

EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DEFINIDO POR ASISTENTES A UN SERVICIO DE CONSULTA PSICOLÓGICA EN BOGOTÁ, COLOMBIA*

BLANCA PATRICIA BALLESTEROS, ARGELIA MEDINA, CLAUDIA CAYCEDO
PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

Recibido: junio 5 de 2006

Revisado: junio 27 de 2006

Aceptado: Julio 17 de 2006

ABSTRACT

Some results from a larger research about conceptualizing psychological well-being, as one of the project's specific objectives are presented. After the abstract of the concept's theoretical review, the methodology of the descriptive study is described. An eleven open-question instrument was applied to 138 persons between 8 and 56 years-old, usual consultants of the psychological attention center of the Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Participants answered the questions voluntarily, and the questions were asked by last-year Psychology students. Results are presented in quantitative and qualitative terms, and are analyzed and discussed in the light of the research interests and the specialized literature. Main conclusions refer to the relation between psychological well-being, defined in terms of emotional states and psychological competencies, and the people's life conditions.

Keywords: Psychological well-being, quality of life, subjective well-being, psychological competence, social context.

* Este artículo se deriva del proyecto en el cual participaron las docentes Gabriela Hermida, Maggui Gutiérrez y Martha Otero, y los estudiantes de Consultores en Psicología entre enero de 2002 y diciembre de 2004, a quienes las autoras agradecen y reconocen su participación.

Blanca Patricia Ballesteros. Pontificia Universidad Javeriana - Facultad de Psicología. Edificio 95 - Manuel Briceño S. J. Carrera 5 No. 39-00. Tels. (57-1) 320 8320 Extensión 5757. Bogotá DC - Colombia. Correo electrónico: blanca.ballesteros@javeriana.edu.co.

RESUMEN

Se presentan algunos resultados de la investigación sobre la conceptualización del bienestar psicológico, como uno de los objetivos específicos de un proyecto de mayor escala. Después de un resumen de la amplia revisión teórica del concepto, se describe la metodología del estudio descriptivo, en el cual se aplicó una encuesta de 11 preguntas a un total de 138 personas, entre 8 y 56 años de edad, pertenecientes al grupo de consultantes del centro de atención psicológica de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Las personas respondieron voluntariamente las preguntas formuladas por estudiantes de último año de la carrera. Los resultados se presentan en términos cuantitativos y cualitativos y se analizan y discuten a la luz de los intereses de la investigación y de la literatura especializada en el tema. Las principales conclusiones se refieren a la relación entre el bienestar psicológico, definido en términos de estados emocionales y competencias psicológicas, y las condiciones de vida de la gente.

Palabras clave: Bienestar psicológico, calidad de vida, bienestar subjetivo, competencias psicológicas, contexto social.

En la práctica por proyecto *Construcción del bienestar psicológico en las condiciones de conflicto actual* se planteó como un objetivo relevante indagar por la forma como la gente entiende el bienestar psicológico y define los factores que contribuyen a su construcción.

El bienestar ha sido tema de interés de diversas disciplinas y campos de la psicología y se ha relacionado con felicidad, calidad de vida y salud mental, así como con distintas variables personales y contextuales asociadas. En la psicología, la mayor parte de las influencias en la definición del concepto provienen de modelos de desarrollo y de ciclo vital, así como de modelos motivacionales y de la psicología positiva, como se observa en las construcciones teóricas de Bradburn (1969), Ryff (1989), Ryff y Keyes (1995), Vaillant (2000) y Cuadra y Florenzano (2003). Desde 1949, Ross (citado por Bradburn, 1969) planteaba la necesidad de usar el término *bienestar* por considerarlo más neutro y porque evitaba discusiones respecto de su naturaleza, especialmente relacionadas con la religión, la ética y la política. Sin embargo, el estatus conceptual del bienestar continúa siendo parte de un problema por resolver, especialmente desde posturas teóricas provenientes del psicoanálisis, en las cuales el concepto mismo de bienestar no es aceptado (ver documento de trabajo de Gutiérrez & Otero, 2003).

Sobre la relación entre bienestar y felicidad, se encuentra que han sido conceptos íntimamente li-

gados (Gross & Jhon, 2003; Kahneman, 1999; Parducci, 1995; Veenhoven, 1988) y relacionados con salud, trabajo satisfactorio, vida amorosa afectiva y familiar, amistad, posibilidad para desarrollar aficiones, buena situación económica y bienestar psicológico y emocional. Como se observa, incluye algunas de las variables que se miden también cuando se evalúa calidad de vida y su estudio contempla no sólo los factores facilitadores, sino los que impiden su logro y relacionan la superación de estos factores con mejorías en la calidad de vida y el bienestar (Buss, 2000; Costa, McCrae & Zonderman, 1987; Hagerty, 2000; Thompson, 2001).

Como comenta Díaz Llanes (2001), la idea del bienestar subjetivo relacionado con felicidad ha comenzado a ser investigada en forma sistemática desde hace aproximadamente tres décadas (ver también Argyle, 2001; Cuadra & Floranzano, 2003; Cummins, 1998; Diener, 1994; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Myers & Diener, 1996). Puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (referida a la satisfacción con la vida en su totalidad o la satisfacción por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas), cuya interacción abarca un amplio espectro de vivencias (Cole, Peeke & Dolezal, 1999). En esa línea, la relación entre el bienestar y los estados afectivos se hace evidente en algu-

nas investigaciones en las cuales se involucra la evaluación de características como ansiedad y depresión dentro de la medición de bienestar (Argyle, 2001; Ebert, Tukcer & Roth, 2002).

A partir de la psicología positiva, autores como Diener (2000) retoman la importancia de la relación de estos términos y se refieren a una *ciencia de la felicidad*, aunque aclaran que el bienestar subjetivo no es condición suficiente de la salud mental (Diener, 1984; Diener & Diener, 1996; Diener, Diener & Diener, 1995).

Por su parte, Ryan y Deci (2001) coinciden en anotar que la equivalencia entre los términos *bienestar* y *felicidad* genera confusiones por la dificultad para definirlos y para desarrollar técnicas de medición. Estos autores revisan las perspectivas hedónicas y eudomónicas y la derivación del concepto *bienestar subjetivo* a partir de las primeras, el cual implica satisfacción con la vida, presencia de estado de ánimo positivo y ausencia de estado de ánimo negativo (cuyo conjunto determina la felicidad); también incluye el valor asignado a las metas, el cual es individual y específico en cada cultura. Por su parte, las perspectivas eudomónicas han diferenciado la felicidad del bienestar y proponen que lograr las cosas valoradas no siempre lleva a obtener bienestar, independientemente del placer que produzca ese logro. Incluyen en su definición la realización del verdadero potencial individual y se enmarcan en la psicología del funcionamiento positivo. En esa dirección, Inglehart (1997) propone que los individuos se preocupan por la autorrealización una vez que sus necesidades materiales básicas están satisfechas.

Ryff (1989) definió seis dimensiones del funcionamiento psicológico positivo y posteriormente Ryff y Keyes (1995) plantearon una distinción entre bienestar psicológico y bienestar subjetivo y establecieron que la satisfacción en la vida puede ser un indicador de bienestar psicológico. El modelo multidimensional incluye componentes relacionados con el desarrollo humano: autonomía, autoaceptación, relaciones positivas con otros, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal. En este modelo, el bienestar psicológico se desarrolla a través del ciclo de vida, se conceptualiza como una meta en ese proceso de desa-

rollo dirigida a la perfección que representa el desarrollo del potencial verdadero de cada individuo (Ryff & Singer, 2001). La investigación de Öosterwegel y Oppenheimer (2002) confirma dos de las dimensiones planteadas por Ryff; en la misma línea, en varios países hispanoamericanos se ha desarrollado un instrumento a partir de las dimensiones de Ryff, para adolescentes (Castro Solano, 2002) y para adultos (Castro Solano, Brenilla & Casullo, 2002).

Desde la perspectiva psicodinámica, Jung (1997) es un representante de la psicología del funcionamiento positivo, y al igual que Freud, para este autor el conflicto es inherente a la vida humana. Adler también se refiere al bienestar, el cual implica afrontar los problemas de la vida, sin eludirlos y sin esconderse en el funcionamiento infantil (Adler, 1932/1968; Adler, 1935/1968; Adler, 1964).

