



EL BIENESTAR PSICOLÓGICO: DIMENSIÓN SUBJETIVA DE LA CALIDAD DE VIDA.

Dra. Carmen Regina Victoria García-Viniegras¹
Cuba

RESUMEN

El bienestar psicológico posee una naturaleza plurideterminada y se relaciona con muchas categorías, tales como condiciones de vida, estilo de vida, modo de vida y calidad de vida. El concepto de calidad de vida incluye el elemento vivencial, y por eso muchos autores hablan de calidad de vida "percibida", satisfacción personal o bienestar subjetivo. La satisfacción con la vida surge a punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macrosocial. De aquí que la calidad de vida sea una categoría amplia con dos dimensiones: la objetiva y la subjetiva.

El bienestar psicológico está determinado socio-culturalmente, existiendo una interrelación dialéctica entre lo biológico, lo social y lo psicológico, donde la personalidad como sistema regulador desempeña un importantísimo papel. A nuestro modo de ver, se trata, en esencia, de la dimensión subjetiva de la calidad de vida, es decir, de una vivencia subjetiva relativamente estable, que se produce en relación con un juicio de satisfacción con la vida (balance entre expectativas y logros) en las áreas de mayor significación para cada individuo en particular, todo lo cual está mediado por la personalidad y por las condiciones socio- histórico y culturales en que se desenvuelve el individuo.

Palabras clave: *Bienestar psicológico, calidad de vida, satisfacción, bienestar subjetivo, calidad de vida percibida.*

¹ Doctora en Ciencias de la Salud. Investigadora Titular.
Profesora auxiliar de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.
Profesora Titular de la Universidad de La Habana

Ficha autoral

Dra. Carmen Regina Victoria García-Viniegras
Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Miguel Enríquez"
Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana
Dirección: Ramón Pintó 202. Ciudad Municipio 10 de Octubre. Ciudad de La Habana.Cuba
Teléfono: 537 - 91 2414
Correo electrónico: crvictor@infomed.sld.cu





ABSTRACT

Psychological wellbeing has a multifactorial nature and it is in relation with many other categories, such as life conditions, life style, way of living and quality of life. The term quality of life includes subjective perception element, and that's why many authors talk about perceived quality of life, personal satisfaction or subjective wellbeing. Life satisfaction has an accord between person and environment as start point. So, quality of life is a wide concept including objective dimension as well as subjective dimension.

Psychological wellbeing has a social and cultural determination, and there is a dialectic relationship between biological, social and psychological factors, being personality an important regulatory system. We believe that psychological wellbeing is, indeed, quality of life subjective dimension, that is, a subjective more or less stable experience, as consequence of life satisfaction judgement (balance between expectancies and achievements) in those more significant areas for each person. All of this is mediated by personality and by social, historical and cultural conditions in which individual life goes on.

Key words: *Psychological wellbeing, quality of life, satisfaction, subjective wellbeing, perceived quality of life*

El bienestar psicológico como dimensión subjetiva de la calidad de vida.

1. Calidad de vida, bienestar y categorías afines

La "calidad de vida" se ha convertido en un término frecuentemente utilizado en muy variados contextos. Es habitual su empleo por políticos, economistas, médicos, educadores y psicólogos, pues se trata de un terreno que puede ser cultivado por diferentes disciplinas. Particular atención ha recibido en el campo de la Psicología de la Salud, en especial al hablar de las limitaciones que las enfermedades crónicas imponen a las personas.

Muy relacionada con la calidad de vida se encuentra la categoría bienestar psicológico. De hecho esta última está fuertemente ligada a todas las categorías que se han estudiado en relación con la vida humana. Tal es el caso no sólo de la calidad de vida, sino de otras categorías sociopsicológicas como las condiciones de vida, el modo de vida, el nivel de vida.



El desarrollo de los indicadores del bienestar humano ha evolucionado desde la vertiente de las condiciones de vida, hasta la experienciación (percepción, interpretación, valoración) de estas situaciones y condiciones, desde los indicadores materiales y objetivos hasta los indicadores de satisfacción a través de medidas psicosociales subjetivas, elaborándose cada día más el concepto de calidad de vida.

