

PERSPECTIVA PSICOLÓGICA DEL BIENESTAR SUBJETIVO

PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE OF SUBJECTIVE WELL-BEING

Recibido: octubre 22 de 2007/Aceptado: noviembre 20 de 2007

CAROLINA MUÑOZ UMAÑA*

Universidad Jorge Tadeo Lozano - Colombia

Key words: Subjective well-being, personality, optimism, self-efficacy, coping strategies.

Palabras clave: Bienestar Subjetivo, personalidad, optimismo, autoeficacia, estrategias de afrontamiento.

Abstract

The main purpose of this theoretical article is to present the major research findings from the last decades of research in subjective well-being. It includes a review from the most important models of conceptualization of subjective well-being, a presentation of the main research methods used in this field, a description of some psychological factors associated to subjective well-being as some personality traits, self-esteem, optimism, self-efficacy, attainment of goals, personal adaptation and coping strategies. It also describes some research findings from two research projects done in universities in Bogotá, Colombia on the topic, and finally some research recommendations for the future and the conclusions from the author.

Resumen

Este artículo teórico tiene como objetivo realizar una presentación de los principales hallazgos de investigación realizados en las últimas décadas en el campo de bienestar subjetivo. Incluye una revisión de los principales modelos de conceptualización del tema, una descripción de los métodos de investigación, algunos factores psicológicos asociados al bienestar subjetivo como: rasgos de personalidad, la autoestima, el optimismo, la autoeficacia, la orientación al logro de metas, la capacidad de adaptación y estrategias de afrontamiento al estrés. También se presentan los resultados de dos investigaciones realizadas en universidades de Bogotá, Colombia, sobre el tema y, por último, algunas recomendaciones para el futuro de la investigación y las conclusiones del autor.

* Investigadora auxiliar del proyecto de investigación denominado: El bienestar subjetivo declarado en la teoría económica: Un estudio en la comunidad Tadeísta. Facultad de Ciencias Económico-Administrativas, Universidad Jorge Tadeo Lozano de Bogotá, Colombia. Email: caro_mun75@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el estudio del Bienestar Subjetivo ha ocupado un lugar relevante en el orden mundial. Esto se enmarca en el gran interés que ha cobrado, por parte de los estados, el conocimiento de los factores que determinan el bienestar general de las personas.

No obstante, se puede decir que la pregunta sobre la felicidad ha estado presente desde los orígenes de las civilizaciones antiguas. De esta forma, se pueden rastrear estudios sistemáticos del tema en la época de la filosofía clásica griega, particularmente en la filosofía aristotélica. En la actualidad, eso sí, el tema ha dejado de tener un matiz filosófico y religioso para ser abordado por las ciencias sociales y, en especial, desde las perspectivas económica y psicológica.

En términos generales, la perspectiva económica se ha concentrado en el estudio de aquellas variables objetivas (ingreso, el producto interno bruto, la inflación y el índice de desempleo, entre otros) que tradicionalmente se han asociado al bienestar y la calidad de vida de las personas. Por su parte, la psicología se ha dedicado a identificar aquellas características individuales que pueden estar asociadas con el bienestar subjetivo. En forma específica, los resultados de la investigación en este campo han identificado algunas variables asociadas a características de personalidad como el neurotismo, la extroversión, el optimismo y la autoeficacia, además de habilidades como la capacidad de adaptación, la orientación en el cumplimiento de metas y las estrategias para afrontar el estrés.

Es importante aclarar que este documento, que pretende recoger algunos hallazgos de la investigación realizada en los últimos años sobre el bienestar subjetivo desde la psicología, hace parte de un estudio mayor realizado por la Facultad de Economía de la Universidad Jorge Tadeo Lozano de Bogotá. Precisamente, en lo concerniente a la psicología, esta investigación pretende evaluar la percepción de bienestar subjetivo en una muestra de los estudiantes de la institución con el objetivo de identificar los determinantes del bienestar subjetivo declarado y las limitaciones en su logro y medición. Como objetivos específicos se consideran: realizar una reflexión teórica del tema desde diversas ciencias sociales y humanas como la economía, la sociología y la psicología; caracterizar las ventajas y limitantes de los indicadores tradicionales de bienestar subjetivo; ampliar la concepción convencional desde diferentes ciencias; identificar la incidencia positiva y negativa de las políticas económicas y organizacionales en el bienestar subjetivo de los estudiantes y suministrar información que permita el diseño de políticas organizacionales para velar por el bienestar universitario.