Autores como Victoria y González (2000) tratan como sinónimos el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo, y coinciden con Ryff (1995) en la importancia de la relación entre las expectativas de los individuos y los logros en la obtención del bienestar psicológico, lo mismo que para Lekes, Powers, Koesther y Chicoine (2002) quienes además afirman que al lograr objetivos las personas se sienten competentes (ver también, Kennan & Elliot, 1999).

Respecto a la relación entre el concepto de bienestar psicológico y el de calidad de vida, es pertinente tener en cuenta el análisis de Carpio, Pacheco, Flores y Canales (2000) sobre el concepto de calidad de vida, pues lo que varios autores definen como bienestar psicológico se correspondería con la dimensión psicológica de la calidad de vida, definida en los términos de estos autores. En la revisión realizada, se encuentran autores como Brock (1998), quien incluye el tema de la “buena vida”; García Riaño (1991), Moreno y Ximénez (1996) y Sparks, Faragher y Cooper (2001), quienes también se refieren a la relación de estos conceptos con el de salud. Para Moreno y Ximénez (1996), la salud implica tanto un bienestar psicológico como un buen funcionamiento físico, así como habilidades para enfrentar situaciones difíciles, sistemas de apoyo social e integración de la comunidad.

Por otra parte, la calidad de vida está relacionada con las condiciones estructurales y culturales de las sociedades y con los cambios derivados de la etapa del periodo vital (ver, por ejemplo, Davis 1998; para profundizar en el análisis de los cambios con el ciclo vital ver Casares, 2000; Lang & Carstensen, 2002, Montenegro & Laguna, 1997 y Cheng, 2004; Helgeson, 2003 y Militana & Kraus, 1998, en el tema del apoyo social, y Hart, 1999, en el tema del trabajo).

En cuanto a la relación entre bienestar psicológico y salud mental, Compton, Smith, Cornish y Qualls (1996) revisan las tres posiciones más comunes en la literatura: la del crecimiento personal, la del bienestar subjetivo y la de las teorías de la personalidad resistente al estrés. Las tres postulan que el autoconcepto positivo, el sentido de autonomía, el apoyo social y el locus de control interno son predictores de salud mental. A pesar del esfuerzo realizado por los teóricos para alejarse del concepto de salud mental cuando se habla de bienestar, se observa en la revisión realizada que no ha sido factible.

Respecto a la relación con el concepto de motivación y resiliencia. Varios investigadores han estudiado cómo la motivación puede ser factor predictor del bienestar psicológico y han encontrado que personas con alta motivación tienen más posibilidades de alcanzar metas que quienes tienen baja motivación (Cassidy, 2000; Griffith & Graham, 2004; Sheldon & Elliot 1999; Sheldon, Elliot, Kim & Passer, 2001). No obstante, Wrosch, Scheier, Carver y Schulz (2003) resaltan la importancia que tiene para el bienestar psicológico el abandono de las metas cuando no se pueden alcanzar, lo cual se relaciona con la capacidad de auto-regulación y los cambios a lo largo del ciclo vital. Por su parte, Lang y Heckhausen (2001) plantean una relación entre el establecimiento de metas realistas y su logro con la percepción de control, la cual es otra variable moderadora de bienestar y salud. De igual manera, Lachman y Weaver (1998) encontraron que el control percibido es un factor crítico para la adaptación y la resiliencia. El concepto de resiliencia (Carver, 1998; Kotliarenko, Cáceres & Fontecilla, s.f.) se ha relacionado con la

capacidad para predecir y evitar resultados negativos a pesar de situaciones de riesgo, a mantener la competencia bajo situaciones de estrés y a la recuperación del trauma. Aunque en los estudios revisados (Myers, 2000; Pavot & Diener, 1993; García Hoyos, 2002) muy pocos establecen la relación entre bienestar psicológico y resiliencia, es evidente que ser resiliente resulta básico para el bienestar.

En las distintas perspectivas teóricas revisadas se evidencian los múltiples factores que inciden en el bienestar psicológico (sobre la relación entre edad y felicidad ver Mroczek & Kolarz, 1998; sobre el efecto del ejercicio físico como un factor que favorece la superación de estrés, Sale, Guppy & El-Sayed, 2001; sobre las condiciones de enfermedad, ver Folkman & Greer, 2004 y Roysamb, Tambs, Reichborn-Kjennerud, Neale & Harris, 2003; sobre factores de origen social, Victoria & González, 2000 y Diener & Seligman, 2004; sobre el efecto de la violencia en adolescentes colombianos, Kliewer, Mejía, Torres & Angold, 2001; sobre factores económicos, Srivastava, Locke & Bartol, 2001; Nickerson, Schwarz, Diener & Kahneman, 2003 y Hagerty, 2000).

En los estudios realizados por Kevin, Hershberger, Russell y Market (2001) y Cutrona, Russell, Hessling, Brown y Murry (2000) se establece una relación entre integración social, salud, apoyo social y bienestar, con énfasis en la importancia de tener fuentes de apoyo social consistentes, incluyendo una relación íntima y de confianza, como el caso de las relaciones familiares, estudiadas por Cassidy (2000), García Hoyos (2002) y condiciones de pareja (Escribá, 2001). Por su parte, Karremans, Van Lange, Ouwerkerk y Kluwer (2003) estudian la asociación entre el perdón y el bienestar psicológico, con conclusiones relevantes para el contexto colombiano.

Por otra parte, también varios autores han relacionado el bienestar psicológico o subjetivo con rasgos o características de personalidad (Avia & Vázquez, 1998; Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998; Fajn, 1999; Larsen & Ketelaar, 1991; Magnus & Diener, 1991; Peterson, 2000; Schmuttle & Ryff, 1994; Wrosch & Scheier, 2003).

Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto y Ahadi (2002) relacionan la personalidad y factores culturales.

Finalmente, es importante tener en cuenta la anotación de Compton (2001) sobre el reto para la psicología pues cualquier conceptualización de bienestar está atada a los valores, lo cual implica investigaciones no necesariamente empíricas, sino también históricas, hermenéuticas y fenomenológicas. Se puede concluir que el concepto de bienestar psicológico se caracteriza por su dimensión subjetiva, evolutiva y multidimensional, incluidas las condiciones individuales y socioculturales que lo facilitan o lo dificultan.

Método

Se aplicó una metodología de estudio descriptivo con base en categorías de análisis derivadas de la aplicación piloto de una primera versión de la encuesta y a la luz de la literatura revisada. Las categorías resultantes fueron las siguientes:

Dimensión personal

Incluye todas las respuestas en términos autorreferenciales. Es decir, cuando el contenido se refiere a aspectos estrictamente personales e incluye las siguientes subcategorías: Emociones, competencias psicológicas, estado general (respuestas referidas a estados de bienestar, equilibrio o paz, ausencia de problemas o preocupaciones), satisfacción con la vida, religiosidad/espiritualidad, sexualidad, salud física, salud psicológica, salud general.

Dimensión social

Incluye las respuestas en términos de relaciones sociales: relaciones familiares, relaciones de pareja, relaciones con amigos y relaciones sociales en general (referencia a relaciones interpersonales en general o relaciones individuo-sociedad).

Condiciones estructurales

Incluye las respuestas referidas a condiciones estructurales en los siguientes campos: laboral, educativo,

socio-económico, seguridad social, recreación; situación socio-político del país; medios de comunicación y condiciones ambientales ecológicas (diversos tipos de contaminación).

Servicio psicológico

Esta categoría se derivó de la aplicación piloto, teniendo en cuenta que culturalmente en muchas instituciones existen departamentos o servicios institucionales conocidos socialmente como servicios o instituciones de bienestar, por ejemplo, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, el Departamento de Bienestar del Distrito o el servicio de Bienestar estudiantil.

Participantes

Se encuestaron ciento treinta y ocho (138) personas de la población asistente a Consultores y potenciales consultantes del colegio Fe y Alegría del barrio Garcés Navas, institución remitora de Consultores.

La distribución de la muestra por género corresponde a 61 hombres (44%) y 77 mujeres (56%). La distribución por género y grupo de edad se presenta en la Figura 1, donde se observa que la mayoría de las personas está en rangos de edad entre 8 y 27 años de edad, es decir es una muestra joven. En el grupo de 38 a 37 y en el de mayores de 57 hay el mismo número de hombres que de mujeres, mientras en el grupo de 18 a 27 y de 28 a 37 hay cinco mujeres más que hombres. En la primera aplicación, la mayoría de los encuestados tenían entre 28 y 47 años.