El nivel de desarrollo socio-económico (o simplemente nivel de vida) está lógicamente relacionado con el bienestar material y espiritual de los pueblos y de las personas. Sin embargo, individuos pertenecientes a grupos humanos sojuzgados pueden tener un buen nivel de bienestar psicológico a su modo de ver, pues siempre el bienestar psicológico será un resultado del nivel de desarrollo en cuanto factor objetivo, pero bajo el prisma de la evaluación individual. Así podría ocurrir que una persona que viva en la pobreza esté mentalmente manipulada para no desear nada más, no aspirar a nada más y no creerse con derecho a nada más y encontrar, dentro de sus precarias condiciones de vida, un relativo nivel de bienestar psicológico. El bienestar psicológico es resultado de una estrecha interacción entre factores objetivos y subjetivos, entre condiciones de vida y aspiraciones, entre metas y logros, a la luz de una determinada época y contexto social. Un instrumento de dominación de los grupos minoritarios dominantes en las sociedades divididas en clases, era precisamente, intentar manipular a las masas, convenciéndolas de que se sintieran bien, negándoles la cultura, la información acerca del desarrollo tecnológico y acerca de sus potencialidades de realización como pueblo o como grupo social.

Sin duda, el modo de vida, las condiciones de vida y el nivel de vida son categorías de corte sociológico que se relacionan estrechamente con el bienestar (Victoria, 2003). El bienestar psicológico surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente), lo que muchos autores llaman satisfacción, en las áreas de mayor interés para el ser humano y que, de manera genérica, han sido identificadas con el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones



interpersonales, y las relaciones sexuales y afectivas con la pareja. Esa satisfacción con la vida surge a punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macrosocial, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales, que brindan al hombre determinadas oportunidades para la realización personal.

Las condiciones materiales de vida, por constituir las condiciones reales en que los hombres producen y reproducen su existencia social e individual, aporta elementos decisivos al bienestar humano, sin embargo, ellas constituyen sólo un aspecto en la naturaleza plurideterminada del mismo. Las condiciones de vida no son más que aquellas condiciones materiales, espirituales y de actividad en las que transcurre la vida de las personas. Entre las condiciones de vida están, por ejemplo, la disponibilidad de fuentes de trabajo, condiciones de vivienda, servicios de atención médica, disponibilidad de alimentos, existencia de centros culturales, deportivos, saneamiento ambiental, transporte, comunicaciones, etcétera.

Las condiciones de vida, como es obvio, tienen en su base el desarrollo económico alcanzado por una sociedad en un tiempo y lugar determinados. El desarrollo económico se encuentra fuertemente relacionado con el concepto de nivel de vida cuyos indicadores giran básicamente alrededor de los ingresos y el consumo. Esto forma parte de los componentes de la calidad de vida y el bienestar humano, pero no siempre el alto nivel de vida y de desarrollo se traducen en iguales índices de calidad de vida, pues ella puede verse deteriorada por el aumento de las desigualdades sociales, la producción ilimitada y el consumismo, entre otros factores. Asimismo, no siempre implican un sistema más democrático y participativo por sólo mencionar dos aspectos importantes que deben tomarse en cuenta en el análisis de la calidad de vida.

Desde el ángulo cuantitativo del asunto, suele hablarse de nivel de vida, que no es más que el grado en que se satisfacen las necesidades humanas expresadas a través de un conjunto de indicadores cuantitativos.



Como expresa González Rey, son aquellas características cuantitativas del consumo de los grupos (González Rey, 1994).

Por otra parte, el modo de vida, es una categoría también estrechamente relacionada con la calidad de vida y el bienestar. Este es ante todo un concepto sociológico que se conceptualiza como la expresión integrada de la influencia socioeconómica en el conjunto de formas de la actividad vital, en la vida cotidiana de los individuos, grupos y clases sociales. El modo de vida sintetiza en la actividad vital del hombre lo biológico y lo social.

El modo de vida caracteriza las principales propiedades existentes en una determinada sociedad (González Rey, 1994). Cada sociedad, en cada momento histórico, tiene un modo de vida correspondiente. Por ello, el modo de vida se manifiesta de forma específica en cada pueblo o nación. El carácter común de la economía, el territorio, la lengua, la cultura, las tradiciones, las costumbres, hace que el modo de vida tenga un carácter nacional. Significa el modo por el que los miembros de la sociedad utilizan y desarrollan las condiciones de vida y a su vez estas últimas lo modifican.

Es necesario tener en cuenta la actitud subjetiva del hombre hacia su modo de vida, porque la satisfacción o la insatisfacción son los inspiradores más importantes de su modificación (Victoria, 2000).