A continuación, ahondaremos en la perspectiva psicológica del bienestar subjetivo, en cuanto a su conceptualización, a las variables psicológicas que a través de años de investigación se han podido asociar al bienestar y los métodos de investigación utilizados para estos fines. También se incluirán los resultados de dos investigaciones realizadas por universidades en Colombia sobre la conceptualización del bienestar subjetivo y sobre los niveles de bienestar subjetivo en los estudiantes. Por último, se presentarán algunas recomendaciones para el futuro de la investigación en el tema y las conclusiones

a las que se han llegado luego de realizar este recorrido teórico sobre el bienestar subjetivo.

¿QUÉ ES EL BIENESTAR SUBJETIVO?

Uno de los principales estudiosos sobre el tema en el campo de la psicología es sin duda Ed Diener,¹ quien, junto a diversos colaboradores, ha realizado numerosas investigaciones. Entre los asuntos sobre los que ha versado su investigación se encuentran: la conceptualización del bienestar subjetivo, la identificación de las causas o variables psicológicas asociadas al bienestar subjetivo, los métodos de investigación más apropiados para realizar investigaciones sobre el tema, las influencias culturales en la percepción del bienestar subjetivo y la relación del bienestar subjetivo con conceptos económicos como el ingreso y el progreso económico de las naciones.

Dado el altísimo nivel de reconocimiento con que cuenta este autor y la cantidad y variedad de investigaciones sobre el tema en las que ha participado, en el presente documento se tendrá en cuenta su modelo explicativo del bienestar subjetivo y se hará constante referencia a sus investigaciones y aportes.

Para Diener, Suh, Lucas y Smith (1999), *el bienestar subjetivo es una categoría amplia de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, dominios de satisfacción y juicios globales de satisfacción con la vida* (p. 277).

De acuerdo con la conceptualización de estos autores, los estados de ánimo y las emociones se pueden

rotular con el nombre de *afecto* y representan las evaluaciones *en vivo* de los eventos de sus vidas. Así mismo, el afecto puede ser clasificado como positivo, si implica emociones ego-sintónicas o placenteras; o negativo, si implica una experiencia emocional ego-distónica o que represente malestar psicológico o sufrimiento para la persona. Con respecto a la temporalidad del afecto, estos autores reportan que la mayoría de las investigaciones coinciden en concentrarse en estados de ánimo a largo plazo, más que en emociones momentáneas. Para ellos, por ejemplo, el balance emocional (la sumatoria de emociones positivas y negativas) constituye el componente afectivo del bienestar subjetivo (Diener *et al.*, 1999). En cuanto a los juicios globales o generales sobre la satisfacción con la vida, estos constituyen las valoraciones relacionadas con la forma como los individuos evalúan su desempeño a lo largo de su vida a la luz de unas metas y logros personales y de valores sociales determinados. Por su parte, el componente de la satisfacción con los dominios de vida se refiere a una serie de variables externas relacionadas con la satisfacción personal como pueden ser el nivel de satisfacción con el trabajo, la pareja, los ingresos, el lugar donde se vive, entre otros. Tanto los juicios de satisfacción con la vida como los de satisfacción con dominios específicos constituyen *el componente cognitivo* del bienestar subjetivo (Diener *et al.*, 1999).

Volviendo a la conceptualización del bienestar subjetivo, se podría decir que existen tantas definiciones como estudios del tema. Sin embargo, la definición de Diener, presentada anteriormente, puede ser considerada como una de las más completas y robustas desde el punto de vista psicológico y coincide con la postura de muchos otros autores.