La distribución por género y por nivel educativo se muestra en la Figura 2. Consistente con la distribución por edad, la mayoría de las personas están en el nivel de educación secundaria (62 personas). En el primer nivel educativo hay 38 participantes, sin mayor diferencia por género, mientras en los demás niveles hay más mujeres que hombres, excepto en posgrado. En el nivel técnico hay 10 mujeres y 6 hombres, mientras en el profesional hay 13 mujeres y 6 hombres.

FIGURA 1. DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA POR GÉNERO Y GRUPO DE EDAD

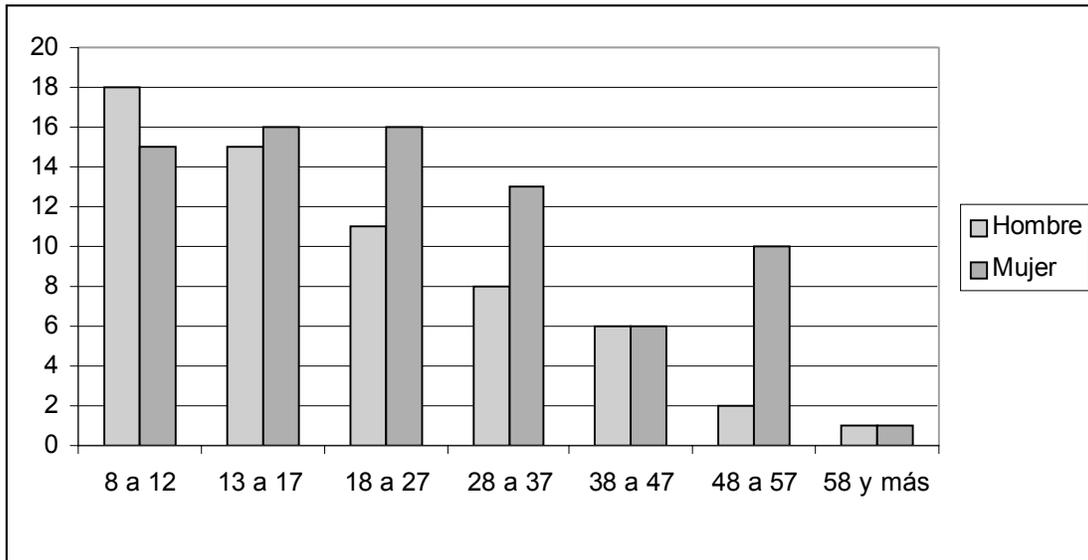
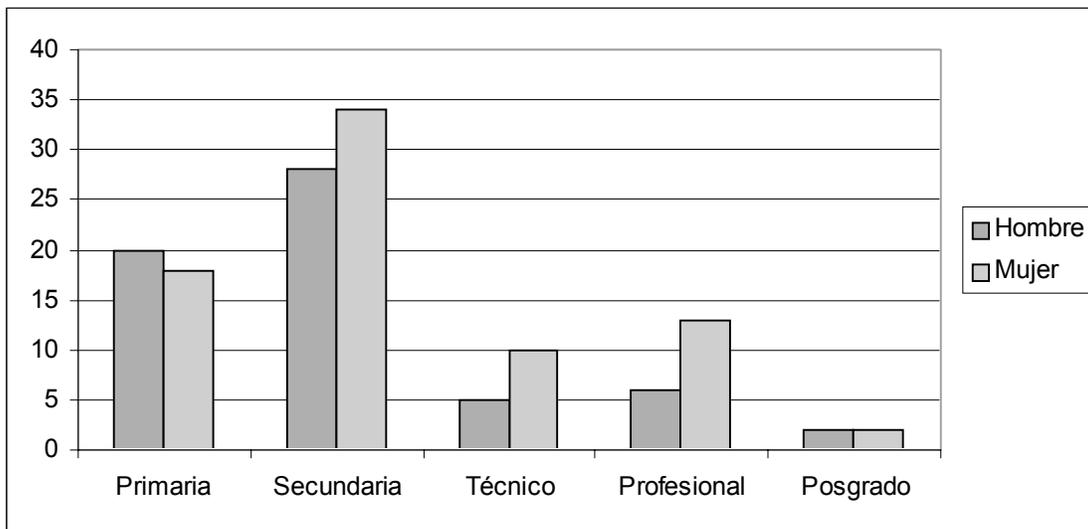


FIGURA 2. DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA POR GÉNERO Y NIVEL EDUCATIVO



Instrumento

Se utilizó una encuesta diseñada con base en los resultados de una primera versión, la cual se había probado con una muestra piloto de 50 personas de estratos 1, 2 y 3. Esa primera versión se realizó con 96 personas asistentes a Consultores. La versión definitiva mantuvo el formato de pregunta abierta, con un total de 11 preguntas (Anexo A).

Procedimiento

La aplicación de la encuesta fue realizada por los estudiantes del proyecto en la sala de espera de Consultores y en el Colegio Fe y Alegría, con jóvenes remitidos al servicio de psicología.

Resultados

Se presentan los resultados por pregunta y se contrastan con los de la primera aplicación. Para cada

pregunta se presenta una información cuantitativa en términos de porcentaje de respuestas por categoría y subcategoría y la información cualitativa con referencia al contenido de las respuestas.

Pregunta 1. ¿Qué es para usted bienestar psicológico?

En general, las respuestas se refieren a la dimensión personal (79,56% del total de respuestas), cerca del 10% a la dimensión social y a la de servicio psicológico, y 2,21% a la de condiciones estructurales. En la dimensión personal, las respuestas se agrupan principalmente en las subcategorías de competencias psicológicas y estado general (31,94% y 32,64% respectivamente); no hubo respuestas en las subcategorías de sexualidad y salud. En la dimensión social, la mayoría (72,2%) de las respuestas se refiere a las relaciones sociales en general y las demás a las relaciones familiares y relaciones con amigos. En la categoría de condiciones estructurales, hubo 3,96% de respuestas, todas de mujeres.

Los resultados en la dimensión personal son similares a los de la primera aplicación de la encuesta, excepto un mayor número de respuestas referidas a emociones en esta segunda aplicación. En ambas aplicaciones se hizo referencia a la tranquilidad y la felicidad, a las competencias psicológicas, como conseguir estados emocionales de felicidad o bienestar consigo mismo y las estrategias de afrontamiento frente a cualquier tipo de adversidad. En la subcategoría de estado general, las respuestas de las mujeres y los hombres en las dos aplicaciones fueron similares, con referencia a estar tranquilo y tener una vida sin preocupaciones y problemas.

En la subcategoría de salud psicológica en la segunda aplicación hubo cuatro veces más respuestas y en las dos aplicaciones se relaciona el concepto de bienestar con el de salud mental (tener salud mental, estar bien mentalmente o, simplemente, “estar cuerdo”).

También hay diferencias en las subcategorías de relaciones de pareja y relaciones familiares. En esta segunda aplicación no hubo respuestas sobre relaciones de pareja, disminuye el número de respuestas en las relaciones familiares (50% de res-

puestas en la primera aplicación y 16,67% en la segunda), mientras aumenta en relaciones sociales en general (33,33% en la primera y 72,22% en la segunda) y en relaciones con amigos (no hubo respuestas en la primera aplicación, mientras en la segunda hubo 11,11% de las respuestas).

Pregunta 2. ¿Con qué relaciona bienestar psicológico?

En general, las respuestas se ubican en la dimensión personal, con un porcentaje de 61,5% del total. En la dimensión social y de condiciones estructurales se encuentran respectivamente el 20,53% y el 13,16% de las respuestas y 3,68%, en la categoría de servicio psicológico.

En la dimensión personal, las respuestas se agruparon principalmente en las subcategorías de emociones, competencias psicológicas y estado general (24,14%, 32,76% y 30,17% respectivamente).

En la dimensión social, la subcategoría de relaciones sociales en general tuvo un 30,77% de respuestas; la de relaciones familiares, 48,72% y la de relaciones con amigos un 15,38%. La subcategoría con menos respuestas fue la de relaciones de pareja, con un 5,13%.

