

## **FACTORES PREDICTORES DE BIENESTAR SUBJETIVO EN UNA MUESTRA COLOMBIANA<sup>1</sup>**

VIVIOLA GÓMEZ<sup>2</sup>, CRISTINA VILLEGAS DE POSADA,  
FERNANDO BARRERA Y JULIO EDUARDO CRUZ  
*Universidad de Los Andes, Colombia*

### **ABSTRACT**

The study assessed subjective well-being (SWB) and its prediction from self-efficacy and satisfaction in some specific life domains (e.g., health, affective relationships, work), in a Colombian period of social and economical crisis. 795 members (students, faculty, employees) of a private university in Colombia participated in the study. Questionnaires were used to gather relevant information. Results showed high SWB, self-efficacy, and satisfaction with most life domains. Out of these domains, affective relationships, future and work, as well as self-efficacy, explained a high percentage of variance in SWB. These domains are the closest to the individual's emotional lives. In spite of the explained variance, other variables, not considered in this work, must be explored in future researches.

*Key word:* subjective well-being, self-efficacy, life satisfaction, happiness, affect balance.

### **RESUMEN**

Esta investigación evaluó el bienestar subjetivo (BS) y su predicción a partir de la auto-eficacia y la satisfacción con algunos dominios de la vida (p.ej., salud, relaciones afectivas, trabajo) en un momento de crisis económica y social en Colombia. 795 estudiantes, profesores

---

1 Este estudio contó con el apoyo del Centro de Estudios Sociales y Culturales (CESO) de la Facultad de Ciencias Sociales y la Decanatura de Estudiantes y Bienestar Universitario de la Universidad de Los Andes, Bogotá, Colombia.

2 Correspondencia: VIVIOLA GÓMEZ, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Carrera 1 Este N° 18A-10, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: [vgomez@uniandes.edu.co](mailto:vgomez@uniandes.edu.co).

y empleados de una universidad respondieron cuestionarios que evaluaban las variables estudiadas. Los resultados mostraron alto BS, elevada auto-eficacia, y satisfacción con la mayor parte de los dominios vitales. Los dominios referidos a relaciones afectivas, futuro y trabajo, y la percepción de auto-eficacia explicaron un porcentaje alto de la varianza del BS. Estos dominios son los más cercanos a la vida emocional. Estas variables explican una alta proporción de la varianza del BS.

*Palabras clave:* bienestar subjetivo, auto-eficacia, satisfacción con la vida, felicidad, balance afectivo

## INTRODUCCIÓN

El ser humano aspira al bienestar y a la felicidad. Desde la antigüedad hay preocupación por saber qué es una vida buena o de calidad y de qué depende; sin embargo, no hay respuestas concluyentes. Se puede suponer que el bienestar depende tanto de condiciones económicas favorables, como de condiciones psicológicas. Dado lo anterior, cabe la pregunta de qué tanto un contexto adverso, como el que vivió Colombia en época reciente, puede afectar el Bienestar Subjetivo y qué tanto este contexto y otros factores se relacionan y son predictores de ese bienestar. El presente trabajo de investigación pretende ser un aporte para responder a esta pregunta.

La pregunta por la relación entre condiciones objetivas y bienestar es relevante para un país como Colombia, el cual presentó a finales de la década pasada y comienzos de la actual una aguda crisis económica y social, caracterizada por un índice alto de desempleo e inseguridad, quiebras de empresas y una tasa creciente de suicidios. A pesar de lo anterior, diversos estudios señalan que el nivel de bienestar subjetivo y de felicidad de los colombianos es excepcionalmente alto, resultado sorprendente en vista de la situación económica y social de Colombia. Si se tiene en cuenta que uno de los criterios para evaluar el bienestar subjetivo es la percepción relativa de felicidad, llaman la atención los resultados de una encuesta publicados por el Centro

Nacional de Consultoría en 1993 (Lemoine, 1993), que mostraron que el 86% de la población encuestada dijo sentirse *feliz*, porcentaje sólo superado por Inglaterra, Australia, Estados Unidos, Singapur y Canadá. Al mismo tiempo, en dicha encuesta aparece que sólo el 61% de la población en Alemania o el 57% en Japón decía sentirse feliz. De acuerdo con los datos anteriores, Colombia ocupaba en ese año el puesto más alto en felicidad entre los países latinos. También se observa que un mayor porcentaje de personas en el estrato medio es muy feliz (57%), en comparación con el estrato alto (51%) y el bajo (48%).

En un estudio realizado en 1997 (Cuéllar de Martínez, 2000) se encontró que el 48% de los colombianos dijo ser muy feliz, mientras que el país que le seguía a Colombia era Holanda, con un 42,5%. Además, el porcentaje promedio en 16 países industrializados que dijo sentirse muy feliz fue de 21%. Por otro lado, datos del Centro Nacional de Consultoría (Lemoine, 1993), reportan que los hombres parecen ser ligeramente más felices que las mujeres y con el paso de tiempo, “son un poco más felices los hombres y un poco menos las mujeres” (Pág. 29). Resultados que confirman los altos índices de felicidad de los colombianos han sido reiteradamente publicados tanto en medios masivos de comunicación (Revista Cambio, 2004) como en revistas académicas (Bermúdez, Álvarez & Sánchez, 2003; Arita, 2005; Aguado & Osorio, 2006; Ballesteros, Medina & Caicedo, 2006).

Uno de esos estudios recientes es el publicado por el Observatorio sobre Desarrollo Humano (Silva & Cadena, 2006) en el que a una muestra de 142 personas pobres e indigentes de Bogotá se les preguntó ¿cómo se encuentra con su vida? Las respuestas fueron: 1) Nada satisfecho el 0,74%, 2) Poco satisfecho el 14,07%, 3) relativamente satisfecho el 34,81% y, 4) muy satisfecho el 50,37%. En el mismo estudio, ante la pregunta ¿Qué tan feliz es usted? Se obtuvo: 1) nada feliz el 3,51%, 2) poco feliz el 10,53%, 3) relativamente feliz el 47,37% y 4) muy feliz el 38,60%. Este resultado no deja de sorprender.

La mayor parte de los estudios realizados en Colombia han medido el nivel de bienestar subjetivo o de felicidad. Todos ellos coinciden en los altos niveles de felicidad en Colombia y en su persistencia a través del tiempo. Sin embargo, ninguno de los estudios se hizo en la época crítica antes señalada, de finales de los noventa y comienzos de los 2000. Además de no haber sido realizados en la época reciente de mayor crisis, esas investigaciones no indagaron por posibles factores predictores del nivel de bienestar, es decir no buscaron entender de qué dependen estos altos niveles de bienestar subjetivo, tal como se busca en el presente estudio.