El modo de vida está también determinado por las cualidades biológicas, psicológicas y sociales de cada persona en particular, las que determinan un estilo de vida específico para cada individuo.

2. Enfoques en el estudio de la calidad de vida

El estudio de la calidad de vida es difícil no sólo por su naturaleza plurideterminada sino por existir, de hecho, dos grandes dimensiones, la dimensión objetiva y la subjetiva.



La calidad de vida se ha definido como un equivalente de bienestar en el ámbito social, existiendo diferentes modelos teórico-metodológicos para su análisis. En los modelos planteados prevalecen dos tendencias fundamentales: La primera centrada en variables objetivas externas al sujeto, correspondiéndose con un enfoque sociológico y económico, que ha tratado de medir la calidad de vida utilizando preferiblemente la metodología de los indicadores de corte sociodemográfico. Dentro de estos estudios se encuentran los realizados por diversos organismos internacionales como el PNUD (PNUD, 2000), Banco Mundial, etc. Entre los factores objetivos se encuentran los relacionados con la salud, tales como esperanza de vida, mortalidad infantil, nutrición, servicios de salud entre otros; los educacionales, donde se toma en consideración el índice de alfabetismo y el acceso a los servicios educacionales. También ha sido destacado el valor de los ingresos per cápita, el PNB, el índice de delincuencia, etc. La segunda tendencia, considera a la calidad de vida como una dimensión subjetiva determinada por la valoración que hace el sujeto de su propia vida, concepción a partir de la cual se han realizado innumerables esfuerzos en la elaboración de metodologías que permitan estimar la apreciación subjetiva y el nivel de satisfacción global o parcial en áreas importantes de la vida del sujeto. Esta tendencia considera que lo más importante en la calidad de vida es la percepción que el sujeto tiene de ella. Joyce y colaboradores desarrollaron una escala denominada Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life (SEIQoL), partiendo de que “la calidad de vida es claramente un atributo de la persona, que algunos autores identifican como una actitud, un rasgo de personalidad, una respuesta situacional o un estado sentimental o un juicio racional, pero que, de cualquier manera, es un asunto personal” (Joyce, 1999).

Una posición integradora de ambas tendencias es la planteada por González Pérez al señalar “la necesidad de conjugar lo social-cultural y lo individual-personal”, al estudiar la calidad de vida, partiendo de la calidad de



las condiciones de vida y estilos de vida de los individuos y las comunidades (González Pérez, 2002).

En 1998 un colectivo de investigadores (Cabrera, Agostini, López y Victoria, 1998) elaboramos la siguiente definición:

“La calidad de Vida es el resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos; los primeros constituyen las condiciones externas: económicas, sociopolíticas, culturales y ambientales que facilitan o entorpecen el pleno desarrollo del hombre, de su personalidad. Los segundos están determinados por la valoración que el sujeto hace de su propia vida”.

Calidad de vida (objetiva y subjetiva) y salud tienen una doble relación: la salud es una dimensión importante de la calidad de vida y a la vez, un resultado de ella. Cuando un individuo se siente mal (aunque no se le encuentre una enfermedad definida, diagnosticable desde el punto de vista clínico) “se siente enfermo”, infeliz, y eso puede dañar el resto de las dimensiones de la calidad de vida. Sin embargo, la salud no es sólo un componente importante de la calidad de vida, sino también un resultado. Cuando otras dimensiones que integran la calidad de vida como puede ser la familia, la laboral o la sociopolítica se deterioran, no implican únicamente una calidad de vida inadecuada, sino que pueden conducir a la aparición de enfermedades. Tener salud en su concepción más amplia, no sólo implica sentirse bien físicamente, es además tener planes y proyectos futuros, involucrarse en ellos de manera activa para alcanzarlos y derivar de eso satisfacciones personales. El fracaso en el logro de esas satisfacciones puede convertirse en una fuente de stress con implicación negativa para la salud física.

La calidad de vida está estrechamente vinculada al funcionamiento de la sociedad, a las normas y valores sociales que el individuo debe asumir, pero sobre todo con las aspiraciones y el nivel de satisfacción con respecto a los dominios más importantes en el que se desarrolla su vida, es decir, con la construcción que él propio individuo hace de su bienestar psicológico.