La distribución de los datos por género tiene una mayor concentración en la categoría de dimensión personal en los hombres, con un 64,71%. La subcategoría de emociones tuvo mayor número de respuestas en las mujeres (29,51% de respuestas), mientras en la de competencias psicológicas y estado general tuvo aproximadamente la misma cantidad de respuestas en ambos sexos (entre 27,8% y 32,7%). En la dimensión social, 21,7% de las respuestas fueron de las mujeres, quienes a su vez dieron mayor cantidad de respuestas en la subcategoría de relaciones familiares (52,17%) y de relaciones con amigos (21,74%), mientras en la de relaciones sociales en general, los hombres respondieron más que las mujeres.

Respecto al género y la edad, 31,76% fueron hombres entre los 8 y 12 años, que responden en gran parte en las categorías de dimensión social (relaciones familiares) y en condiciones estructurales (educativas) con un 27,27%. En cuanto a las mujeres, la mayoría tienen entre 13 y 27 años, mientras que las de 48 y 57 años (20%) respondieron

más en la subcategoría de condiciones estructurales (laborales). Así mismo tuvieron en cuenta las condiciones estructurales educativas varias niñas entre los 8 y los 12 años, con un porcentaje del 13,33%. Al comparar las dos aplicaciones, no se encuentran diferencias importantes.

El análisis cualitativo señala que en la subcategoría de emociones, las personas hacen alusión a la tranquilidad y al buen estado de ánimo. En la subcategoría de competencias psicológicas, se menciona el respeto hacia los demás y hacia uno mismo, el desempeño académico, la inteligencia y las metas a largo plazo. En la subcategoría de estado general, las respuestas fueron semejantes en ambas aplicaciones, con alusión a estar tranquilo, tener paz interior y una vida sin problemas y preocupaciones. En la subcategoría de satisfacción con la vida, las personas quieren disfrutar su vida y estar satisfechos con ella. En la subcategoría de espiritualidad o religiosidad, las respuestas hicieron énfasis en tener una buena relación con Dios.

En la subcategoría de sexualidad, a diferencia de la primera encuesta, no se presentaron respuestas, mientras en la primera aplicación algunas personas señalaron la sexualidad como un aspecto muy importante en la vida de las personas.

En la categoría de salud, en ambas aplicaciones se dieron pocas respuestas, que señalan la importancia del bienestar físico y de la salud mental.

Respecto de la categoría de dimensión social, en la subcategoría de relaciones familiares en ambas aplicaciones las personas asocian su bienestar psicológico con las relaciones basadas en el buen trato entre los miembros de la familia. También hicieron alusión a la integración familiar, estar bien con la familia o simplemente estar en paz en el hogar. En la subcategoría de relaciones de pareja, en la primera aplicación solo hubo una respuesta referida a la asociación del bienestar con el noviazgo y en la segunda aplicación se encontraron dos respuestas que asocian el bienestar psicológico con tener una pareja estable. En la subcategoría de relaciones con amigos, en ambas aplicaciones se dieron respuestas similares en las cuales se asocia el bienestar a los amigos o a tener amigos. Finalmente, en la subcategoría de relaciones sociales en general, en ambas aplicaciones se mencionaron las buenas

relaciones con los demás, las acciones de común acuerdo entre los miembros de la sociedad, las relaciones del individuo con la sociedad y viceversa, y la buena convivencia con los demás.

Sobre las condiciones estructurales, en ambas aplicaciones las respuestas se refieren a tener trabajo, una institución escolar que permita la educación de los niños, tener dinero para suplir las necesidades básicas, seguridad, recreación y un ambiente óptimo para vivir. En la segunda aplicación, por el mayor número de estudiantes, se menciona que les vaya bien en el colegio. Sobre la situación del país, solo hubo una respuesta.

En cuanto al servicio psicológico, en ambas aplicaciones las respuestas indican la importancia de contar con una institución y con personas profesionales que brinden ayuda para resolver problemas como la inestabilidad, agresividad, alejamiento y/o distanciamiento.

Pregunta 3. ¿Qué dificulta su bienestar psicológico?

Hubo respuestas en la mayoría de las categorías, a excepción de servicio psicológico. No hubo respuestas en las subcategorías de satisfacción con la vida, religiosidad, sexualidad ni salud en general, de la dimensión personal.

Los resultados muestran el 39,9% de las respuestas en la dimensión social, y un 37,6% en la dimensión personal. En cuanto a género, se observó que en los hombres la categoría con mayor número de respuestas (38,46%) fue la de dimensión personal, seguida por la de relaciones familiares (37,36%). En las mujeres, el mayor porcentaje corresponde a relaciones sociales (40,57%), seguida de dimensión personal (35,85%). Estos resultados son similares a los de la primera aplicación.

Respecto a la dimensión personal, el mayor número de respuestas se ubicó en estado general (54,79%), y eran referidas a la preocupación, incertidumbre, estrés, problemas en general, con primacía de los emocionales. En cuanto a competencias psicológicas (21,92%), las respuestas refieren la falta de autoestima, incapacidad para realizar ciertas acciones para un beneficio futuro, la intolerancia, la falta de control para manejar eventos externos, la desmotivación y la falta de

experiencia. En la subcategoría de emociones se ubica el 16,44% de las respuestas, nombrando ansiedad, soledad, sufrimiento, tristeza, mal genio; las dos últimas coinciden con la encuesta anterior.

Respecto de la categoría de salud, el número de respuestas fue menor que en la primera aplicación. Las personas ven las enfermedades físicas, los traumas, las depresiones y la culpa como factores que dificultan su bienestar psicológico.

En la dimensión social, un 50,65% corresponde a las relaciones familiares tanto en hombres como en mujeres. Las respuestas explicitan la importancia de la familia y el hogar, de acuerdo con el rol desempeñado (madre, padre, hijo y/o hermano). De esta manera, los factores que impiden el bienestar psicológico dependen de evitar situaciones desagradables al interior del núcleo familiar como las peleas constantes, el abandono de alguno de los padres o el sentimiento de pérdida de algún hijo; también se mencionan las preocupaciones por algún miembro de la familia.

La subcategoría de relaciones de pareja fue la menos nombrada en este grupo, pero es importante anotar que los hombres respondieron más que las mujeres (8,82% y 2,33% respectivamente); las respuestas mencionan los problemas y conflictos con la pareja. A diferencia de la aplicación anterior, aquí hubo respuestas en la subcategoría de relaciones con amigos (9,9%), en donde las peleas, la falta de comunicación o no tener amigos dificultan el bienestar psicológico. En la subcategoría de relaciones sociales en general hubo 35,6% de las respuestas, referidas a los malos tratos de las otras personas. Estas respuestas son similares a las de la primera aplicación.

En la categoría de condiciones estructurales se ubicó el 21,83% de las respuestas, en las diferentes subcategorías a excepción de la de medios de comunicación. 34,88% del total en la categoría corresponde a condiciones socio-económicas, mencionando la falta de dinero, la inestabilidad económica y "lo costoso que está todo". La subcategoría de condiciones laborales tuvo 20,93%, y la de situación del país un 18,60%. En esta categoría se dieron diferencias de género en las subcategorías socio-económica y educativa, con mayor can-

tidad de respuestas de los hombres: en la subcategoría educativa los hombres tuvieron un porcentaje de 19,5% y 42,86% en la de condiciones socio-económicas, mientras las mujeres tuvieron un 9,9% en la primera y un 27,27% en la segunda.

Respecto a las diferencias por edad, las personas entre los 13 y 27 años, le dan mayor importancia a la dimensión personal, mientras las personas de 48 a 57 años mencionan más las condiciones estructurales. A diferencia de la primera aplicación, en la cual los más pequeños mostraron como preocupaciones básicas su situación académica o escolar, en esta aplicación también sienten que los problemas con la familia son los que dificultan su bienestar psicológico, aunque en el rango de edad 8 a 17, tanto en mujeres como en hombres, 13,95% dieron respuestas en la subcategoría de condiciones educativas. Para los mayores, con rangos de edad entre 28 y más de 58 años, los factores que impiden su bienestar psicológico se concentran en la categoría de condiciones estructurales, y en las subcategorías laboral, socio-económico y situación de país en general.

Pregunta 4. ¿Qué ayuda a su bienestar psicológico?