El tema del bienestar se ha conceptualizado de dos maneras. Una considera que hay una serie de condiciones materiales que producen bienestar en los miembros de una sociedad tales como las vías de acceso, los servicios públicos, etc. Esto es lo que se ha denominado bienestar objetivo y ha sido propuesto por la así llamadas teorías de perspectiva abajo-arriba (*bottom-up*). Otra manera de pensar considera que esas condiciones de vida son interpretadas por el individuo y que dicha interpretación es la que da lugar al bienestar (teorías de perspectiva arriba-abajo o *top-down*). Por esta razón se le denomina, bienestar subjetivo. Brevemente, se revisarán estas dos tendencias.

### *Bienestar objetivo*

La preocupación existencial por saber qué es una vida buena, esto es, qué es lo que define la vida como buena o de calidad y de qué depende esa buena vida, se halla desde la antigüedad. A lo largo de la historia, resulta común encontrar posiciones en las que se argumenta explícita o implícitamente que manifestaciones humanas como la felicidad o la dicha están intrínseca e invariablemente ligadas a unas determinadas condiciones objetivas de vida. Quienes promueven esta perspectiva sostienen la existencia de un vínculo directo entre las oportunidades de acceso a un conjunto, por lo general, muy delimitado de bienes y servicios (Cuadra & Florenzano, 2003; Díaz, 2001; Liberalesso, 2002; Veenhoven, 1994).

Se podría afirmar que esta es una forma de estudiar, entender e interpretar el bienestar humano que resulta bastante útil para algunos sectores de la sociedad, en los que se observa una marcada tendencia a equiparar el poseer con el deber ser. De acuerdo con esta perspectiva, las personas *deben poseer* determinados bienes y servicios para experimentar bienestar y dado que son condiciones objetivas, similares para todos, los responsables del bienestar, tales como el Estado, deben determinar cuáles son esas condiciones y buscar su satisfacción.

En Colombia, el claro predominio de esta concepción de bienestar se observa en el empleo de indicadores como Línea de Pobreza (LP) o Necesidades Básicas Insatisfechas (NBI) que se utiliza tanto en el análisis de la situación social de la nación como en el diseño y ejecución de las políticas referentes a bienestar. De acuerdo con este énfasis en los aspectos objetivos, para mejorar el bienestar habría que actuar sobre los sectores relacionados con el acceso a servicios públicos, vías de comunicación, educación, salud, etc. Esta es una forma de entender el tema

que podría denominarse como la aproximación negativa al bienestar por cuanto supone que la ausencia de ciertas condiciones objetivas significa ausencia de bienestar. Esta concepción objetiva de bienestar no toma en cuenta la forma en que las personas experimentan estas condiciones objetivas, la importancia que le otorgan a las mismas y qué tanto Bienestar Subjetivo experimentan a partir de ellas.

Numerosos resultados de estudios sobre bienestar no encuentran, sin embargo las predicciones formuladas a partir de las aproximaciones negativas (Easterlin, 2006; Lyubomirsky, 2001; Veenhoven, 2005). Por ejemplo, Inglehart (1990) encontró que la población de países con un bajo ingreso *per cápita* como Argentina, Brasil y Chile presenta una percepción de bienestar comparable a la de los habitantes del Japón. Estos datos, junto a los obtenidos por otros estudiosos (Diener, 2000; Veenhoven, 2005), sugieren que no son sólo las condiciones objetivas las que determinan las condiciones de bienestar. De acuerdo con lo que podría denominarse como la aproximación positiva al bienestar, se sabe de una serie de variables psicosociales que contribuyen a la comprensión acerca de cuándo se lleva una buena vida o qué tan feliz o satisfecha se siente una persona respecto a la vida que lleva. Diener (2000) también presentó datos según los cuales en las naciones más ricas se registra una percepción ligeramente mayor de bienestar que en las más pobres. Sus datos indican que en un mismo país los habitantes más adinerados tienden a reportar niveles más altos de Felicidad que el resto de la población.

### *Bienestar Subjetivo*

Hay un grupo importante de investigadores que se interesa en el estudio de las condiciones subjetivas asociadas al Bienestar (Diener, 1994, 2000; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999), a la Felicidad (Argyle, 1992 a y b; 1993) o a la Satisfacción con la Vida (Veenhoven, 1994).

En términos generales estos investigadores han definido el Bienestar Subjetivo (BS) como lo

que las personas piensan y sienten con respecto a su vida y las conclusiones que sacan cuando evalúan su existencia. Según Diener (1994), las características más relevantes del bienestar son, en primer lugar, que constituye un juicio personal; en segundo lugar que incluye *medidas positivas*; y en tercer lugar, que las medidas de BS abarcan una evaluación global de la vida de la persona. Lyubomirsky (2001) afirma que procesos cognitivos y motivacionales moderan las relaciones entre las condiciones objetivas, las variables demográficas y los eventos vitales por un lado y el BS por el otro. Esta postura es ampliamente compartida y confirmada por numerosos investigadores (Diener 2000; Easterlin, 2006; Lyubomirsky, 2001; Veenhoven, 2005).

Bajo el concepto de BS se han tratado aspectos tales como felicidad, satisfacción y afectividad (Diener, 1994). De acuerdo con Diener (2000), las personas determinan qué tan valiosa es su vida y ello es lo que se denomina BS, o en términos más coloquiales, felicidad. En un sentido más estricto, *la felicidad* se puede concebir como parte del BS, ya que éste hace referencia al juicio global que hacen las personas de su propia vida y esta evaluación es tanto cognoscitiva como afectiva. En su criterio, se puede pensar en cuatro componentes separables en el BS: (a) La Satisfacción con la Vida (el juicio global acerca de la propia vida). (b) El Afecto Positivo (la experiencia de muchas emociones y estados positivos). (c) El Afecto Negativo (la experiencia de pocas emociones desagradables). (d) La Satisfacción con dominios importantes de la propia vida (por ejemplo, el trabajo). Numerosos investigadores (Argyle, 1990, 1992a; DeNeve y Cooper, 1998; Lazarus, 1999; Michalos, 1995b), entre los que se cuentan los autores de este trabajo, consideran que la satisfacción con dominios de la vida, más que un componente del BS es un factor que puede afectarlo.