Existe una interacción entre lo social y lo psicológico, donde lo social influye en lo psicológico a través del sentido que tenga para el sujeto y lo psicológico influye en lo social de acuerdo a la postura que el individuo asume. Esto es un presupuesto teórico básico para la conceptualización, estudio y evaluación de la calidad de vida y su dimensión subjetiva que identificamos con el bienestar psicológico.

3. Consideraciones acerca del bienestar psicológico

Los niveles de satisfacción que el hombre alcanza, no sólo dependen de las condicionantes externas, sino también de las internas, es decir de su autovaloración y la jerarquía motivacional. En la estructura del área subjetiva de la calidad de vida tenemos, pues, como núcleo central, una dimensión psicológica la cual expresa el nivel de correspondencia entre las aspiraciones y expectativas trazadas por el sujeto y los logros que ha alcanzado o puede alcanzar a corto o mediano plazo. El bienestar tiene que ver con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido. Los indicadores de corte objetivo resultan necesarios pero requieren de un complemento indispensable: el distinguir cómo se expresan estos valores sociales en el individuo y cuán importantes resultan para él. De aquí la importancia del estudio del bienestar psicológico como dimensión subjetiva de la calidad de vida.

Podemos observar que en la literatura revisada a menudo se observa una confusión entre lo que el bienestar es, lo que lo determina o condiciona y lo que constituye sus áreas de manifestación o consecuencias. Así las consecuencias de un alto nivel de bienestar psicológico a menudo se han confundido con la esencia del bienestar, cuando en realidad lo que ocurre es un ciclo de causa-efecto. El bienestar psicológico se produce en relación con un juicio cognitivo acerca de los logros pero a su vez influye en la conducta dirigida al logro de metas y propósitos. La persona con altos niveles de



bienestar suele trazarse metas alcanzables de lo cual deriva a la vez, satisfacción y bienestar. El bienestar psicológico suele ser la resultante de afrontar adecuadamente las situaciones de estrés de la vida cotidiana, pero a la vez una persona con alto nivel de bienestar está mejor preparada y, de hecho, afronta mejor las demandas y desafíos del ambiente. Por otra parte, la autoestima, la autodeterminación, la autoconfianza, que tan a menudo aparecen en la literatura como indicadores de bienestar psicológico, son importantes factores mediadores, elementos que influyen en el nivel de bienestar que alcanza una persona. Una autoestima elevada, es una valoración positiva de nosotros mismos, que produce satisfacción y disfrute personal y a la vez puede producir conductas encaminadas a la obtención de metas (adecuado nivel de aspiración) que producen satisfacción y bienestar, lo cual refuerza la autoestima. Pero estos elementos no son el bienestar, no componen el bienestar, sino que son algunos de sus factores mediadores y expresiones conductuales.

Otro efecto del bienestar, que aparece confundido con la esencia de éste es el adecuado nivel de funcionamiento mental, es decir, del efecto que produce sobre la actividad de la persona. Así ocurre en el caso de las primeras publicaciones de Ryff. Esta autora de corte cognitivo-conductual vincula las teorías del desarrollo humano óptimo, con el funcionamiento mental positivo (Ryff, 1989, Ryff, 1995). Posteriormente define seis dimensiones del bienestar (apreciación positiva de sí mismo, capacidad para manejar de forma efectiva la vida, alta calidad de los vínculos personales, creencia de que la vida tiene significado, sentimiento de que se va creciendo y sentido de autodeterminación. De esta manera, se invoca un modelo de bienestar psicológico que contiene más bien, los factores determinantes (sentido de autodeterminación, buenas relaciones interpersonales) así como las consecuencias conductuales del bienestar (conductas asertivas) (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002). Algo similar está en la base del planteamiento de Levi cuando define el bienestar como un estado dinámico (que lleva a la expresión conductual) de la mente que se caracteriza por un grado razonable



de armonía entre las facultades, las necesidades y las expectativas del trabajador y las exigencias y oportunidades del medio ambiente" (Levi, 1988).