La mayoría de las respuestas se ubica en la dimensión personal (41,46%) y la dimensión social (34,63%). Estos resultados son bastante similares a los de la primera aplicación.

En la dimensión personal, el mayor porcentaje es de las mujeres, y tanto en hombres como en mujeres se da en el nivel educativo de secundaria (23,8% para los hombres y 21,93% para las mujeres). Con respecto de la edad, no se presentaron diferencias sobresalientes en las subcategorías en ninguno de los dos géneros. La subcategoría más sobresaliente fue la de competencias psicológicas (56,47%), con referencia a lograr mayor comprensión, entendimiento, responsabilidad por sí mismo, la capacidad de solucionar problemas y el deseo de superación personal.

La subcategoría de estado general (17,65%, con 21,21% de hombres y 15,38% en las mujeres) tiene respuestas sobre estados como la tranquilidad y la estabilidad emocional como más frecuentes.

La dimensión social tuvo un 34% de las respuestas en hombres y en mujeres, con la mayoría de respuestas de hombres entre los 8 y 12 años (38%). El mayor número de respuestas estuvo en relaciones familiares, refiriéndose a estar bien con la familia y a tener el apoyo familiar (57%). En las mujeres el porcentaje fue de 31,5% entre los 18 y los 27 años y la mayoría de respuestas se dio en la subcategoría de relaciones sociales en general, referidas a tener buenas relaciones con los demás y relacionarse con facilidad.

En condiciones estructurales, la subcategoría más sobresaliente es la de condiciones recreativas, con un 35,14% del total (38,89% de hombres y en las mujeres 31,58%). En segundo lugar, la subcategoría de educación (30%), con el mayor porcentaje en el rango de edad 8-12 años, tanto en hombres, como en mujeres. Estos resultados se explican por la proporción de encuestados en estas categorías de edad. Son los niños los que dan más preferencia a este tipo de actividades.

Con respecto al servicio psicológico, el número de respuestas fue mayor que en la primera aplicación, pero sólo hubo 11 respuestas (5,3% del total).

Pregunta 5. ¿Qué siente una persona que está bien psicológicamente?

Igual a la primera aplicación, el mayor porcentaje de respuestas se da en la dimensión personal (93,15%) seguida por la dimensión social (4,11%); las categorías de condiciones estructurales y servicio psicológico presentaron el mismo porcentaje de respuestas. La subcategoría con mayor número de respuestas fue la de emociones (55,39%), referidas a felicidad y alegría. En la subcategoría de estado general (23,53%) la mayoría refirió paz y paz interior, mientras competencias psicológicas (19,12%) tuvo respuestas como paciencia, autoestima y amor por sí mismo.

Respecto a la distribución de respuestas por género, no existieron diferencias relevantes ya que tanto hombres como mujeres respondieron en igual proporción en la dimensión personal y en segundo lugar, en la dimensión social.

En cuanto a la distribución de respuestas por edad, tanto en la primera como en la segunda

aplicación, todos los grupos de edades contestaron con mayor frecuencia en la subcategoría de emociones y vale anotar que cada grupo de edad favoreció algunas respuestas. En el grupo entre los 8 y los 12 años se señala el estado general (estar sin problemas) después de las emociones. En el grupo de 13 a 17 años se menciona más la paz y la serenidad, mientras en el grupo entre los 18 a 27 años se da relevancia a tranquilidad, armonía y satisfacción; el grupo entre los 28 y 37 años destaca la madurez, la tranquilidad y la estabilidad. El grupo entre los 38 a 47 años menciona poder afrontar la vida con confianza y ver las cosas positivamente, ambas pertenecientes a competencias psicológicas. El grupo entre los 48 y 57 años de edad señaló respuestas pertenecientes al estado general (paz y tranquilidad). Finalmente el grupo de más de 58 años destacó respuestas como paz interior, armonía y alegría.

En la distribución de las respuestas por nivel educativo, todos los grupos privilegiaron en sus respuestas la dimensión personal, en especial las emociones, aunque también, especialmente en el grupo de educación técnica y universitaria, se incluyeron respuestas de competencias psicológicas.

Pregunta 6. ¿Qué hace una persona que está bien psicológicamente?

Teniendo en cuenta los datos cuantitativos y cualitativos a esta pregunta, no se presentaron mayores diferencias entre las dos aplicaciones. El mayor número de respuestas se concentra en la dimensión personal (68,62%), en la subcategoría de competencias psicológicas (cerca del 90% del total en la categoría), lo que denota una tendencia generalizada a pensar que una persona que está bien psicológicamente, tiene habilidades en aspectos como solución de problemas, autoestima, seguridad, autocontrol, estabilidad emocional, toma de decisiones, adaptabilidad al entorno, pensamiento positivo, entre otras. Así mismo, se observan similitudes en la subcategoría de emociones, lo que indica que para algunas personas el bienestar psicológico tiene que ver con sentirse bien. Las respuestas de estado general se refieren a estar tranquilo, en paz, feliz, entre otros. La subcategoría de satisfacción con la vida,

solo tuvo una respuesta; lo mismo la subcategoría de salud psicológica.

En la dimensión social (23,44% del total), la mayor concentración de respuestas corresponde a relaciones sociales en general, lo mismo que en la aplicación anterior. Las respuestas hacen referencia en primer lugar a las buenas relaciones con las demás personas, en segundo lugar, mencionan las relaciones familiares (71,74%) y por último, relaciones con los amigos, como indicador de bienestar psicológico.

En las condiciones estructurales (5,32%), la subcategoría predominante es el aspecto recreativo (actividades lúdicas, deporte y diversión), en el que hay similitudes con la aplicación anterior.

Respecto a la edad, igual que en la anterior aplicación, la mayor parte de las respuestas en todas las edades relacionan bienestar psicológico con actividades como trabajar, estudiar, proponerse metas y trabajar por ellas, mantener la estabilidad pese a los percances de la vida, ser responsable, optimista, amar, tener buen sentido del humor, tener tranquilidad, capacidad de solucionar problemas en forma adecuada para su contexto.

En relación con el nivel educativo, en ambas aplicaciones la mayoría de las personas de todos los niveles responden de la misma manera descrita anteriormente. Respecto del género, la mayor parte de mujeres y de hombres dio respuestas en la categoría de competencias psicológicas, sin diferencias importantes, lo mismo que en los resultados de la primera aplicación.

Pregunta 7. ¿Qué siente usted ante la situación del país?

El 66,48% del total de respuestas se da en la dimensión personal, con igual distribución por género, y concordante con la pregunta, el mayor número de las respuestas se encontró en la subcategoría de emociones (70,9%), distribuidas en un 60,42% de los hombres y 76,81% de las mujeres. Las emociones más mencionadas fueron tristeza, desesperanza, miedo, angustia, incertidumbre, rabia, pesimismo e inconformidad, entre otras. Estos resultados son similares en ambas aplicaciones, de manera que puede afirmarse que la situación del país incide directamente en el bienestar psico-

lógico de los encuestados, afectando especialmente su dimensión emocional. En esta categoría también hubo respuestas en la subcategoría de competencias psicológicas, con respuestas referidas a la agresividad constante, a la falta de ponerse en los zapatos ajenos, a la intolerancia, entre otras.

En condiciones estructurales se ubica el 26,70% de las respuestas, con mayor mención de la situación general del país, consistente con la primera aplicación. Se resaltan las condiciones como la inseguridad, la violencia, el secuestro, los grupos armados, la política y los efectos que conllevan como la pobreza, el desempleo, la falta de oportunidades, el desplazamiento y sentimientos de tristeza y desilusión relacionados. Un 8,51% de las respuestas en esta categoría hacen énfasis en el desempleo, ligado al sistema socioeconómico.

En cuanto a las diferencias de género, edad y nivel escolar no se encontraron diferencias marcadas entre las dos aplicaciones. En general, las respuestas se concentraron en las categorías de dimensión personal (emociones) y condiciones estructurales (situación del país).

Pregunta 8. ¿La situación del país afecta su bienestar psicológico? (Explique)

La gran mayoría de las personas respondió afirmativamente y las pocas respuestas negativas explican que no las afecta porque no les afecta directamente la situación. Los contenidos de las respuestas son consistentes con las respuestas de la pregunta anterior.