1. Profesor de Psicología de la Universidad de Illinois, Estados Unidos.

De todos modos y de acuerdo con lo reportado por García Martín (2002), algunos autores proponen que las diferentes definiciones de bienestar subjetivo se pueden agrupar en tres grandes categorías: 1) Las definiciones que describen al bienestar subjetivo como *la valoración del individuo de su vida en términos positivos*. Esta categoría se refiere a la *satisfacción con la vida*; 2) Las definiciones de bienestar subjetivo centradas en el componente afectivo, es decir, en el juicio global o general que la gente expresa al comparar su afecto positivo con el negativo (Bradburn, 1969); 3) Las definiciones de bienestar subjetivo desde una perspectiva más religiosa o filosófica, que se refieren a la felicidad como una virtud o gracia (Diener & Diener, 1995).

Para el mismo García Martín (2002), la mayoría de los científicos sociales han basado sus investigaciones en las dos primeras aproximaciones. De esta forma, él reporta que autores como Veenhoven (1994) definen el bienestar subjetivo como *el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos*, es decir, en qué medida la persona está *a gusto con su vida*. Según este autor, para realizar este tipo de juicios, el individuo utiliza componentes tanto afectivos como cognitivos. Los elementos cognitivos se refieren a su nivel de *satisfacción con la vida* y representan la discrepancia entre los logros y las aspiraciones de una persona. El componente afectivo se refiere, en cambio, al agrado de la persona en relación con su estado de ánimo, emociones y sentimientos. Así, una persona que considere haber tenido más experiencias emocionales placenteras que desgraciadas, percibirá su vida como deseable y positiva.

Es claro, entonces, que el bienestar subjetivo está

relacionado con una valoración positiva de las circunstancias y eventos de vida. En este sentido, García Martín (2002) explica cómo Cummins (1996) estableció que dominios como el bienestar material, la salud, la productividad, la intimidad, la seguridad, la relación con la comunidad y el bienestar emocional determinan también el componente cognitivo del bienestar subjetivo.

Como vemos, estas definiciones o conceptualizaciones están de acuerdo con la propuesta por Diener e incluyen las características principales del bienestar subjetivo propuestas por este autor.

Ahora bien, al examinar el concepto de Bienestar Subjetivo manejado por otros autores, como es el caso de Gómez, Villegas, Barrera y Cruz (2007) se encuentra que, aunque en la conceptualización e investigación sobre bienestar subjetivo se han tratado indistintamente conceptos como *satisfacción con la vida* y *felicidad*, hay investigadores, entre los que se encuentra el reiterado Diener (2000), para quienes tal concepto se refiere a las valoraciones cognitivas y afectivas que las personas plantean con respecto a su vida, y que tanto la *felicidad* como la *satisfacción con la vida* hacen parte de él, lo que hace del concepto un asunto mucho más amplio.

En general, muchos autores coinciden con esta postura. Sin embargo, de acuerdo con García Martín (2002), se encuentran sutiles diferencias en las conceptualizaciones de cada uno de ellos. De esta manera, mientras Michalos (1985) considera que la *felicidad* y la *satisfacción* tienen un significado común, para DeNeve y Cooper (1998) estos dos elementos son marcadamente distintos, al punto que, haciendo ambos parte del bienes-

tar subjetivo, la felicidad se refiere a la dimensión afectiva, mientras que la satisfacción comprende la dimensión cognitiva. Por su parte, Argyle (1987) propone que la felicidad es el resultado de la satisfacción, que, a su vez, es un estado cognitivo relacionado con la consecución de logros personales y con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas.

García Martín (2002) también reporta cómo las primeras investigaciones en el tema se centraron en los aspectos externos que favorecían el bienestar objetivo o *welfare*. De esta forma, se adoptó el concepto *nivel de vida* para referirse a los aspectos que en un principio se circunscribían solo a lo económico y al diseño de políticas de bienestar social. Posteriormente, en la década de los 70's se introdujo el término *calidad de vida*, que aún se centraba en aquellos indicadores sociales y económicos relacionados con el bienestar personal como: ingreso, salud, empleo, vivienda, condiciones del entorno, etc. La calidad de vida se relacionó, entonces, con el bienestar social y por lo tanto con el bienestar económico.