Es frecuente encontrar el planteamiento de que el bienestar psicológico es un estado. El diccionario de la Lengua Española (Espasa, 1995) define el bienestar como "el estado de la persona humana, en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica". Esta definición, al plantear "se le hace sensible", quiere subrayar que se le hace sensible al propio individuo, es decir, que es vivenciado por él como estado sentido, vivido. Al hablar de "buen funcionamiento de su actividad somática y física", está poniendo en evidencia su identificación con la salud. De esta manera, a pesar de que la definición encontrada en este diccionario no va más allá de definirla como un "estado", sin dudas, encierra importantes postulados teóricos. También la definición de la Enciclopedia Encarta 2004 (Encarta, 2004), identifica el bienestar con un estado de la persona y también posee el mérito de señalar su carácter "sentido, vivido por el individuo". Lo define mediante tres elementos:

Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.

Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad.

Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

A nuestro modo de ver el concepto de bienestar psicológico como estado da a entender un carácter temporal, transitorio, reactivo, a la manera en que concebimos un estado de ánimo. Como se ha señalado anteriormente, el bienestar psicológico es una vivencia subjetiva relativamente estable, como resultado de un balance entre expectativas y logros en la vida. Este balance no cambia de un día para otro, como lo puede hacer un estado de ánimo, no posee esa labilidad. Debemos aclarar que así



entendido el bienestar psicológico no se considera esa vivencia con el carácter puntual que le otorga Vigotsky cuando habla de vivencia (Vigotsky, 1987), sino un carácter de vivencia “habitual” vivencia de bienestar, que surge de la transacción del individuo con su medio, que no está en él ni en el medio, sino en la interacción entre ambos, en la interacción continua, no puntual.

Otros autores hablan explícitamente de un estado de ánimo. Así, Rojas Marco en el 2000 (Rojas Marco, 2000), lo define como un estado de ánimo positivo y placentero, un sentimiento de bienestar moderadamente estable que suele acompañar a la idea de que nuestra vida, en general, es satisfactoria, tiene sentido, merece la pena. Es decir, que este autor agrega lo valorativo-cognitivo a lo afectivo. En este sentido mejora su concepción pero le falta destacar cómo ocurre esa satisfacción con la vida, qué la determina. En cambio Warr en 1990, identificó el bienestar psicológico como estados emocionales de diferente cualidad. Este autor consideró que cualquier afecto es la resultante de la combinación de dos ejes, a saber, activación y placer (Warr, 1990). En este autor no vemos la consideración del componente cognitivo.

Páez también se pronunció en relación con el bienestar y su vínculo con los afectos. Sin embargo ha considerado el papel de los afectos de manera diferente a Warr. En lugar de variables bipolares considera los afectos como variables independientes entre sí, considera que los afectos de diferentes cualidades pueden coexistir, variando en intensidad, de manera relativamente independiente de su connotación positiva o negativa. Páez considera el bienestar subjetivo como expresión de la afectividad y destaca la importancia del predominio de los afectos positivos. En este caso está ausente la consideración de lo valorativo cognitivo para la construcción del bienestar psicológico (Páez, 1992).

En cambio, sobre la base de la teoría de Ryff, Casullo y Castro (Casullo y Castro, 2000) consideraron el bienestar psicológico como un constructo que se refiere al grado en que un individuo juzga su vida “como un



todo” en términos favorables y satisfactorios, coincidiendo también con Veenhoven (Veenhoven, 1995). Para estos autores el bienestar psicológico es la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida. Este aspecto cognitivo es, según ellos, el centro del bienestar psicológico, aunque reconocen que también participa lo emocional-afectivo ya sea positivo o negativo.

Casullo y Castro plantean que el elemento cognitivo es, a los efectos de la investigación científica, el más relevante, dada su relativa estabilidad en el tiempo. Lo cognitivo es el elemento central que define al bienestar ya que el afectivo emocional es más lábil, por estar sujeto a las condiciones cambiantes o eventos vitales que va enfrentando el individuo en el transcurso de su vida. No consideran la unidad de lo afectivo y lo cognitivo.

Para Diener (Diener, 1994), autor de numerosas publicaciones sobre el bienestar en los últimos 10 años, la satisfacción tiene por fundamento una determinada discrepancia, como consecuencia de la comparación con estándares, lo que incluye necesidades y metas. El juicio de satisfacción que establece un individuo está basado en sus condiciones actuales y esos estándares. A mayor discrepancia entre unas y otros, menos satisfacción y viceversa. Las metas a alcanzar, el éxito que un individuo sea capaz de obtener, el progreso que perciba en el alcance de sus objetivos o metas determinará las emociones y la satisfacción con la vida. Según Diener, las personas reaccionan de manera positiva cuando hacen progresos hacia sus metas y de manera negativa cuando fallan en los pasos hacia su obtención.