La mayoría de respuestas, con un 61,45%, se ubica en condiciones estructurales distribuidas por género así: 52,70% de hombres y 67,62% de mujeres. Dentro de esta dimensión, la subcategoría con mayor porcentaje fue la de situación general del país, con un 29,9% de las respuestas (30,99% de mujeres y 25,64% de hombres). Entre 21% y 23% de respuestas refieren las condiciones socioeconómicas y de seguridad (condiciones de conflicto y violencia), como en la primera aplicación.

La siguiente categoría con mayor porcentaje fue la dimensión personal (31,28% del total), distribuido en hombre y mujeres con 39,19% y 25,71% respectivamente. La subcategoría con mayor nú-

mero de respuestas fue la de emociones (46,43%), distribuida en un 51,85% en mujeres y un 41,38% en hombres. Las respuestas más comunes estuvieron relacionadas con tristeza, miedo, desconfianza e inseguridad. En segundo lugar, la subcategoría de estado general (32,2%). Estos resultados son similares a los de la primera aplicación.

Sólo 4,47% de las respuestas corresponde a la dimensión social, (distribuido en 6,76% de hombres y 2,86% de mujeres), con la mayoría de respuestas referidas a las relaciones familiares, indicando temores sobre el estado de sus familiares y la forma como pueden verse afectados por las condiciones del país. Estos resultados también son similares a los de la primera aplicación.

En relación con el nivel educativo, tanto hombres como mujeres con educación secundaria dan respuestas en la categoría de condiciones estructurales, con respuestas referidas a condiciones socioeconómicas y de seguridad más en hombres que en mujeres, mientras éstas se refieren más a la situación general del país. También se encontraron más respuestas de mujeres que de hombres en la subcategoría de condiciones laborales.

En cuanto a la edad, se encontró que la mayor parte de las respuestas de los encuestados hombres se ubica en el rango de edad de 8 a 12 (29,73%), mientras en mujeres se dio en el rango de 18 a 27 (25,71%).

Pregunta 9. ¿Qué cosas de la situación del país afectan su bienestar psicológico?

Esta pregunta complementa la anterior y no estaba incluida en la primera versión de la encuesta. Las respuestas corresponden mayoritariamente a condiciones estructurales, en la subcategoría de situación general del país, y mencionan las distintas circunstancias generales de violencia, guerra, pobreza, desigualdad e injusticia. La violencia fue la palabra más mencionada en estas respuestas. Hubo 12 respuestas en términos de *ninguna o nada* y corresponden al género masculino, en los rangos de menor edad.

El 88,2% de las preguntas se da en condiciones estructurales (95% de mujeres y 80% de hombres); 54% de esas respuestas corresponden a la subcategoría de situación general del país y alre-

dedor del 17% a la de condiciones socioeconómicas (crisis económica, pobreza y falta de dinero para suplir necesidades) y de seguridad (con mayor número de respuestas de mujeres que de hombres); 10% mencionan las condiciones laborales, especialmente el desempleo.

Con respecto a la categoría de dimensión personal, la mayoría de las pocas respuestas corresponden más a hombres que a mujeres y se dan más como complemento de la respuesta principal. Solamente una mujer responde que la situación del país afecta su salud física y psicológica.

Pregunta 10. ¿Qué cosas de la situación del país afectan el bienestar psicológico de los colombianos?

Casi la totalidad de las respuestas (92,23%) corresponde a la categoría de condiciones estructurales, 54,21% de las cuales se concentró en la subcategoría de situación general del país. La mayoría de respuestas se refirió a que la muerte, el asesinato, la extorsión, el vandalismo, la indiferencia, la guerra, la diferenciación de clases sociales, la injusticia, la violencia, la inseguridad, el secuestro, la corrupción, el conflicto armado, el desplazamiento, el terrorismo, la falta de sentimiento de nacionalidad, la falta de recursos, entre otros, afectan de una manera importante el bienestar psicológico de los colombianos.

En segundo lugar, las respuestas corresponden a las condiciones laborales (17,89%) y en la misma proporción a las condiciones socioeconómicas. En cuanto a las laborales, las repuestas refirieron que la falta de empleo (*desempleo*) y la falta de oportunidades afectan de forma manifiesta el bienestar psicológico de los colombianos. En las socioeconómicas, las respuestas mencionan la crisis económica del país, el costo de vida, la pobreza, el incremento de los servicios y los impuestos, entre otras. En tercer lugar, las respuestas refirieron condiciones de seguridad (8,95%): la inseguridad, el secuestro, el robo y la guerrilla.

Solamente hubo cinco respuestas (2,43%) en la dimensión social, cuatro referidas a la subcategoría de relaciones sociales en general, con mención del maltrato, las malas relaciones y la falta de confianza en el otro.

En la categoría de dimensión personal, hubo cuatro respuestas (1,45%); dos corresponden a emociones, en especial tristeza ante la situación del país.

En general, se puede decir que tanto para hombres como para mujeres, independientemente de la edad o el nivel educativo, la mayoría de respuestas se ubicó en la categoría de condiciones estructurales, específicamente en la subcategoría de situación general del país. Los resultados son similares en ambas aplicaciones.

Pregunta 11. Describa qué siente al pensar en su vida

Las respuestas se concentran en la dimensión personal (79,5%), seguida de la dimensión social (12,17%) y de condiciones estructurales (7,37%). Con relación a la primera aplicación, no se encuentran diferencias importantes.

La subcategoría con mayor número de respuestas por parte de los hombres fue la de emociones (41,54%, del cual 20% corresponde a la edad de 8 a 12 años y el 24,62% tiene una escolaridad de primaria). A ésta le siguen las competencias psicológicas (25,40%) y la satisfacción con la vida (20,63%). En las mujeres ocurre lo inverso, en tanto que competencias psicológicas tuvo un porcentaje de 32,56% (17,44% de ellas en nivel de secundaria y una distribución equitativa en las edades con una leve mayoría en el grupo de 13 a 17 años), mientras la subcategoría de emociones tuvo 25,58%.

La diferencia entre hombres y mujeres es importante pues las mujeres privilegian las competencias psicológicas más que las emociones en tanto se han convertido en cabeza de familia, amas de casa, madres solteras, ejecutivas, y cumplen múltiples funciones, es decir, deben acudir a sus propios recursos.

Para la categoría de dimensión social, el 11,63% de los hombres se pronunciaron en esta categoría, con referencia a las relaciones familiares, distribuidos en todas las edades pero con una mayoría en el nivel educativo de primaria (60%). En las mujeres fue parecido, con 12,62% de sus respuestas y la mayoría (92,31%) también se refirió a las relaciones familiares. Las respuestas mencionan principalmente la felicidad de tener una familia consolidada, aunque también se señala preocupa-

ción por el futuro de la familia y la ausencia de alguno de los miembros. En las dos aplicaciones, en el caso de los hombres no se incluyen las relaciones de pareja.

En la categoría de condiciones estructurales se presenta el 7,37% de las respuestas, con una mayor cantidad de respuestas de hombres que de mujeres (11,6% y 3,9% respectivamente), lo cual contrasta con la primera aplicación, en la cual no hubo respuestas de los hombres. En ambas aplicaciones las respuestas están referidas a condiciones socioeconómicas y de desempleo.

Discusión

La encuesta permitió conocer los significados del bienestar psicológico para los consultantes, así como las dimensiones individuales y contextuales que lo facilitan o interfieren. Las respuestas de los participantes son consistentes con los factores o dimensiones definidos en las mediciones del bienestar psicológico por diversos autores, especialmente las dimensiones derivadas con métodos factoriales. Respecto de la multidimensionalidad del bienestar psicológico, los resultados permiten concluir que como eje central está la dimensión personal, específicamente lo relativo a un estado general de tranquilidad y las competencias psicológicas relacionadas. En referencia al primer aspecto, los resultados de la primera aplicación de la encuesta, señalan la tendencia a relacionar el bienestar psicológico con un estado de ausencia de problemas, que puede interpretarse como una visión poco realista de las circunstancias vitales, especialmente en un contexto como el de Colombia, lo cual estaría en la línea de Ryan y Deci (2001). No obstante, los resultados de la segunda aplicación permiten concluir que en general, las personas encuestadas reconocen la existencia de problemas y situaciones adversas, así como la posibilidad de afrontarlos.