Para Diener, el BS implica la Satisfacción con la Vida en general y con diversos dominios, así como también la preponderancia de un estado de ánimo positivo. En este último aspecto coinciden con varios autores (Cuadra & Florenzano, 2003; Díaz, 2001; Easterlin, 2006, entre otros).

Un punto de vista muy similar al de Diener es el de Michalos (1995 a y b), quien considera que felicidad y satisfacción tienen un significado común, de manera tal que una teoría de la satisfacción vital debería ser una teoría de la felicidad y ambas se inscribirían en las teorías del BS. DeNeve y Cooper (1998) se mueven en esta misma dirección cuando señalan que tanto la felicidad como la satisfacción forman parte de las conceptualizaciones acerca del BS, de tal manera que: (a) Felicidad es la preponderancia del afecto positivo sobre el negativo, con un énfasis en la evaluación afectiva de la situación de vida. (b) Afecto positivo y negativo hacen referencia a la ocurrencia reciente de emociones positivas o negativas y se diferencian de la felicidad en que ésta última incluye una evaluación global. (c) Satisfacción con la Vida es primordialmente una evaluación cognoscitiva de la calidad de la propia vida, la cual abarca la vida entera.

Por su parte Argyle (1990, 1992a y 1993), al definir la Felicidad, parece referirse en términos generales a lo mismo que los anteriores autores han denominado BS, pues el juicio de Felicidad resulta, según él, de la acción conjunta de tres componentes: (1) la satisfacción, es decir, un estado cognoscitivo vinculado con la consecución de logros; (2) la frecuencia e intensidad en la vivencia de estados emocionales positivos; y (3) la frecuencia e intensidad de las emociones negativas. Según esta perspectiva, una persona feliz es aquella que disfruta de satisfacciones frecuentes al lograr los objetivos que se ha formulado; del mismo modo, tiene constantemente la oportunidad de pasar buenos momentos y, excepcionalmente, debe enfrentar situaciones no deseadas. La felicidad sería, desde esta perspectiva, una noción global que el sujeto configura como resultado de un proceso de elaboración y evaluación de sus vivencias cotidianas.

Según Michalos (1995b), la satisfacción o la felicidad es el resultado de conseguir lo que uno necesita o se propone, o de eliminar algún déficit. Bradburn (citado en Diener, 1994) conside-

ra, al igual que DeNeeve y Cooper (1998) que la felicidad está compuesta de dos elementos separados: el afecto positivo y el negativo y que aquella corresponde al juicio global que surge al comparar el afecto positivo con el negativo. De acuerdo con estos autores, los intentos por mejorar la calidad de vida deben reducir el afecto negativo y aumentar el positivo, porque se asume que la ausencia de afecto negativo no es lo mismo que la presencia del positivo (Diener, Larsen, Levine & Emmons, 1985).

En relación con el afecto, varios autores (Diener, Larsen *et al.*, 1985) opinan que se deben considerar además del carácter de positivo o negativo, la intensidad y la frecuencia de las emociones. En cuanto a la frecuencia del afecto positivo y negativo se presenta una relación inversa: mientras más frecuentemente se sienta el uno, menos frecuentemente se siente el otro. En cuanto a la intensidad, por el contrario, se ha visto que los dos tipos de afecto se relacionan positivamente: mientras más intenso es el afecto positivo también lo es el negativo (Diener, 1994).

A modo de síntesis, la revisión de estudios publicados sobre el tema permite concluir que los conceptos de Bienestar, Felicidad y Satisfacción arriba mencionados intentan describir un estado de las personas que se compone de dimensiones tanto cognoscitivas como afectivas; dicho estado ha sido llamado Satisfacción por algunos, por otros felicidad o bienestar subjetivo, debido a que entre los autores no hay consenso en la denominación y en los énfasis otorgados a los diferentes componentes. Sin embargo también se puede establecer que existe acuerdo sobre cuáles son los componentes (cognoscitivos y afectivos) que deben considerarse en la concepción de un índice de bienestar subjetivo. Dado que Diener es el autor más representativo en el tema y que sus conceptos son los que más aceptación han tenido por parte de teóricos e investigadores en este campo, para los propósitos de este estudio asumimos la noción de BS propuesta por él y en consecuencia, construimos un índice de "Bienestar Subjetivo" que se compone de medidas de "Satisfacción

con la Vida”, “Felicidad”, así como también indicadores de frecuencia e intensidad de “Afectos positivos y negativos”. La satisfacción con dominios específicos de la vida no se incluyó como un componente del BS sino que se trató como uno de los factores cuya relación con el BS se quiere evaluar.

*El bienestar subjetivo y factores (contextuales o personales) que pueden predecirlo*

Los aspectos contextuales pueden entenderse como aquellos entornos o dominios específicos respecto a los cuales se puede o no experimentar satisfacción y por tanto son ámbitos independientes que, de acuerdo con algunas investigaciones, se relacionan con el BS. Tanto Argyle (1992a) como Diener (1994) proponen que hay algunos dominios de la vida que afectan la percepción de bienestar, tales como: satisfacción con el trabajo, el matrimonio, y las relaciones interpersonales, aspectos que dependen sin duda de la cultura y de la manera en que se estructura la vida de cada uno. Para Diener (1994) es claro que: “Los dominios que son más cercanos y más inmediatos a la vida personal de la gente son aquellos que parecen tener más influencia en el bienestar subjetivo...” (p.72).

A continuación se resumen algunos de los hallazgos de estudios previos en relación con lo que aquí se han llamado dominios

*Pareja.* Según Diener *et. al.*, (1999), algunos estudios a gran escala muestran que las personas casadas reportan un mayor BS que las que nunca se casaron, están divorciadas, separadas o son viudas. En un estudio longitudinal realizado por Headey, Veenhoven y Wearing (citado en Diener *et al.*, 1999), de seis dominios estudiados, sólo la satisfacción marital tuvo una influencia causal significativa en la satisfacción con la vida.

*Amigos y relaciones sociales.* Según Argyle (1992a) y Diener (1994) los estudios muestran que quienes tienen más amigos o quienes pasan más tiempo con ellos tienden a ser más felices;

estas investigaciones por lo general señalan que quienes disfrutan de más y mejores relaciones sociales, específicamente de amistad, expresan más BS. La amistad parece ser una fuente de felicidad menos importante que el matrimonio o la familia, pero en promedio, más importante que el trabajo o el ocio.