Luego, autores como Veenhoven (1994) llaman la atención sobre los factores no económicos relacionados con la calidad de vida, destacando el hecho de que este concepto denota al menos dos significados. Por una parte, la presencia de condiciones necesarias para tener una *buena vida* y, por otra, la práctica de *vivir bien*. Esta conceptualización del término permitió la inclusión de factores de carácter psicológico como la percepción del propio sujeto sobre su vida o subjetividad.

En relación con lo anterior, García Martín (2002) reporta a Argyle (1993), quien destacó que la investiga-

ción en calidad de vida fue precisamente el principal aporte de la psicología al concepto de bienestar subjetivo.

En el mismo sentido, Gómez *et al.* (2007) comentan que, desde la perspectiva económica, algunos estudiosos en el tema del bienestar subjetivo han propuesto que el bienestar, la satisfacción con la vida y la felicidad están relacionados con el acceso a un conjunto determinado de bienes y servicios (Cuadra & Florenzano, 2003; Díaz, 2001; Liberalesso, 2002; Veenhoven, 1994). Para estos autores, esta perspectiva puede considerarse también como una *aproximación negativa* al bienestar subjetivo, ya que parte del supuesto de que la ausencia de ciertas condiciones determina la ausencia de bienestar. Sin embargo, también reportan que numerosos estudios demuestran que no existe una asociación fuerte entre las predicciones formuladas a partir de aproximaciones negativas y el bienestar subjetivo (Easterlin, 2006; Lyubomirsky, 2001; Veenhoven, 2005).

Por el contrario, Gómez *et al.* (2007) sugieren que no solo las condiciones objetivas determinan el bienestar, sino que existen una serie de variables psicosociales que contribuyen, incluso aun más, a su comprensión y que constituyen la *aproximación positiva* al bienestar subjetivo (Inglehart, 1990; Diener, 2000; Veenhoven, 2005; Gómez *et al.*, 2007). Más aun, Gómez *et al.*, (2007) reportan que para autores como Lyubomirsky (2001) son las variables motivacionales y cognitivas las que moderan las relaciones entre las condiciones objetivas, las variables demográficas y los eventos vitales en relación con el bienestar subjetivo. Esta posición también es compartida por autores como Diener (2000), Easterlin (2006) y Veenhoven (2005).

Con lo anterior se puede observar, en síntesis, que aunque existen diversas conceptualizaciones y énfasis conceptuales sobre el tema en cuestión, también existen algunos puntos de encuentro que permiten llegar a acuerdos sobre su definición y sus principales componentes. De igual forma, se plantea cómo el concepto de bienestar subjetivo ha estado intrínsecamente ligado a otros conceptos, especialmente a los de felicidad y calidad de vida.

¿CÓMO SE MIDE EL BIENESTAR SUBJETIVO?

A continuación, se presentan los métodos tradicionales de investigación con los que hasta el momento se ha abordado el tema y algunas sugerencias derivadas de la evaluación crítica de los mismos, que suponen algunos retos para la investigación en el futuro.

Para Diener *et al.* (1999), el campo del bienestar subjetivo ha sido investigado en su mayoría a través de encuestas de autorreporte y a través de diseños de investigación transversales. Esto ha conllevado a una serie de limitaciones metodológicas. En primer lugar, los diseños transversales correlaciones no permiten comprobar las hipótesis de causalidad. Por lo tanto, es necesario implementar hacia el futuro diseños longitudinales y analizar los datos a través de modelos causales. En segundo lugar, las medidas de autorreporte pueden ser ambiguas incluso cuando cuentan con características psicométricas de validez y confiabilidad adecuadas.