Este aspecto implica que las personas reconocen su papel activo en la consecución del bienestar, dado que identifican como competencias psicológicas la forma de verse y sentirse a sí mismas, así como su capacidad para responder y rela-

cionarse con el mundo, de lograr metas y solucionar dificultades, lo que concuerda con autores como Ryff y Keyes (1995). De igual forma, los resultados son consistentes con los estudios sobre el efecto del fracaso en la obtención de las metas y los sentimientos negativos relacionados (Sheldon & Elliot, 1999; y Sheldon, Elliot, Kim & Kasser, 2001). También se encuentra la relación entre competencias para lograr metas y la capacidad de control, en la línea de Lang y Heckhausen (2001), entendida como la posibilidad de influir en los resultados del mundo, lo que genera un sentimiento de dominio personal, sin desconocer las condiciones estructurales interferentes.

Respecto a las categorías planteadas por Casullo y cols. (2002), las respuestas de este estudio en la dimensión personal son compatibles con ellas, especialmente las de la subcategoría de competencias psicológicas.

En cuanto a las emociones más relacionadas con el bienestar psicológico (alegría, felicidad y tranquilidad) vale anotar que también muestran concordancia con varios de los autores revisados y la tradición de asociar felicidad con bienestar, así como con la postura de la psicología positiva, la cual relaciona términos como calidad de vida, satisfacción vital y bienestar, con felicidad, entendida en su carácter episódico y contextual (ver Cuadra & Florenzano, 2003; Myers, 2000).

Relacionado con lo anterior, vale anotar los resultados sobre el optimismo, sobre todo en condiciones sociales adversas como es el caso colombiano. Se ha llegado a acuñar el término de optimismo inteligente para referirse a una forma realista de ver el futuro (ver revisión de Cuadra & Florenzano, 2003, y de Peterson, 2000, en la cual se plantea el optimismo en su doble dimensión, como motivado y como motivador).

Respecto a la dimensión social, los resultados indican el vínculo entre el bienestar y las relaciones familiares y concuerdan con autores como Cassidy (2000) y García (2002), al mostrar que la familia puede facilitar o ser fuente de interferencia del bienestar psicológico. Los resultados sobre las relaciones del bienestar psicológico con la armonía en las relaciones sociales en general y

las relaciones entre el individuo y su comunidad son consistentes con los planteamientos de Brown y cols. (2000) y Hershberg, Russel y Market (2001). De esta forma, el bienestar está relacionado estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento integral del individuo, incluido el social. Esto es consistente con el estudio a gran escala de Myers (2000), del cual se puede concluir también el vínculo entre felicidad y relaciones afectivas interpersonales.

En cuanto a la categoría de condiciones estructurales, la mayoría de las personas encuestadas mencionaron la situación laboral, socio-económica, de inseguridad y el conflicto en el país como condiciones que interfieren el bienestar psicológico, lo cual es consistente con lo planteado por Victoria y González (2000) y la revisión de Diener (2000) sobre el efecto de condiciones objetivas (acceso a vivienda, servicios médicos, alimentación, posibilidades educativas, de empleo y recreativas) en el bienestar psicológico, el cual se evidencia en las respuestas en relación con el afecto negativo. En esta línea, estudios transculturales como el de Diener y Diener (1995), muestran la influencia del contexto social y cultural en la evaluación de la propia satisfacción o bienestar, y especifican que las condiciones adversas no necesariamente alteran el juicio global de afecto positivo cuando éste es el predominante en el grupo social evaluado.

En relación con las diferencias de género, en la mayoría de dimensiones evaluadas no se observan diferencias importantes y se reflejan los cambios sociales en cuanto a los roles asumidos en la sociedad colombiana, por cuanto tanto hombres como mujeres reportan preocupación por la familia, así como por las condiciones estructurales.

En cuanto a la edad, las personas encuestadas en la segunda aplicación fueron en general más jóvenes que las de la primera aplicación, por tanto las conclusiones son limitadas en términos comparativos de las dos muestras. No obstante, los resultados parecen consistentes con la revisión y las investigaciones de Lang y Heckhausen (2001). Las respuestas en general muestran intereses y preocupaciones propias de los distintos grupos de edad. En el grupo de los jóvenes, las temáticas se

refieren a sus contextos inmediatos como el estudio y actividades de su interés, mientras en los adultos se refieren al contexto laboral, familiar y la importancia que tiene para ellos la satisfacción con su vida.

En resumen, los resultados muestran que la forma como las personas encuestadas definen el bienestar psicológico concuerdan con los consensos reportados por Cuadra y Florenzano (2003) acerca de la conceptualización del constructo. En primer lugar, implica una dimensión general subjetiva, en el sentido de reportar una vivencia personal; en segundo lugar, incluye componentes posibles de agrupar en un eje afectivo-emocional, un eje cognitivo-valorativo y un eje social, llamado por Casullo y cols. (2002) *vincular*. Igualmente los resultados son consistentes con la conceptualización de Diener (2000) que menciona como componentes inseparables del bienestar subjetivo: la satisfacción con la vida, en forma de juicio global; la satisfacción con dominios o áreas vitales; el afecto positivo y bajos niveles de afecto negativo. En tercer lugar, la dimensión contextual, referida a las condiciones estructurales, que como afirman la mayoría de los autores revisados, son el marco de referencia de las personas al describir sus posibilidades de bienestar.

Conclusiones más definitivas tendrían que sustentarse con estudios de tipo longitudinal, que permitan identificar los cambios en el tiempo, dada la naturaleza temporal y contextual del constructo de bienestar, como lo han sugerido autores como Diener (2000). Adicionalmente, se sugiere llevar a cabo estudios que incluyan el análisis del papel de variables disposicionales, como lo sugieren autores como Costa y McRae, 1980, ó Magnus y Diener, 1991; así como la inclusión del constructo de *resiliencia* al evaluar el efecto de situaciones adversas en el bienestar psicológico. Se sugiere también estudiar diferencias por estrato socioeconómico para poder descartar o confirmar lo señalado por Lachman y Weaver (1998) quienes sugieren que las personas de menor estrato tienen bajo nivel de percepción de control y dominio personal y mayor dependencia de las situaciones externas.

Referencias

- Adler, A. (1964). *El sentido de la vida*. Barcelona: Luis Miracle.
- Adler, A. (1968). La estructura de la neurosis. En H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (comp.) *Superioridad e interés social* (pp. 81-91). México: Fondo de Cultura Económica.
- Adler, A. (1968). Tipología del enfrentamiento a los problemas de la vida. En H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (comp.) *Superioridad e interés social* (pp. 66-69, 91). México: Fondo de Cultura Económica.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness* (2a Ed.). New York: Routledge.
- Avia, M. & Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza.
- Bovier, P. A., Chamot, E. & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research*, 13, 161-170.
- Bradburn, N. (1969). Two dimensions of psychological well-being: Positive and Negative affect. Extraído del sitio Web de Chicago University. <http://cloud9.norc.uchicago.edu/dlib/spwb/>
- Brock, D. (1998). *La calidad de vida*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- Carpio, C., Pacheco, V, Flores, C. & Canales, C. (2000). Calidad de vida: un análisis de su dimensión psicológica. *Revista Sonorense de Psicología*, 14, 3-16.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: issues, models and linkages. *Journal of social issues*, 54(2), 245-266.
- Casares, P. (2000). *Personas mayores, calidad de vida y educación*. Ponencia en XIX seminario interuniversitario de teoría de la educación "Educación y calidad de vida". Universidad Complutense de Madrid, noviembre de 2000.
- Cassidy, T. (2000). Social background, achievement motivation, optimism and health: a longi-