*Trabajo.* El tipo de ocupación parece influir de manera significativa en la satisfacción laboral, ya que se ha visto que ésta es mayor entre quienes tienen trabajos de estatus más elevado y muy especializados. Las personas más satisfechas con su trabajo suelen ser profesores universitarios, científicos, médicos, abogados y los menos satisfechos son aquellos cuyo trabajo resulta repetitivo y no especializado.

Sin embargo, tal como señalan Diener *et al.* (1999), más importante que el tipo de trabajo es tenerlo o no tenerlo. De acuerdo con estos autores, las personas desempleadas tienen un nivel más alto de tensión, presentan una menor satisfacción con la vida y tasas más altas de suicidio que las personas empleadas. Tras un estudio longitudinal, Clark (1998, citado en Diener *et al.*, 1999) concluyó que el desempleo afecta el BS. Este efecto puede ser más devastador en países, como Colombia, en los que no existe seguro de desempleo, de tal manera que la pérdida del empleo causa problemas más serios que en otros países.

*Salud.* Este es un aspecto que puede llegar a afectar el BS; no obstante, no parece ser la salud objetiva en sí misma la que determina los efectos sobre el bienestar, sino más bien la percepción que se tenga de ella (Diener *et. al.*, 1999). El efecto sobre el BS es negativo cuando las personas consideran que su estado de salud o “enfermedad” no les permite alcanzar sus metas más relevantes.

*Dinero.* En numerosos estudios se demuestra una relación positiva entre el BS y los ingresos (Argyle, 1992a; Diener, 1994, 2000; Diener *et al.*, 1999). Esta correspondencia persiste incluso cuando otras variables, tales como la edu-

cación, se controlan estadísticamente, por lo cual se podría pensar que los ingresos determinan el BS. Sin embargo, dichos estudios no muestran que cuanto más aumenten los ingresos en un país proporcionalmente se alcancen mayores niveles de bienestar.

Como señala Diener (2000), los ingresos en muchos países han aumentado dramáticamente desde la segunda guerra mundial y sin embargo los índices de BS han permanecido más o menos iguales tanto en Estados Unidos como en otros países ricos. Según los datos presentados por el autor, en una escala de satisfacción con la vida de 1 a 10, el promedio de los países incluidos en la muestra fue de 5,5, es decir ligeramente por encima del punto medio de la escala (Diener, 1994).

Argyle (citado en Diener *et al.*, 1999) y Campbell, Converse & Rodgers (1976), apoyados en diversas investigaciones, sostienen que los factores contextuales y las variables demográficas tales como edad, sexo, ingreso, raza, y educación son relevantes pero no suficientes para dar cuenta del fenómeno del bienestar porque solo logran explicar entre 15% y el 20% de la varianza del BS; por tal razón, el interés de muchos autores se ha dirigido hacia factores subjetivos o de personalidad que pueden estar más relacionados con el BS.

Una de las razones para que las dimensiones contextuales no ejerzan tanta influencia sobre el BS y la Felicidad parece ser el hecho de que la gente se adapta fácilmente al cambio en las circunstancias. Según Brickman y Campbell (1971, citado en Diener, 2000), las personas reaccionan de manera intensa tanto a los eventos positivos como a los negativos, pero con el tiempo se adaptan y retornan a su nivel original de felicidad. Esta adaptación puede explicar el poco influjo en el BS encontrado en las naciones cuando mejora su producto per cápita o en los individuos cuando aumentan sus ingresos, ganan en la lotería, etc.

En cuanto a la Felicidad, Myers (2000) señala que los auto-reportes de Felicidad muestran una consistente estabilidad en el tiempo, a pesar de las circunstancias cambiantes y ciertas características comunes de personalidad en las que son felices.

La expectativa de tener control sobre los eventos, el concepto de *auto-eficacia*, correlaciona positivamente con el BS. El concepto fue introducido por Bandura (1986) y está estrechamente ligado con la noción de *locus de control* y con fenómenos como la *ilusión de control*. La auto-eficacia se define como la percepción que tiene el sujeto acerca del control sobre un determinado evento, tanto en términos del proceso como de los resultados. En otras palabras, la auto-eficacia es una noción que tienen las personas acerca de su capacidad para lograr una meta (Schunk & Zimmerman, 1997; Schwarzer, 1993).

Cuando una persona cree que es capaz de conseguir sus metas tiende a percibir mayor BS, tal como lo reportan Argyle (1992a) y Emmons (citado por Diener *et al.*, 1999), porque el afecto positivo está asociado con la consecución exitosa de las metas y el afecto negativo con la percepción de incumplimiento (Lazarus, 1991).

La relación entre la auto-eficacia y el BS fue constatada en un estudio de Lachman y Weaver (1998, citado en Diener *et al.* 1999), en el que se encontró que los efectos de un bajo ingreso sobre el BS estaban moderados por las creencias de tener o no control. Lang y Heckhausen (2001), por su parte, encontraron altas correlaciones entre la percepción de control sobre los eventos importantes de la vida y la satisfacción con ésta en tres cohortes de adultos clasificados como adultos jóvenes, de edad intermedia o avanzada. Halish y Geppert (2000) reportaron que la autoeficacia fue el mayor predictor de BS en personas mayores. Sin embargo, como dicen Diener *et al.* (1999), no sabemos si la auto-eficacia es una de las causas o un resultado del BS.

### *El presente estudio*

Los estudios colombianos, como los anteriormente mencionados, se han interesado por medir el nivel de BS o de felicidad y son esencialmente descriptivos, pero no han explorado factores asociados a los niveles de BS medidos. Adicionalmente, en el contexto universitario parece haber habido más interés por la forma en que funcionan las oficinas de bienestar que por el BS por lo cual nuestra investigación podría convertirse en un punto de partida interesante para posteriores investigaciones.

En síntesis, los propósitos de nuestra investigación fueron evaluar el Bienestar Subjetivo en una muestra colombiana y la relación entre este BS con la satisfacción en algunos dominios específicos por una parte y con Auto-eficacia por otra.

## MÉTODO

### *Participantes*

Se seleccionaron por medio de un muestreo incidental estratificado y proporcional 795 miembros de la Universidad de Los Andes distribuidos así: 363 hombres y 431 mujeres (una persona no informó su sexo) con una edad promedio de 21,8 años. De ellos, 677 eran estudiantes, que constituyeron el 85,2% de la muestra; 51 fueron profesores que correspondieron al 6,4% y 67 fueron miembros del personal administrativo, representando el 8,4 % restante. La participación en el estudio fue voluntaria.