Para evitarlo, estos mismos autores recomiendan

utilizar medidas alternativas tales como los *muestreos experienciales*, que son mediciones repetidas de bienestar subjetivo en condiciones cotidianas del individuo, con la intención de reducir el efecto de la memoria en los reportes retrospectivos (Kahneman, 1999). También hay quienes consideran idóneo utilizar descripciones cualitativas de las vidas de las personas por medio de relatos o diarios en los que describan diversos aspectos relacionados con el bienestar (Thomas & Chambers, 1989). Otro método alternativo de investigación propuesto son los diseños experimentales para realizar mediciones de la respuesta emocional de los sujetos en situaciones emocionales ambiguas (Rusting, 1997), así como para la reconstrucción de recuerdos en situaciones positivas y negativas (Pavot *et al.*, 1991). Otros recomiendan, por último, utilizar medidas de la fisiología de la respuesta emocional como las mediciones del nivel de cortisol en la saliva (Dinan, 1994) o la utilización de imágenes diagnósticas para observar la activación cerebral.

Como se puede observar, los estudiosos del tema han resaltado el hecho de que el bienestar subjetivo es un constructo complejo y múltiple que debe ser abordado con métodos de investigación más sofisticados que los diseños transversales y las encuestas de autorreporte. Por esta razón, Diener *et al.* (1999) consideran que, como el bienestar subjetivo es una categoría de fenómenos amplia, la cual incluye las respuestas emocionales de los individuos, los dominios de satisfacción y los juicios globales de satisfacción, los investigadores deben incluir medidas tanto del afecto positivo como del negativo, de la intensidad y frecuencia de dichas respuestas y, también, deben incluir medidas cognitivas para evaluar la satisfacción con la vida.

¿CUÁLES SON LOS DETERMINANTES PSICOLÓGICOS DEL BIENESTAR SUBJETIVO?

Como se ha dicho antes, algunos factores psicológicos que han sido relacionados con el bienestar subjetivo involucran, a su vez, características de personalidad como la extraversión, el neurotismo, el optimismo, la autoeficacia, la autoestima, la capacidad de adaptación, la orientación de las metas y las estrategias para afrontar al estrés.

Por otro lado, algunas variables demográficas también han sido asociadas al bienestar subjetivo. Entre ellas se cuentan la edad, el sexo, el ingreso, el estatus laboral, el estado civil y el nivel educativo. Sin embargo, se ha podido establecer que estas variables solo explican entre el 15% y el 20% de la varianza del bienestar subjetivo (Gómez *et al.*, 2007). Esto hace pensar que el peso de las variables psicológicas en la explicación del bienestar subjetivo es mucho más importante y podrían explicar, en mayor medida, las diferencias individuales en los niveles de bienestar y el carácter subjetivo del concepto. Por eso, es conveniente ahondar en ellas:

Características de Personalidad

Según Diener *et al.* (1999), la evidencia empírica demuestra que la personalidad y el temperamento ejercen una influencia substancial en el bienestar subjetivo. Así lo demuestran las investigaciones con gemelos y los estudios longitudinales y correlacionales realizados en el tema. Sin embargo, estos autores advierten que es un error concluir que el bienestar subjetivo se encuen-

tre enteramente determinado por la personalidad o el temperamento de una persona. De hecho, lo que las investigaciones señalan, más bien, es que la relación entre personalidad y bienestar subjetivo parece estar mediada por otro tipo de procesos psicológicos. Algunas personas, por ejemplo, tienen una predisposición genética para ser felices o infelices. Más aún, Diener *et al.* (1999) reportan que los hallazgos empíricos en esta dirección provienen de estudios comportamentales genéticos de heredabilidad con gemelos monocigóticos y bicigóticos, como los realizados por Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal & Rich (1988), en los que se encontró que los gemelos monocigóticos que crecían en hogares separados eran más parecidos en el afecto a aquellos gemelos bicigóticos que crecían juntos o separados. Se ha advertido incluso que los mellizos que crecen juntos, en una misma familia, no son muy similares comparados con aquellos que crecen separados. De esta forma, Tellegen y colaboradores (1988) estimaron que al menos el 40% de la varianza en el afecto positivo y el 55% del afecto negativo estaban determinados genéticamente, mientras que el ambiente familiar compartido explicaba solo entre el 22% y el 2% de la varianza del afecto positivo y negativo, respectivamente. En el mismo sentido, Diener *et al.* (1999) reportan que en un estudio posterior Lykken y Tellegen (1996) calcularon que el bienestar subjetivo podía ser heredable hasta en un 80%.