- tudinal study. *Counseling Psychology Quarterly*, 13(4), 399-415.
- Castro Solano, A. (2002). Investigaciones argentinas sobre el bienestar psicológico. En M. M. Casullo y otros, *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* (pp. 31-54). Buenos Aires: Paidós.
- Castro Solano, A., Brenilla, M. E. & Casullo, M. M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en adultos. En M. M. Casullo y otros, *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* (pp. 93-100). Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. M. & cols. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Cheng, Sheung-Tak (2004). Age and subjective well-being revisited: A Discrepancy Perspective. *Psychology and Aging*, 19(3), 409-415.
- Cole, D. A., Peeke, L. & Dolezal, S. (1999). *A longitudinal study of negative affect and self-perceived competence in young adolescents*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 851-862.
- Compton, W. C. (2001). The values problem in subjective well-being. *American Psychologist*, 56(1), 84.
- Compton, W. C., Smith, M. I., Cornish, K.A. & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 406-413.
- Costa, P. & McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668-678.
- Costa, P., McCrae, R. & Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Cummins, R. (1998). The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Social Indicators Research*, 43, 307-334.
- Cutrona, C., Russell, D., Hessling, R., Brown, P. A. & Murry, V. (2000). Direct and moderating effects of community context on the psychological well-being of African American women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1088-1101.
- Davis, M. (1998). Relationship between specific and global perceptions of social support: Associations with well-being and attachment. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 468-481.
- DeNeve, 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 Llanes, G. (2001). El bienestar subjetivo: Actualidad y perspectivas. Disponible en http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol17_6_01/mgi1162001.htm.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. El bienestar subjetivo. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 653-663.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-26.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Ebert, S. A., Tukcer, D. C. & Roth, D. L. (2002). Psychological resistance factors as predictors of general health status and physical symptom reporting. *Psychology, Health and Medicine*, 7(3), 363-376.
- Escribá, V. (2001). Bienestar psicológico, género y ambiente psicosocial en el personal hospitalario. Escuela Valenciana de Estudios. www.um.es/siv/congre/see-murcia
- Fajn, S. (1999). Psicoanálisis y vejez. Extraído de www.psicomundo.com.
- Folkman, S. & Greer, S. (2004). Promoting psychological well-being in the face of serious illness: When theory, research and practice inform each other. *Psycho-oncology*, 9, 11-19.
- García Hoyos, C. (2002). Cómo los estilos de comunicación influyen en las familias resilientes. *Interpsiquis*. Madrid: Universidad Santo Tomás.
- García Riaño, D. (1991). Calidad de vida. Aproximación histórico-conceptual. *Boletín de Psicología*, 30, 55-94.
- Griffith, B. & Graham, C. (2004). Meeting needs and making meaning: The pursuit of goals. *Journal of Individual Psychology*, 60(1), 25-41.
- Gross, J. & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gutiérrez, M. & Otero, M. (2002). *Aportes a la investigación sobre bienestar psicológico en las condiciones de conflicto actual desde la perspectiva psicoanalítica*. Facultad de Psicología, Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Documento inédito.
- Thompson, M. G. (2001, noviembre). Happiness and culture. Conferencia magistral en XII Congreso Interdisciplinario de la Federación Internacional para la Educación Psicoanalítica, Fort Lauderdale, USA.
- Hagerty, M. (2000). Social comparisons of income in one's community: evidence from national surveys of income and happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 764-771.
- Hart, P. (1999). Predicting employee life satisfaction. A coherent model of personality, work and non-work experiences, and domain satisfactions. *Journal of Applied Psychology*, 84, 4.
- Helgeson, V. L. (2003). Social Support. *Quality of life research*, 12(1), 25-31.
- Inglehart, R. (1997). *Modernization and postmodernization: Cultural, economic, and political change in societies*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, C. (1997). *El hombre y sus símbolos*. Sexta edición. Barcelona: Luis de Caralt.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. En D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage Foundation.
- Karremans, J., Van Lange, P., Ouwerkerk, J. & Kluwer, E. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026.
- Kennan, M. & Elliot, A. (1999). Goals striving need satisfaction, and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497.
- Kevin, E., Hershberger, P.J, Russell, R. K & Market, R. J. (2001). Stress, negative social exchange and health symptoms in university students. *Journal of American College Health*, 50(2), 75-80.
- Kliewer, W., Murrelle, L., Mejía, R., Torres de G., Y. & Angold, A. (2001). Exposure to violence against a family member and internalizing symptoms in Colombian Adolescents The Protective effects of family support. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(6) 971-982.

- Kotliarenko, M. A., Cáceres, I. & Fontecilla, M. (s.f.). *Estado de arte en resiliencia*. Organización Panamericana de la Salud. Libro electrónico disponible en www.psicologia-positiva.com/resiliencia.html.
- Lachman, M. & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763–773.
- 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), 500-523.
- Lang, F. R. & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals and social relationships. *Psychology and Aging*, 17, 125-139.
- Larsen, R. & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 132-140.
- Lekes, N., Powers, T., Koesther, R. & Chicoine, E. (2002). Attaining Personal Goals Self-Concordance Plus Implementation Equals Success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 251-244.
- Magnus, K. & Diener, E. (1991, mayo). *A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being*. Trabajo presentado en el 63th Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago.
- Militana, D. & Kraus, L. (1998). Relationship between specific and global perception of social support: Associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 468-481.
- Montenegro, A. & Laguna, A. (1997). Reflexiones sobre el envejecimiento y calidad de vida. *Cultura de los cuidados*. Departamento de Enfermería Universidad de Alicante. www.departamento.enfe.ua.es/internet/cultura/numero2/teoria2.htm.
- Moreno, B. & Ximénez, C. (1996). Evaluación de la calidad de vida, en G. Buéla-Casal, V. Caballo y J. C. Sierra (Dir.), *Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud* (pp. 1045-1070). Madrid: Siglo XXI.
- Mroczek D. K. & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333-1349.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 274, 54-56.
- Nickerson, C., Schwarz, N., Diener, E. & Kahneman, D. (2003). Zeroing in on the dark side of the American dream: A closer look at the negative consequences of the goal for financial success. *Psychological Science*, 14(6), 531-536.
- Öosterwegel, A. y Oppenheimer, L. (2002). Jumping to awareness of conflict between self-representation and its relation to psychological well-being. *International Journal of Behavioral Development*, 26(6), 548-556.
- Parducci, A. (1995). *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Paz, B. M., Teva, I. A. & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C. & Harris, J. R. (2003). Happiness and Health: Environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1136-1146.

- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66.
- Ryff, C. (1989). Happiness is not everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1089.
- Ryff, C. & Keyes, L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. & Singer, B. H. (2001). *Emotion, social relationships and health*. New York: Oxford University Press.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4, 99-104.
- Sale, C., Guppy, A. & El-Sayed, M. (2000). Individual differences, exercise and leisure activity in predicting affective well-being in young adults. *Ergonomics*, 43(10), 1689-1698.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. & Ahadi, S. (2002). Culture, Personality, and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4) 582-593 .
- Schumutte, P. & Ryff, C. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Sheldon, K. & Elliot, A. (1999). Goal striving, need-satisfaction and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-87.
- Sheldon, K., Elliot, A., Kim, Y. & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-339.
- Sparks, K., Faragher, B. & Cooper, C. L. (2001). Well-Being And Occupational Health In The 21st Century Workplace. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, 74(4), 489-509.
- Srivastava, A., Locke, E. A. & Bartol, K. M. (2001). Money and subjective well-being: It's not the money, it's the motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 959-971.
- Staudinger, U. M. & Fleeson, W. (1999). Predictors of subjective physical health and global well-being: Similarities and differences between the United States and Germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 305-319.
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: their role in a positive psychology. *The American Psychologist*, 55(1), 89-98.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.
- Victoria, C. R. & González, I. (2000). La categoría Bienestar Psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 15(8), 25-32.
- Worsch, C. & Scheier, M. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12, 59-72.
- Wrosch, C., Scheier, M., Carver, C. & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2, 1-20.

Anexo A***Encuesta de bienestar psicológico***

Sexo: F ____ M ____ Edad: ____ Ocupación: _____ Fecha _____
Escolaridad: _____ Entrevistador _____

1. ¿Qué es para usted bienestar psicológico?
2. ¿Con qué relaciona usted el bienestar psicológico?
3. ¿Qué dificulta su bienestar psicológico?
4. ¿Qué ayuda a su bienestar psicológico?
5. ¿Qué siente una persona que está bien psicológicamente?
6. ¿Qué hace una persona que está bien psicológicamente?
7. ¿Qué siente usted ante la situación del país?
8. ¿La situación del país afecta su bienestar psicológico? (Sí- ¿De qué manera?) (No- Explique)
9. ¿Qué cosas de la situación del país afectan su bienestar psicológico?
10. ¿Qué cosas de la situación del país afectan el bienestar psicológico de los colombianos?
11. Describa qué siente al pensar en su vida.