El grupo de estudiantes estuvo conformado por 310 hombres y 367 mujeres, con edad promedio de 19 años. El personal administrativo estuvo compuesto por 22 hombres y 44 mujeres, con edad promedio de 32,05 años y un promedio de 6 años de trabajo en la institución. El grupo de docentes estuvo formado por 31 hombres y 20 mujeres, con edad promedio de 40,82 años y un promedio de 9,17 años de trabajo en la universidad.

### *Instrumentos*

El índice de BS se construyó tomando como referente las publicaciones de Diener (2000) y Diener *et al.* (1999), con los siguientes componentes: satisfacción con la vida, felicidad y frecuencia e intensidad de afectos positivos y negativos. Los puntajes en las tres escalas se sumaron para obtener un índice global de bienestar subjetivo, siguiendo el esquema propuesto por ese investigador.

*Escala de Satisfacción con la Vida.* Se usó la versión en castellano de la SWLS de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) escala que según Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, (1991) se puede utilizar con jóvenes y adultos. La escala está compuesta por cinco preguntas del tipo: "Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida". Las posibilidades de respuesta van de 1 a 7, donde 1 es completamente en desacuerdo y 7 es completamente de acuerdo. La escala evalúa los aspectos cognitivos del bienestar. El alfa de Cronbach para la muestra total del presente estudio fue de 0,84.

*Escala de Felicidad* de Andrews y Withey (1976). Consta de una sola pregunta: "Indique con el número correspondiente, el sentimiento que tiene ahora. En general, cómo se siente ahora (hoy)", con posibilidades de respuesta entre 1 "terrible" hasta 7 "contentísimo".

*Escala de afectos positivos y afectos negativos* (Gohm, Oishi, Darlington y Diener, 1998). Evalúa la frecuencia e intensidad de ocho emociones durante el último mes: Miedo, Cariño, Ira, Alegría Tristeza, Culpa, Satisfacción y Orgullo. La escala de respuesta para la frecuencia va de 1 = nunca, hasta 7 = siempre. Para la intensidad la escala varía de 1 = ninguna / nunca la he sentido hasta 7 = extremadamente intensa. Esta escala ha sido ampliamente usada (Gohm, Oishi, Darlington y Diener, 1998). En el presente estudio, la escala de afectos positivos tuvo un alfa de Cronbach de 0,84 y la de negativos de 0,80. Se obtuvo un puntaje de balance afectivo, sumando intensidad

y frecuencia de los afectos positivos y extrayéndole los negativos. La suma de los puntajes de intensidad y frecuencia se decidió después de calcular un análisis factorial de componentes principales con rotación Varimax, el cual arrojó dos factores correspondientes al tipo de afecto.

*Dominios Específicos de Satisfacción.* Se preguntó por la satisfacción con catorce dominios: salud, transporte, finanzas, vivienda, amigos, familia, libertad, recreación, situación del país, futuro, relaciones afectivas, desempeño en el trabajo ó estudio, seguridad personal, seguridad de la familia, facultad o departamento en el que se trabajaba o estudiaba. La escala de respuesta iba de 1 = extremadamente insatisfecho a 7 = extremadamente satisfecho.

*Escala de Auto-eficacia percibida* (Schwarzer, 1993). Consta de 10 preguntas tipo Likert, del estilo "Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas". La escala de respuestas va de 1 = Incorrecto a 4 = Cierto. Los niveles de confiabilidad en diferentes estudios oscilan entre 0,82 y 0,93 (Schwarzer, 1993). En este estudio el alfa de Cronbach fue 0,83.

### *Procedimiento*

Se informó a la comunidad universitaria sobre los objetivos del estudio en cartas y mensajes electrónicos enviados a las listas de correo. El cuestionario se aplicó a los docentes y personal administrativo en sus sitios de trabajo, mientras que a los estudiantes se les aplicó en los salones de clase. A todos se les informó acerca de la confidencialidad de la información. Todos los participantes lo hicieron voluntariamente.

## RESULTADOS

Se obtuvieron los estadísticos descriptivos para las distintas variables, las correlaciones entre ellas y se calcularon análisis de regresión tomando el BS como el aspecto a predecir y los dominios, junto con la auto-eficacia, como las predictoras.

En la Tabla 1 se presentan los promedios y desviaciones típicas de los componentes del BS (satisfacción con la vida, felicidad, afectos positivos y negativos, balance de afectos) y también del índice total de BS.

TABLA 1

*Promedios y desviaciones típicas del índice de Bienestar Subjetivo y de sus componentes*

	Total n = 795		Estudiantes n = 677		Profesores n = 51		Administrativos n = 67	
	Media	Desv.	Media	Desv.	Media	Desv.	Media	Desv.
Satisfacción con la vida	26,93	5,05	26,92	5,17	28,08	4,27	26,16	4,11
Felicidad	4,40	1,14	4,28	1,05	4,69	,86	4,27	0,87
Afecto positivo	39,05	7,23	38,91	7,26	40,65	7,25	39,21	6,88
Afecto negativo	25,32	7,18	25,87	7,15	20,67	6,94	23,13	5,92
Balance de afectos	13,69	11,12	13,00	11,16	19,98	10,64	16,14	9,20
Índice bienestar subjetivo	45,00	15,08	44,27	15,32	52,96	13,20	46,74	11,75

En la Tabla 1 se puede ver que en general se presentan valores altos en BS y satisfacción con la vida. En cuanto a felicidad, cerca del 80% de la muestra presenta puntajes entre 4 (en general, satisfecho), 5 (Contento) y 6 (Contentísimo). El grupo estudiado también muestra una mayor tendencia a presentar afectos positivos mientras que el afecto negativo se experimenta con menor frecuencia e intensidad. Finalmente, el balance de afectos muestra un predominio de las experiencias afectivas positivas sobre las negativas.

En lo referente a la satisfacción con los dominios específicos, en la Tabla 2 se presentan los promedios y desviaciones típicas. Como se puede apreciar, los participantes valoran de manera satisfactoria la mayor parte de los dominios, especialmente la familia, la libertad y los amigos, debido a que sobre un máximo de 7 puntos, la mayor parte de las medias está por encima de 5. El único dominio de la vida que alcanza una valoración negativa o insatisfactoria es el referido al país (2,24).