En relación con el componente cognitivo este autor plantea que la satisfacción con la vida se refiere a un proceso de juicio basado en una comparación con un modelo, que cada individuo establece para sí mismo y que puede ser diferente para cada una de las esferas de la vida. Es necesario evaluar la satisfacción a partir del juicio global sobre la vida y no sólo a punto de partida de un área en específico. Esto, sin embargo no niega que se reconozca la importancia de evaluar además la satisfacción en áreas particulares.



Otros autores (McGregor y Little, 1998; Lu, 1999; Lang y Heckhausen, 2001; Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002) también señalan la satisfacción que se deriva de los logros alcanzados en la vida, acorde con los propósitos o proyectos personales, destacando la estrecha relación entre satisfacción y felicidad.

Sin embargo, los autores mencionados no superan el planteamiento que ya Andrews y Withey (Andrews y Withey, 1976) hicieron en cuanto a que la satisfacción (evaluación cognitiva acerca de la propia vida) era una categoría independiente de los afectos, pero que éstos también eran un componente del bienestar. El propio Diener en sus últimos años de trabajo ha incorporado a su concepción del bienestar el componente afectivo, pero sin reconocer la unidad de ambos elementos (Diener, 1999).

Otros autores también consideran que para que la persona tenga un alto nivel de bienestar ha de estar satisfecha con su vida, sentir afectos positivos con frecuencia y con menor frecuencia, experiencias emocionales displacenteras (Carver, 2000; Fredrickson y Joiner, 2002), es decir, que no sólo deben tomarse en consideración los estados emocionales.

Para Lucas, Diener y Suh los afectos placenteros, los afectos displacenteros y la satisfacción son constructos separables (Lucas, Diener y Suh, 1996). Diener enfatiza que las dimensiones del afecto positivo y negativo son independientes y responden a las disposiciones de Neuroticismo y Extroversión (Diener, 1999).

En cuanto a lo afectivo y lo cognitivo Diener señala algunas características interesantes. No sólo la respuesta afectiva es de corta duración e inmediata, mientras que la cognitiva es más mediata y a largo plazo, sino que, además, ambas respuestas se relacionan de manera distinta con otras variables. La evaluación cognitiva refleja valores y metas conscientes, mientras que la reacción afectiva puede reflejar motivos inconscientes. Todo ello sugiere, según este autor, que la evaluación separada de estos aspectos ofrece una información complementaria y merece ser estudiada minuciosamente.



Aunque este autor considera, como es evidente, que el bienestar subjetivo posee un carácter estable a largo plazo, reconoce también cierto carácter cambiante relacionado con variaciones circunstanciales en función de los eventos externos y de los afectos predominantes. Sin embargo, el predominio de uno u otro tipo de afectos modifica la percepción que un individuo tiene sobre los eventos externos. Este autor ve la relativa independencia de los afectos positivos y los negativos, señalando que un alto nivel de bienestar se corresponde con un predominio de los primeros, y que la relación entre los afectos positivos y negativos depende del período de tiempo que se considere. Así, estos estados varían inversamente sólo en períodos de tiempo cortos, ya que es improbable que ocurran dos emociones opuestas suficientemente fuertes de manera simultánea, aunque no excluye que el afecto contrario se exprese después.

Para Diener, el bienestar no es un constructo sencillo, sino que presenta diferentes componentes:

Áreas de la vida: Trabajo, familia, tiempo libre, salud, finanzas, sí mismo, grupo social.

Satisfacción con la vida: Deseos de cambios de vida, satisfacción con la vida actual, satisfacción con el pasado, satisfacción con el futuro, visión que tienen los “otros significativos” acerca de la vida de uno.

Componentes de afectos positivos: Alegría, regocijo, contentura, orgullo, apego, felicidad, éxtasis.

Afectos negativos: Culpa y vergüenza, tristeza, ansiedad y preocupación, ira, estrés, depresión, envidia.

4. Hacia una concepción integradora del bienestar psicológico

Hemos visto que los principales componentes del bienestar psicológico identificados como tal en la literatura son el componente cognitivo-valorativo (juicio acerca de la satisfacción con la vida o con áreas



de la vida) y el componente afectivo (Oishi y Diener, 2001; Lyubomirsky, 2001).