De todos modos, según lo reportado por Diener *et al.* (1999), los rasgos de personalidad que más han recibido atención teórica y empírica son la extraversión y el neurotismo. Por ejemplo, los autores citados comentan que McCrae y Costa (1986) reportaron que la extraversión influencia el afecto positivo, y el neurotismo, el negativo.

Diener *et al.* (1999) también proponen que la influencia de los rasgos de personalidad en las emociones está probablemente mediada por el ambiente en el que el individuo se haya inmerso. Es decir, los rasgos de personalidad pueden interactuar con el ambiente para influenciar el bienestar subjetivo. Sin embargo, la evidencia empírica en este tema es limitada y los resultados aun no son consistentes.

Autoestima, Optimismo y Autoeficacia

Otros rasgos de personalidad y disposiciones cognitivas asociadas al bienestar subjetivo han sido la autoestima, el optimismo y la autoeficacia. Tales rasgos muestran entre sí relaciones positivas, es decir, que a mayor nivel de cada una de estas disposiciones, mayor nivel de bienestar subjetivo.

En lo referido específicamente a la autoestima, Diener *et al.* (1999) comentan que Diener y Diener (1995) encontraron que esta relación no es universal, sino que más bien se encuentra mediada por la cultura. Particularmente, la autoestima influye más en el bienestar subjetivo en culturas occidentales individualistas (por ejemplo en Estados Unidos) que en culturas orientales colectivistas (por ejemplo en Hong Kong). En cuanto al optimismo, esos mismos autores reportan lo investigado por Scheier y Carver (1985), quienes encontraron que la tendencia a esperar resultados favorables en el futuro influye de manera positiva en el afecto y, por tanto, en el nivel de bienestar subjetivo. Por su parte, Gómez *et al.* (2007) reportan que el estudio de la autoeficacia, es decir, de aquellos aspectos referidos a qué tan capaces se sienten las personas de lograr una meta, un reto o su-

perar una situación estresante (Bandura, 1986; Schunk & Zimmerman, 1997; Schwarzer, 1993), evidencia que cuanto más confiada se siente una persona de lograr sus metas y objetivos en la vida, mayor nivel de bienestar subjetivo reportará.

Orientación al Logro de Metas

Según lo reportado por Diener *et al.* (1999), la relación entre bienestar subjetivo y metas está mediada no solo por el hecho de que las personas tengan unas metas de vida claras, sino también por el progreso obtenido para alcanzarlas. Al parecer, el compromiso personal con las metas genera un sentido de autoeficacia que a su vez genera felicidad (Cantor & Sanderson, 1999). Para estos últimos autores, las metas también pueden estar mediadas por la cultura y por los valores sociales, pues, para que la consecución de metas conduzca a un mayor nivel de bienestar o felicidad, estas deben ser congruentes y valoradas culturalmente (Cantor & Sanderson, 1999). Más concretamente, Diener *et al.* (1999) comentan que el hecho de que las metas sean congruentes con las aspiraciones de vida y los recursos personales de los individuos determina el nivel de afecto positivo y negativo (Carver & Scheier, 1998), al igual que el progreso hacia las metas (Hsee & Alberson, 1991) y el nivel de satisfacción que generan (Emmons & King, 1988). Por último, la ambivalencia y el conflicto en las metas conlleva al afecto negativo (Emmons, 1986).