TABLA 2

*Estadísticos descriptivos de la Satisfacción con los Dominios específicos y la Auto-eficacia.*

	Total n = 795		Estudiantes n = 677		Profesores n = 51		Administrativos n = 67	
	Media	Desv.	Media	Desv.	Media	Desv.	Media	Desv.
Su salud	5,01	1,48	5,00	1,52	5,09	1,20	5,12	1,22
Su transporte	4,45	1,70	4,50	1,71	4,23	1,60	4,19	1,63
Sus finanzas	4,47	1,52	4,55	1,50	4,35	1,63	3,79	1,40
Su vivienda	5,58	1,28	5,62	1,30	5,53	1,32	5,22	1,11
Sus amigos	5,38	1,32	5,4	1,34	5,55	1,20	5,19	1,22
Su familia	5,80	1,21	5,77	1,25	6,14	0,87	5,89	1,00
Su libertad	5,60	1,41	5,64	1,40	5,31	1,50	5,48	1,45
Su recreación	5,09	1,48	5,13	1,49	4,90	1,37	4,78	1,50
Su país	2,24	1,22	2,30	1,23	1,71	1,14	2,03	1,04
Su futuro	4,80	1,28	4,90	1,25	4,98	1,49	4,34	1,33
Sus relaciones afectivas	4,74	1,73	4,65	1,78	5,41	1,51	5,15	1,31
Su trabajo o estudio	4,84	1,41	4,70	1,43	5,74	0,98	5,62	0,94
Su seguridad	4,37	1,49	4,45	1,46	3,45	1,60	4,30	1,48
La seguridad de los suyos	4,34	1,53	4,41	1,48	3,39	1,77	4,40	1,59
Su facultad/departamento	4,78	1,33	4,80	1,34	4,59	1,43	4,79	1,53
Auto-eficacia	32,26	4,64	31,97	4,65	34,66	4,25	33,34	4,20

En lo referente a la percepción de Auto-eficacia, se puede ver que la muestra estudiada tiene una visión de control sobre el entorno ya que obtuvo un puntaje promedio de 32,26 en una escala cuyo puntaje máximo era 40, lo cual puede considerarse alto.

Por otra parte, en lo referente a la asociación entre BS y los diferentes dominios de la vida, las correlaciones resultaron positivas y significativas, con excepción de "su país". Al correlacionar el BS con la Auto-eficacia se obtuvo una correlación positiva y significativa ( $r = 0,45, p < 0,01$ ) (Ver Tabla 3).

TABLA 3

*Correlaciones de los dominios específicos y de la Auto-eficacia con el índice de Bienestar Subjetivo*

Dominio específico	Bienestar Subjetivo
Su salud	0,20**
Su transporte	0,12**
Sus finanzas	0,25**
Su vivienda	0,27**
Sus amigos	0,36**
Su familia	0,38**
Su libertad	0,37**
Su recreación	0,36**
Su país	0,03
Su futuro	0,44**
Sus relaciones afectivas	0,45**
Su trabajo o estudio	0,44**
Su seguridad	0,27**
La seguridad de los suyos	0,15**
Su facultad o departamento	0,21**
Auto-eficacia	0,45**

\*\*p < 0,001

Para averiguar las contribuciones de la satisfacción con los dominios en la variabilidad del BS se calculó una regresión lineal múltiple por pasos. En el primer paso se introdujeron los dominios específicos de satisfacción. En el segundo paso se introdujo la Auto-eficacia. Los resultados aparecen en la Tabla 4.

Como se puede observar en la tabla 4, nueve dominios predicen de manera significativa el

47% de la varianza en BS. En la tabla se puede ver que los que más pesan son las relaciones afectivas y el trabajo o estudio. Al introducir en el modelo la Auto-eficacia, el R<sup>2</sup> ajustado se incrementa significativamente de 0,47 a 0,50.

TABLA 4

*Regresión lineal múltiple jerárquica para la explicación del índice de BS a partir de la Satisfacción en los dominios específicos y de la Auto-eficacia*

Variable	Beta-estandarizado	R <sup>2</sup>	Cambio en R <sup>2</sup>
Sus relaciones afectivas	0,25**		
Su trabajo o estudio	0,20**		
Su familia	0,17**		
Su futuro	0,17**		
Su seguridad	0,17**		
La seguridad de los suyos	-0,12**		
Su recreación	0,09**		
Su libertad	0,07**		
Sus amigos	0,06**	0,460**	
Auto-eficacia	0,23**		0,502**
	0,042**		

\*\*p < 0,001

## DISCUSIÓN

Los resultados muestran altos promedios en BS y en sus componentes (Satisfacción con la Vida, Felicidad y Balance Afectivo) en comparación con los puntajes máximos posibles en las escalas y los datos de otros países. Así, el promedio en la escala de Satisfacción con la vida fue de 26,93 mientras que las medias más altas obtenidas en una muestra internacional oscilan entre 19,61 y 22,93<sup>3</sup>; el promedio del balance afecti-

3 La fuente de comparación es el estudio de Gohm y cols. (1998). En este estudio se reportan las medias de satisfacción con la vida de varios grupos en función de algunas características. El valor más alto (22,93) fue reportado por estudiantes cuyos padres estaban casados y mantenían una relación de pareja que el estudiante juzgaba como positiva.

vo en la muestra estudiada fue de 1,71 mientras que las medias internacionales fluctúan entre 0,72 y 1,39.

Los datos de las investigaciones publicadas previamente en Colombia, según los cuales los colombianos somos bastante felices, permiten afirmar que los altos puntajes obtenidos en este estudio no se explican por el hecho de pertenecer la muestra a un grupo relativamente privilegiado en Colombia como el de una universidad privada de alto costo. Estos hallazgos no dejan de sorprender si se consideran las condiciones económicas y sociales de Colombia cuando se realizó el presente estudio. Sin embargo, nuestro estudio parece confirmar, como sugieren otros estudios, que para el BS las condiciones objetivas importan pero no son el factor decisivo. Las condiciones objetivas parecen, efectivamente, impactar el BS a través de variables motivacionales y cognitivas. De hecho, las correlaciones más altas obtenidas en esta investigación fueron aquellas entre el BS del grupo estudiado y la satisfacción con las relaciones afectivas, el trabajo o el estudio y el futuro. Adicionalmente, los datos muestran que entre mayor es la autoeficacia percibida mayor es también la percepción de BS. Por otro lado, la correlación entre el BS y la satisfacción con el país resultó no ser significativa.