Diener, que tan exhaustivamente ha investigado ambos componentes del bienestar psicológico, los considera como “constructos separados”. De aquí que consideremos que los planteamientos de Diener son válidos y los aceptamos dentro del punto de partida en nuestra posición teórica, pero los consideramos insuficientes debido a la no identificación de la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, así como a no destacar el papel de la influencia de lo histórico cultural en la determinación del bienestar psicológico. Desde nuestro punto de vista, deben ser tenidos en consideración los planteamientos de Vigotsky, en particular destacamos dos de los principios de este autor (Vigotsky, 1987):

Principio de la interrelación dialéctica entre lo biológico, lo social y lo psicológico.

Principio de la naturaleza histórico-social de la psiquis.

En la categoría que nos ocupa entendemos que el bienestar psicológico está determinado socio-culturalmente, existiendo una interrelación dialéctica entre lo biológico, lo social y lo psicológico, donde la personalidad como sistema regulador desempeña un importantísimo papel.

Según ha señalado Diener (Diener, Suh, Lucas y Smith, H, 1999) los factores sociodemográficos por sí solos no explican los diferentes niveles de bienestar de las personas, sino que su efecto se encuentra mediatizado por procesos psicológicos tales como las metas y las habilidades de afrontamiento, factores que como sabemos están muy en relación con la personalidad y la historia personal. Por ejemplo, el género y la edad determinan el tipo de metas y objetivos que el individuo se trace, pero no determinan directamente el bienestar. Consecuente con los principios de Vigotsky planteados anteriormente los elementos aportados por la genética, los factores ambientales, la psicodinámica de las metas y el afrontamiento



han de formar un conjunto de elementos entrelazados indispensables para comprender la determinación del bienestar. Estudiando factores socio-ambientales Liang, Krause y Bennett demostraron la influencia del apoyo social sobre el bienestar psicológico, no así del nivel económico y los cambios sociales (Liang, Krause y Bennett, 2001), pero en su estudio no consideraron la acción combinada con elementos del nivel psicológico individual.

El bienestar psicológico posee un carácter subjetivo-vivencial y se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar psicológico posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, pero trasciende la reacción emocional inmediata, el estado de ánimo como tal. Resultan esenciales los elementos más estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo. Dentro de la propia esfera emocional, existen elementos más estables, vinculados a rasgos de personalidad y elementos menos estables vinculados a estados emocionales reactivos. Tanto el aspecto emocional como el cognitivo están estrechamente vinculados y muy influenciados por la personalidad como sistema de interacciones complejas, así como por las circunstancias medioambientales.

El bienestar psicológico se deriva de experiencias humanas vinculadas al presente, pero está mediado por experiencias del pasado en tanto "lo logrado" es fuente de bienestar, pero a la vez posee una proyección al futuro, pues las metas, aspiraciones y objetivos en la vida se proyectan temporalmente al futuro. El bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del pasado y el presente) en las áreas de mayor interés para el ser humano y que son el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales y las relaciones sexuales y afectivas con la pareja. Esa satisfacción con la vida surge a punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macrosocial, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales, que brindan al hombre



determinadas oportunidades para la realización personal, así como lo individual subjetivo que refleja esa realidad externa.

El bienestar psicológico es una categoría que lleva en sí misma un sello muy personal. Lo que es para un hombre o una mujer el bienestar es elaborado por ellos mismos, por lo que, los científicos debemos intentar elaborar modelos generales para su estudio y evaluación que tomen en cuenta esa ponderación individual.

El bienestar psicológico se vincula a un tono psico-afectivo que tiende a mantenerse con carácter estable, derivado de vivencias personales, irrepetibles, surgidas en el marco de la vida social y de la historia personal. Lo que las personas entienden por bienestar, lo que produce satisfacción y disfrute, varía de una sociedad a otra, de una época a otra, de una etapa del desarrollo social a otra y de un momento de la vida personal a otro, todo lo cual fundamenta que sea, en sí mismo, una vivencia personal e irrepetible.

En resumen, podemos definir el bienestar psicológico como la dimensión subjetiva de la calidad de vida, su vivencia subjetiva relativamente estable, que se produce en relación con un juicio de satisfacción con la vida (balance entre expectativas y logros) en las áreas de mayor significación para cada individuo en particular. Cuando se habla de bienestar psicológico, de calidad de vida subjetiva estamos identificando el sentido positivo, es decir, una buena calidad de vida. Por eso hablamos de disfrute personal, donde predominan los estados emocionales positivos. Las expectativas trazadas, los logros obtenidos y el balance entre ambos está mediado por la personalidad y por las condiciones socio- histórico y culturales en que se desenvuelve el individuo.