Capacidad de adaptación y estrategias de afrontamiento

La idea de la adaptación o habituación de los individuos a sus condiciones de vida es central para el

tema del bienestar subjetivo. Según Diener *et al.* (1999), lo que han mostrado las investigaciones en el tema son dos tendencias generales: primero, se considera que los eventos de vida estresantes recientes tienen mayor impacto en el estado emocional y, por lo tanto, en el bienestar subjetivo, que los ocurridos en el pasado. Segundo, se ha encontrado que las personas tienden a adaptarse muy rápidamente a las nuevas circunstancias de la vida (Suh, Diener, E. & Fujita, 1996; Headey & Wearing, 1989). Así, las investigaciones sobre este tema han demostrado que aunque el miedo y la tristeza fueron las emociones predominantes al momento de un accidente en pacientes cuadruplégicos y parapléjicos, el afecto positivo predominaba tan solo 8 semanas después del accidente (Silver, 1982). De igual forma, reportan que los ganadores de la lotería, trascurridos unos meses, no fueron más felices que el grupo de control o que pacientes con lesiones medulares (Brickman *et al.*, 1976).

De lo anterior, es dable deducir que las personas se adaptan más rápidamente a ciertos eventos que a otros. En este sentido, entre los eventos de vida que toman más tiempo para la adaptación se encuentran la pérdida de un ser querido (Stroebe, Stroebe, Abakoumkin, & Schut, 1996) o la aceptación de enfermedades crónicas y degenerativas como el Alzheimer (Vitaliano, Russo, Young, Becker & Maiuro, 1991). Por su parte, Loewenstein y Frederick (1999) encontraron que las personas tienden a adaptarse rápidamente a situaciones como estar en prisión y aumentos en sus ingresos.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, que son todas aquellas conductas dirigidas a manejar las situaciones estresantes de la vida, se ha encontrado que

algunas de estas estrategias se relacionan más estrechamente con el bienestar subjetivo que otras (Diener *et al.*, 1999). Por ejemplo, estrategias como encontrar un significado positivo en medio de una situación negativa, o aquellas dirigidas a resolver directamente los problemas, así como a encontrar un significado espiritual en medio de las dificultades, o aquellos comportamientos como la búsqueda de ayuda, el apoyo social y la acción racional, entre otros, han sido asociados a altos niveles de bienestar subjetivo. Por el contrario, el afrontamiento neurótico, la negación o el afrontamiento emocional correlaciona con bajos niveles de bienestar subjetivo (Diener *et al.*, 1999; Folkman, 1997; McCrae & Costa, 1986).

En conclusión, para autores como Diener *et al.* (1999), los últimos 30 años de investigación han ampliado nuestro conocimiento sobre el tema, y la contribución más importante tiene que ver con el entendimiento de que los factores externos son responsables de un efecto pequeño en la explicación de la varianza del bienestar subjetivo, en tanto que los factores psicológicos, al moderar la influencia de los eventos de vida en el bienestar subjetivo, tienen un efecto significativamente mayor y pueden explicar mejor la variabilidad del bienestar subjetivo.

INVESTIGACIONES SOBRE BIENESTAR SUBJETIVO EN COLOMBIA

Sobre la experiencia investigativa del tema en nuestro país, se reportarán, a continuación, los resultados de dos estudios realizados por universidades privadas en Bogotá. Esto no niega la existencia de otros estudios

y experiencias que hayan abordado el tema y que hayan avanzado en la comprensión del bienestar subjetivo en Colombia.

El estudio sobre el bienestar subjetivo de la Universidad de Los Andes

Este fue un estudio realizado con una muestra compuesta por 795 personas (alumnos, profesores y empleados). En él se evaluó el bienestar subjetivo y su predicción a partir de la autoeficacia y la satisfacción con algunos dominios específicos de la vida. Los resultados indican que los dominios referidos a la satisfacción con las relaciones afectivas, el futuro, el trabajo y el nivel de autoeficacia comportan un porcentaje alto de varianza del bienestar subjetivo. Así, el 80% de la muestra reportó puntajes altos de satisfacción con la vida y valoraron de manera satisfactoria la mayoría de los dominios, especialmente la familia, la libertad y los amigos. El único dominio que tuvo una valoración negativa fue el referido a la satisfacción con el país (Gómez *et al.*, 2007).