El hecho de que la mayor satisfacción con dominios cercanos a la vida de las personas (su familia, sus relaciones afectivas, su trabajo o estudio) permitan explicar una mayor proporción de la varianza del BS indica que estos dominios parecen jugar un papel más importante que otros, que pueden ser considerados como más lejanos a la cotidianidad inmediata o estar menos bajo el control personal (el transporte, la seguridad de los suyos, el país). Lo anterior indicaría que lo que se percibe acerca de la intimidad, las relaciones personales y familiares es fundamental cuando se valoran las condiciones vitales que llegan a determinar el BS. Los resultados también podrían significar que estas áreas vitales son las más valoradas por los colombianos.

Los dominios con los que los participantes de todos los subgrupos evaluados parecen estar más satisfechos son la familia y su libertad, seguidos de su vivienda, sus amigos, su recreación y su salud. El dominio con el que menos satisfechos están los participantes es su país. Al examinar estos datos comparativamente entre los grupos se observan algunas consistencias pero también algunas diferencias. En los tres grupos es consistente que la mayor satisfacción se obtiene de la familia.

Los resultados arriba mencionados coinciden no solo con el planteamiento de Diener (1994) quien afirmaba que «Los dominios que son más cercanos y más inmediatos a la vida personal de la gente son aquellos que tienen más influencia en el Bienestar Subjetivo...» (p.72) sino con los desarrollos en otras áreas de la psicología que estudian la salud mental y física que señalan que la valoración que hagan las personas de sus condiciones inmediatas y mediatas en relación con sus objetivos, metas y valores más íntimos son definitivos en la determinación de las emociones y los estados de ánimo predominantes (Lazarus, 1991). Los trabajos de Barnett y varios de sus colaboradores (Barnett & Hyde, 2001) han señalado igualmente que la calidad percibida de los roles que se desempeñan tienen una relación más fuerte con los estados de salud física y psicológica que las condiciones objetivas en que se desarrollan los mismos.

Cada vez hay más investigaciones que sustentan la idea de que el tipo de metas personales que se tienen y el progreso percibido en el logro de las mismas es uno de los factores que más impacto tienen en la determinación del BS. Los estudios indican que la felicidad y la satisfacción son mayores en la medida en que las metas son más intrínsecas, es decir relacionadas con contribuciones a la comunidad, intimidad emocional y el crecimiento personal (Lyubomirsky, 2001). Los resultados de este estudio con población colombiana indicarían que las principales metas de este grupo están relacionadas con la

familia, las relaciones afectivas y el trabajo o estudio y que en estas áreas hay una percepción importante de estar avanzando en el logro de esas metas.

La proporción de varianza del BS que la satisfacción con diversos dominios de la vida logró explicar (47%) es notable: casi la mitad. Este dato señala que el resto de la varianza debe ser atribuida a elementos que no medimos en este estudio tales como, la personalidad, la herencia y condiciones objetivas de vida, entre otros. De manera similar Easterlin (2006) concluye que el BS y la felicidad son el resultado global tanto de factores subjetivos como de la satisfacción con varios dominios vitales.

Las correlaciones positivas del Bienestar Subjetivo con la Auto-eficacia señalan que ésta es una de las características de personalidad que promoverían el bienestar de las personas, aún en condiciones de adversidad. La relación positiva que confirmó este estudio entre el BS y la Auto-eficacia es coherente con el planteamiento y los resultados empíricos de varios teóricos (Halisch & Geppert, 2000; Lazarus, 1991; Perrez & Reicherts, 1992;) en el sentido de que las características que pongan a las personas en riesgo de percibirse inadecuadas frente a las demandas externas aumentan la probabilidad de experimentar estrés y de sentir menos emociones positivas y más negativas, es decir de experimentar menos BS. Este grupo de personas parece poseer una gran confianza en sus capacidades y esta característica contribuye de manera importante a su experiencia de BS. Un resultado coherente con este es que los dominios con los cuales los participantes juzgaron estar más satisfechos son aquellos que dependen más de las propias acciones y decisiones.

En resumen, los datos de este estudio muestran que el grupo de personas estudiadas en esta investigación tiene una alta percepción de BS y que este último parece estar relacionado con la satisfacción con dominios cercanos y con un alto nivel de Auto-eficacia. También señalan que, a pesar de que estos factores explican una

alta proporción de la varianza de nuestra variable de interés, también hay un amplio margen para el aporte de variables no consideradas en esta investigación, como factores genéticos, otras características de personalidad o de la cultura colombiana. El alto nivel de BS de esta muestra colombiana, (que coincide con otras medidas que sistemáticamente nos muestran como un país con un alto nivel de bienestar percibido) invita a continuar evaluando cuáles son las características de los colombianos que nos permiten una mayor experiencia de BS que personas de otros países. Será interesante considerar algunas de las opciones sugeridas por diferentes autores:

Una de estas opciones es la de Schmuck y Sheldon (2001) quienes sugieren que en la medida en que las personas se preocupan por metas “más allá de sí mismas”, menos centradas en gratificaciones materiales o inmediatas y se preocupan por asuntos como una visión más integrada de sí mismos, relaciones interpersonales más estrechas, una comunidad cohesiva o incluso un sistema ecológico más saludable, tenderían a percibir mayor bienestar y felicidad. La consideraciones de Schmuck y Sheldon (2001) permiten incorporar en esta discusión las formulaciones sobre individualismo y colectivismo; de acuerdo con estudios previos, los colombianos, como miembros de una cultura colectivista (Gohm, Oishi, Darlington & Diener, 1998), muestran un especial interés por la consecución de logros referidos a sus grupos significativos (por ejemplo, las relaciones afectivas y la familia) más que a metas individuales; en tal sentido, la percepción de BS, Felicidad y la Satisfacción con la Vida en la muestra colombiana estarían más relacionados con dominios “colectivistas” que con “individualistas”. Sin embargo, la relación entre los conceptos de individualismo y colectivismo y el BS en los actuales momentos de globalización, requiere de un estudio muy concienzudo.

Otra posibilidad es que las personas con bajos niveles de expectativas se sienten más satisfechas y felices en condiciones menos favo-

rables o con menos logros. ¿Es posible que esta sea una explicación plausible para nuestro alto nivel de BS, es decir que nuestras expectativas son bajas y en consecuencia nuestra satisfacción más fácil de lograr? La respuesta debería ser materia de investigación empírica.

Finalmente, conviene explorar la posibilidad de emprender proyectos de investigación en colaboración con otras disciplinas (por ejemplo, la economía y ciencias de la salud), tratando de identificar puntos en común con sus modelos de abordaje del bienestar.

