial

de Valores (World Survey Values, WVS) – realizada con muestras representativas de 81 países- y en la que el 56 % de los participantes informa una elevada satisfacción con la vida (puntuaciones entre 7 y 10).

En la dimensión eudaimónica, los niveles de bienestar psicológico son altos en general encontrándose las puntuaciones más altas en autonomía y crecimiento donde aparece una leve diferencia en función del género. Mientras los hombres parecen sentirse mejor en autonomía, es decir, en la posibilidad de resistirse a la presión social y a la autorregulación del comportamiento, las mujeres miden mejor en lo que hace al crecimiento personal, al interés por crecer como personas y poder desarrollarse de acuerdo a sus capacidades. Al igual que en el estudio de Yáñez y Cárdenas (2010) con inmigrantes sudamericanos en Chile, las mujeres se sienten más capaces que los hombres para potencializar sus posibilidades. Asimismo, las mujeres reportan una mejor relación con los otros en comparación con sus pares hombres mostrando tener más satisfecha la necesidad de estabilidad y confianza en el plano relacional.

Respecto del bienestar social, las puntuaciones son más bajas en general comparándolas con el plano más psicológico en coherencia con estudios previos (Zubieta & Delfino, 2010) y las diferencias entre hombres y mujeres aparecen en aquellas sub-dimensiones consideradas como las más críticas en relación al equilibrio de los individuos en su interacción con el entorno o de éste como favorecedor de salud mental: integración y contribución. Las mujeres participantes en este estudio evalúan mejor que los hombres la calidad de las relaciones que mantienen con la sociedad o sus grupos de pertenencia a la vez que se sienten más útiles, que pueden sacar más provecho del entorno y que aportan a un bien común.

Estos resultados corroboran la hipótesis planteada en términos de percepciones diferenciales respecto del bienestar provisto por el entorno en función del género. Los datos están probablemente en consonancia con la mejora que las mujeres experimentan en lo que hace a un mayor reconocimiento en cuestiones de la esfera pública ya que exhiben mejores puntuaciones en dimensiones que se asocian a la auto-eficacia y a la motivación para actuar y desarrollarse. Estudios previos señalaban (Zubieta & Delfino, 2010) que las mujeres, aún con importantes desigualdades de inserción y consideración respecto de los hombres, perciban que han logrado más que sus pares hombres y se muestren optimistas respecto de sus posibilidades de crecimiento personal.

Por tanto, resulta de vital interés profundizar en el análisis del bienestar desde una perspectiva psicosocial que permita integrar elementos que obstruyen o facilitan la relación de las personas con el entorno y cómo ésta debe analizarse en función de cambios socio-cognitivos de importancia como son las expectativas de roles en función del género. Actualmente, se están analizando otros factores de relevancia como el locus de control

percibido o el sexismo ambivalente en términos de forma moderna del prejuicio en función del género.

Dadas las limitaciones que la muestra utilizada tiene, al ser de estudiantes universitarios y de la ciudad de Buenos Aires y alrededores, se prevé en un futuro estudio incorporar muestras de población general y de otras ciudades relevantes de Argentina. A su vez, se está replicando el estudio con estudiantes universitarios de la ciudad de Córdoba, Salta y Mendoza a los fines de indagar en diferencias inter-país.

REFERENCIAS

- Argyle, M. (1992). *La Psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza.
- Barrientos, J. (2005). *Calidad de Vida. Bienestar subjetivo, una mirada Psicosocial*. Santiago: editorial Universidad Diego Portales
- 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.
- Blanco, A. & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17 (4), 582-589.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113.
- Diener, E. (1996). Subjective well-being in cross-cultural perspective. En H. Grad, A. Blanco & J. Georgas (Eds.), *Key issues in Cross-cultural Psychology*. Lisse, Netherlands: Swets & Zeitlinger B.V.
- García M.A. Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el Bienestar subjetivo: un análisis conceptual. EF y Deportes. Revista Digital, nº 48, 4 Disponible en www.efdeportes.com Liberalesso A. (2002).
- de Rivera, J. (1992). Emotional climate: Social structure and emotional

- dynamics. *International Review of Studies on Emotion*, 2, 197-218.
- Javaloy, F. (Coord.) (2007). *Bienestar y felicidad de la juventud española*. Madrid: INJUVE.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Keyes, C. & Shapiro, A. (2004). Social Well-Being in the United States: A Descriptive Epidemiology. En O. G. Brim, C. D. Ryff & R. C. Kessler (Eds.), *How Healthy Are We?: A National Study of Well-Being at Midlife* (pp. 350-372). University of Chicago Press.
- Páez, D; Bilbao, M & Javaloy, F. (2008). *Del trauma a la felicidad*. En M. Casullo (2008) *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 159-202). Buenos aires: Lugar Editorial.
- Páez, D; Morales, F & Fernández, I. (2007). Las creencias básicas sobre el mundo social y el yo. En JF.Morales; M.Moya; E.Gaviría y I.Cuadrado (Coords). *Psicología Social* (pp. 195-211). Tercera Edición. Madrid: Mc Graw Hill.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations 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.
- Tomás Miguel, J. M., Meléndez Moral, J. C. & Navarro Pardo, E. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema*, 20 (2), 304-310.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Velásquez C., C., Montgomery U., W., Montero L., V., Pomalaya V., R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R. & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 11 (2), 139-152.
- Yañez, S. & Cárdenas, M. (2010). Estrategias de aculturación, indicadores de salud mental y bienestar psicológico en un grupo de inmigrantes sudamericanos en Chile. *Revista Salud y Sociedad*, 1 (1), 51-70.
- Zubieta, E. M. & Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, Vol. 17, 277-283. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Zubieta, E; Beramendi, M; Sosa, F y Torres, A. (2010). Sexismo ambivalente, estereotipos y valores en el ámbito militar. *Revista de Psicología*, Vol. 29 (1), 101-130. Pontificia Universidad Católica de Perú. Perú.