Investigación sobre el bienestar subjetivo de la Universidad Javeriana

El objetivo de este estudio consistió en indagar la forma como la gente entiende el bienestar psicológico y los factores que contribuyen a su construcción. Para realizarlo, se empleó una metodología de estudio descriptivo, mediante la aplicación de una encuesta de 11 preguntas a una muestra de 138 personas entre los 8 y 56 años de edad asistentes al servicio de consultoría psicológica. Los datos fueron analizados a través de la construcción de categorías de análisis y las conclusiones señalan que el bienestar psicológico fue definido por esta muestra

principalmente en términos de estados emocionales, competencias psicológicas y condiciones de vida de las personas (Ballesteros, Medina & Caicedo, 2006).

RECOMENDACIONES PARA INVESTIGACIONES FUTURAS

Para Diener *et al.* (1999) la investigación en bienestar subjetivo debe avanzar en varias direcciones. Siguiendo su idea, se destacan principalmente los siguientes aspectos o recomendaciones:

- 1) Se necesitan métodos de evaluación y medida más sofisticadas que permitan establecer relaciones causales entre las variables.
- 2) Los investigadores deben incluir en sus diseños alternativas de recolección de información diferentes a los autorreportes, como los muestreos experienciales, diarios, medidas fisiológicas, etc.
- 3) Se deben implementar diseños longitudinales y de medidas múltiples, ya que la mayoría de las investigaciones se han realizado a través de diseños transversales de un solo momento.
- 4) Se deben utilizar diseños transculturales.

Por su parte, Gómez *et al.* (2007) proponen la necesidad de realizar investigaciones multidisciplinarias, que incluyan el aporte de otras ciencias como la economía y las ciencias de la salud.

CONCLUSIONES

El campo de la investigación en bienestar subjetivo en el mundo es riguroso, activo y vibrante y ofrece un sinnúmero de oportunidades hacia el futuro.

Es evidente que algunas limitaciones en el campo de la investigación se refieren principalmente a las dificultades en la conceptualización por tratarse de un problema amplio y complejo, así como por la diversidad de modelos teóricos y las limitaciones metodológicas. Estas últimas no son exclusivas de este tema sino que en general se presentan en la investigación en psicología y otras ciencias sociales. Por esta razón, aunque se ha avanzado bastante en la identificación de los factores psicológicos y económicos que determinan el bienestar subjetivo, los resultados aún no son definitivos o concluyentes.

Con respecto a la investigación en Colombia, se puede observar un creciente interés por el tema, lo que pronostica un mejor entendimiento de las variables que explicarían por qué los colombianos reportan niveles de felicidad, satisfacción y bienestar tan altos, a pesar de las dificultades políticas, sociales y económicas que afronta el país. Probablemente la respuesta se encuentre en nuestras características culturales, como el colectivismo, el conformismo y el alto nivel de espiritualidad que caracteriza a nuestra sociedad. Esta hipótesis, en todo caso, queda abierta para ser explorada e investigada en el futuro.

Por último, teniendo en cuenta las recomendaciones dadas sobre la investigación en el tema, en las cuales se enfatiza la importancia de diseñar estudios multidisciplinarios para abordar un fenómeno tan complejo, en el grupo de investigación sobre Bienestar Subjetivo de la Facultad de Economía de la Universidad Jorge Tadeo Lozano existe un interés puntual por obtener (a partir de los datos del estudio que se adelanta) información que permita determinar qué tipo de políticas organiza-

cionales y públicas contribuyen al desarrollo del bienestar subjetivo en una comunidad o sociedad determinada. De esta manera, se pretende investigar no solo los determinantes psicológicos o individuales del bienestar subjetivo, sino también aquellos determinantes sociales, políticos y económicos. Todo esto con el fin de identificar aquellos factores externos del bienestar subjetivo que puedan ser intervenidos para promoverlo en la comunidad universitaria, en particular, y en la sociedad en general.

REFERENCIAS

- Ballesteros, B. P., Medina, A. & Caicedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258.
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Diener E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- García Martín, M. A. (2002). El Bienestar Subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, 18-39.
- Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J. E. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 311-325.