BIBLIOGRAFÍA

Andrews F. & Withey S. (1976). **Social Indicators Of Well Being: American's Perceptions Of Life Quality**. New York: Plenum.

Biblioteca de Consulta Microsoft **Encarta 2004**.

Cabrera M; Agostini M; García V; y López R. (1998). **Calidad de vida y trabajo comunitario integrado. Sistema de Indicadores para la medición de la calidad de vida**. Informe de Resultado. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas. La Habana.

Carver C. (2000). On the continuous calibration of happiness. *Am J Ment Retard* 105 (5).

Casullo M. y Castro, A. (2000). **Evaluación del Bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos**. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires.

Diccionario de la Lengua Española. (1995). Edición electrónica. Versión 21.1.0 Espasa Calpe, S.A.

Diener E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. **Social Indicators Research**, 31.

Diener E. (1999). Introduction to the special section on the structure of emotion. *J Pers Soc Psychol*. 76 (5).

Diener E; Suh E; Lucas R. & Smith H. (1999). Subjective Well-being: Three decades of Progress. **Psychological Bulletin** 125 (2).

Fredrickson B. & Joiner T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. **Psychol Sci** 13 (2).

González U. (2002). El concepto de calidad de vida y la evolución de los paradigmas de las ciencias de la salud. **Revista Cubana Salud Pública** 28(2).

González F. (1994). **Personalidad, Modo de vida y Salud**. Editorial Felix Varela. La Habana.

Joyce C; O'Boyle C & McGee H. (1999). **Individual Quality of Life: Approaches to conceptualisation and Assessment**. Amsterdam: Harwood.

Keyes C; Shmotkin D. & Ryff C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *J Pers Soc Psychol* 82 (6).



- Lang F. & Heckhausen J. (2001). Perceived control over development and subjective well-being: Differential benefits across adulthood. **Journal of Personality and Social Psychology** 81 (3).
- Levi L. (1988). Definiciones y aspectos teóricos de la salud en relación con el trabajo. En: Kalimo, El-Batawi y Cooper. **Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud**. OMS. Ginebra.
- Liang J; Krause N. & Bennett J. (2001). Social exchange and well-being: Is giving better than receiving? **Psychology & Aging**. 16 (3).
- Lu L. (1999). Personal or environmental causes of happiness: a longitudinal analysis. **J Soc Psychol** 139 (1).
- Lucas R; Diener E. y Suh E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. **Journal of Personality and Social Psychology** 71 (3).
- Lyubomirsky S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. **American Psychologist** 56 (3).
- McGregor I. (1998). Little, B.R.: Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. **J Pers Soc Psychol** 74(2).
- Oishi S. & Diener E. (2001). **Re-examining the general positivity model of subjective well-being: the discrepancy between specific and global domain satisfaction**. **J Pers** 69 (4).
- Páez D. (1992). Balanza de afectos, dimensiones de la afectividad y emociones: una aproximación sociopsicológica a la salud mental. En: Alvaro J; Torregosa J. y Garrido A. **Influencias sociales y psicológicas en la salud mental**. Editorial siglo XXI. Madrid.
- PNUD. (2000). **Desarrollo Humano**. New York. Informes 1990 – 2000.
- Rojas L. (2000). **Nuestra felicidad**. Editorial Epasa. Madrid.
- Ryff C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology** 57 (6).
- Ryff C. & Keyes C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology** 69 (4).



Veenhoven R. (1995). Developments in Satisfaction Research, **Social Indicators Research**, 37.

Victoria C. (2000). La categoría Bienestar Psicológico. Su relación con otras categorías sociales. **Revista Cubana de Medicina General Integral** 16 (6).

Victoria C. (2003). Consideraciones teóricas sobre el bienestar y la salud. Una Revisión. **Revista Habanera de Ciencias Médicas** 7.

Vigotsky L. (1987). **Historia de las funciones psíquicas superiores**. Ed. Científico-Técnica, La Habana.

Warr P. (1990). The measurement of wellbeing and other aspects of mental health. **Journal of Occupational Psychology** 63.

[Regresar a Índice](#)