Tomados globalmente estos resultados permiten reflexionar acerca de si los encargados de definir políticas de bienestar en Colombia o en contextos laborales y educativos deberían tomar más en cuenta la medición de este tipo de indicadores y estudiar aquellos que no sólo se relacionen con las satisfacción de necesidades materiales sino también con las habilidades que permiten a la gente ser más eficaz y efectiva en su

vida para que las relaciones cercanas sean satisfactorias.

Hay que señalar que el área de investigación sobre el BS necesita mayor desarrollo. En particular se requiere precisar las definiciones de los conceptos centrales y construir instrumentos de medición estándares que faciliten la comparación entre estudios.

Para finalizar, destacamos que en este estudio se ha tratado el BS como una variable dependiente de otros factores. Sin embargo el diseño de la investigación y los análisis no permiten afirmar en sentido estricto relaciones de causalidad en una dirección u otra. Basados en estudios previos acerca de los efectos a largo plazo de la experiencia repetitiva de emociones negativas, estrés, eventos negativos o baja Auto-eficacia sugerimos que estas últimas son causa de un bajo nivel de BS; sin embargo, la relación podría ser la inversa (Belle, Doucet, Harris, Miller, & Tan, 2000) o incluso bidireccional (Feist, Bodner, Jacobs, Miles & Tan, 1995).

#### REFERENCIAS

- Aguado, L. F. & Osorio, A. M. (2006). Percepción subjetiva de los pobres: Una alternativa a la medición de la pobreza. *Reflexión Política*, 8(15), 26-40.
- Andrews, F. M. & Withey, S. (1976). *Social Indicators of well being, Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1990). Relaciones Sociales. En M. Hewstone, W. Stroebe, J. P. Codol y Stephenson, G. M. (Eds.) *Introducción a la Psicología Social. Una perspectiva europea*. (pág. 222-244) (J. F. Morales, Trad.). Barcelona, España: Ariel (Trabajo original publicado en 1988).
- Argyle, M. (1992a). *La Psicología de la Felicidad*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Argyle, M. (1992b). *The Social Psychology of Everyday Life*. London: Routledge.
- Argyle, M. (1993). Psicología y calidad de vida. *Intervención Psicosocial*, 2(6), 5-15.
- Arita, B. Y. (2005). La capacidad y el bienestar subjetivo como dimensiones de estudio de la calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, 14, 73-79.
- 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.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Barnett, R. C. & Hyde, J. S. (2001). Women, Men, Work, and Family. An Expansionist Theory. *American Psychologist*, 56(10), 781-796.
- Belle, D., Doucet, J. Harris, J., Miller, J. & Tan, E. (2000). Who is rich? Who is happy? *American Psychologist*, 55(10), 1160-1161
- Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T. & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2, 27-32.
- Campbell, A., Converse, P. E. y Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life; Perception, Evaluations, and Satisfactions*. New York: Russel.
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XII (1), 83-96.
- Cuéllar de Martínez, M. M. (2000). *Colombia: Un proyecto inconcluso*. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.

- DeNeeve, K. M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Díaz, G. (2001). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Recuperado en enero 25 de 2007 de la dirección [www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol17\\_6\\_01/mgi1162001.htm](http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol17_6_01/mgi1162001.htm).
- Diener, E. (1994). El Bienestar Subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3(8), 67-113.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S. & Emmons, R. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality & Social Psychology*. 48(5), 1253-1265
- Diener, E, Suh, E., Lucas, R & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Tree Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Easterlin, R. (2006). Life cycle happiness and its sources. Intersections of psychology, economics, and demography. *Journal of Economic Psychology*, 27, 463-482.
- Feist, G. F., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M. & Tan, V. (1995). Integrating Top-Down and Bottom-Up Structural Models of Subjective Well-Being. A Longitudinal Investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138-150
- Gohm, C. L., Oishi, S., Darlington, J. & Diener, E. (1998). Culture, parental conflict, parental marital status, and subjective well-being of young adults. *Journal of Marriage & the Family*, 60(2), 319-334.
- Halisch, F. & Geppert, U. (2000). Wohlbefinden im Alter: Der Einfluss von Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugungen, Bewältigungsstrategien und persönlichen Zielen. Ergebnisse aus de Münchner GOLD-Studie. En F. Försterling, J. Stiensmaier-Pelster, L.M. Silny (Eds.).(2000). *Kognitive und emotionale Aspekte der Motivation*. Göttingen: Hogrefe.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Lang, F. & Heckhausen, J. (2001). Perceived control over development and subjective well-being: Differential benefits across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(3), 509-523.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lemoine, C. (1993). *Las fuerzas de la opinión*. Bogotá: Centro Nacional de Consultoría
- Liberalesso, A. (2002). Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: hacia una psicología positiva en América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34 (1-2), 55-74.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than other? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Michalos, A. C. (1995a). Tecnología y calidad de vida. *Intervención Psicosocial*, 4(10), 51-55.
- Michalos, A. C. (1995b). Introducción a la teoría de las discrepancias múltiples [TDM]. *Intervención Psicosocial*, 4(12), 99-115.
- Myers, D. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R. & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 5(1), 149-161.
- Perez, M. & Reicherts, M. (1992). *Stress, Coping and Health. A situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications*. Seattle: Hogrefe & Huber.
- Revista Cambio. *El país más feliz del mundo* (2004, Septiembre 22 – Octubre 04).
- Schmuck, P. & Sheldon, K. (2001). Suggestions for healthy goal striving. En P. Schmuck & K Sheldon (eds.) *Life Goals and Well-Being. Towards a positive psychology of human striving*. Seattle: Hogrefe & Huber. pp
- Schunk, D. H. & Zimmerman, B. J. (1997). Social origins of self-regulatory competence. *Educational Psychologist*, 32(4), 195-208.
- Schwarzer, R. (1993). *Measurement of Perceived self-efficacy*. Berlin: Forschung an der Freien Universität.
- Silva, J. & Cadena, A. R. (2006). Condiciones de vida y percepción de felicidad: Respuestas paradójicas y preguntas retadoras. *Boletín del Observatorio sobre Desarrollo Humano en Colombia*, 10, 3-6.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la Satisfacción con la Vida. *Intervención Psicosocial*. 3(9), 87-116.
- Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long and happily do people live in modern society? *European Psychologist*, 10(4), 330-343.

**Recepción: Noviembre de 2005**

**Aceptación final : Noviembre de 2006**

