



## Introducción

En la literatura sobre el *bienestar*, se pueden distinguir dos perspectivas: una que explora el *bienestar subjetivo* (BS) o *hedónico* (Diener, 1994) y otra que indaga el *bienestar* desde el punto de vista psicológico (BP) o *eudaimónico* (Keyes, Shmotkin & Ryff (2002).

El BS se hace referencia a si el individuo vive su realidad de manera positiva y si ésta se relaciona con la satisfacción. Para este efecto, los investigadores consideran las apreciaciones cognitivas y las respuestas afectivas que los individuos tienen. Una persona feliz tendría mejor funcionamiento psicológico, viviría una mayor cantidad de años, tendría una mejor salud física, obtendría mejores trabajos y establecería relaciones interpersonales de alta calidad (Diener, 1994).

En décadas más reciente, el interés focaliza el desarrollo de los individuos y la manera en la que reaccionan frente a determinados sucesos de vida y lo que resulta significativo para el sujeto en términos de metas (véase Ryff & Keyes, 1995). Se entendería en bienestar como multidimensional, abarcando los aspectos sociales y del entorno para comprenderlo.

A continuación, se hará una revisión de ambas perspectivas a la luz de las evidencias empíricas que aportan cada perspectiva. Al revisar la literatura, es importante determinar el significado específico presente en cada publicación.

## El Bienestar subjetivo (BS)

Cuando se investiga el bienestar subjetivo, los investigadores tienen la intención de examinar en qué

medida el BS estaría relacionado con determinadas variables, por ejemplo, satisfacción de vida, sin obviar la inclusión de variables situacionales, culturales y organizacionales. De allí, que uno podría considerar plausible la hipótesis que indicaría que el concepto bienestar subjetivo estaría asociado a variables tales como, la satisfacción de vida y la felicidad y el contexto en que esta ocurre. Desde este punto de vista, se estudian las variables que aluden a determinadas emociones respecto de las experiencias de vida que tiene un individuo y la situación respectiva.

Es importante determinar la especificidad de cada concepto y su propia taxonomía. En el caso del bienestar subjetivo, autores como Argyle y Martin (1991) sostienen indican que habría que incluir dos subclases: lo cognitivo (grado de satisfacción del sujeto con sus circunstancias), BSC, y lo afectivo o emocional (relación equilibrada de afectos o percepción individual de bienestar o felicidad opuesta a los sentimiento contrarios), BSA.

El investigador examina las posibles variaciones de cada uno de estos conceptos en el nivel individual en cada organización o cultura, e interpreta la variabilidad o dispersiones que hipotéticamente pudiere existir. Por ejemplo, examinar en qué medida el BS pudiere estar asociado a determinadas estructuras valóricas y culturales, por ejemplo, culturas verticales y culturas más horizontales, generando variaciones en las concepciones del poder, el logro, la autonomía de la persona.

Las investigaciones han obtenido resultados que indican que valores personales como la seguridad, tradición y conformidad se asocian negativamente con la felicidad (Sagiv y Schwartz, 2000).

En las investigaciones revisadas, se detecta que el BS está asociado con la valoración del sujeto de su propia vida, desde un punto de vista positivo (capital subjetivo positivo), y, por ende, se incorpora al análisis el concepto de "satisfacción con los sucesos de vida".

Se observa que la persona, individualmente o en el plano organizacional, tendría un bienestar subjetivo o felicidad mayor cuando predominan las experiencias positivas por sobre las negativas.

Por otro lado, se asume que la vida cotidiana de las personas respecto de su bienestar subjetivo o felicidad, se puede modificar hasta cierto grado (lo mismo se estima para el bienestar psicosocial). Habría determinados factores que permitirían que el sujeto sea más o menos feliz, y se reconoce que determinados sucesos negativos, generarían un retroceso en el bienestar subjetivo o felicidad.

Un modelo, ampliamente aceptado, del BS sostiene que las personas deberían de manera inevitable, rápida, y total, adaptarse a cualquier suceso que ocurra en sus vidas. Esto ha sido descrito por distintas teorías, por ejemplo, la teoría de la adaptación (Helson, 1964), la teoría del equilibrio dinámico (Headey & Wearing, 1992), y la teoría del nivel previo (set-point) (Diener, Lucas, & Scollon, 2006).

La premisa fundamental de estas teorías, es que el nivel habitual de BS es altamente estable. Cambios en las circunstancias de vida, podrían ocasionar aumentos o disminuciones en el BS, pero en cuestión de meses (Suh, Diener, & Fujita, 1996), se regresaría a su nivel inicial (denominado nivel de adaptación, línea base, o nivel

previo).

Lo anterior, se puede apoyar en los resultados de investigaciones transversales, que han observado que las correlaciones entre BS y las circunstancias externas de vida (por ejemplo, ingreso, estado civil) van de pequeñas a moderadas.

De igual modo, los estudios longitudinales observan que las diferencias individuales en el BS son altamente estables en el tiempo (Eid & Diener, 2004; Fujita & Diener, 2005; Lucas & Donnellan, 2007).

Todos estos estudios están en la dirección de la hipótesis de la teoría de la adaptación o son interpretados a partir de este encuadre teórico (Diener et al., 1999). No obstante, una prueba estricta de la hipótesis de esta teoría requiere que los cambios en las circunstancias de vida, se evalúen directamente. Para este efecto, se puede examinar el BS en contextos de vida que signifiquen cambios sustantivos en el acontecer de los sujetos, por ejemplo, de empleo a desempleo.

Hay que tener presente que en años recientes, la hipótesis de la teoría adaptación ha sido desafiada empíricamente (Lucas, 2007; Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2004) y teóricamente (Diener et al., 2006; Headey, 2006).

Como se ha señalado más arriba, el BS se relacionaría con cómo las personas sienten (afectividad) y piensan (cognición) sobre lo que acontece en sus vidas (Diener, 1984).

El BSA y BSC difieren en sus asociaciones con determinadas variables y pueden ser considerados conceptualmente distintos (Lucas, Diener, & Suh, 1996; Schimmack, Schupp, & Wagner, 2008), aunque son parte del BS.

El Bienestar subjetivo cobraría especial importancia porque se habría identificado su relación positiva con el desempeño laboral. La satisfacción de vida (medida de bienestar subjetivo) además representaría una forma de predictor de la Satisfacción laboral y el desempeño en la organización.

## **Bienestar psicosocial**

La literatura científica revela la necesidad de considerar factores psicosociales al momento de estudiar el bienestar, por ejemplo, la norma de internalidad o de externalidad en el control de los sucesos de vida. Esto permitiría explorar el bienestar desde el punto de vista inter-subjetivo, al incluir variables como las interacciones de los individuos en las estructuras sociales u organizacionales en las que participan.

Esto se desprende de la preocupación de los investigadores por considerar el contexto y las circunstancias externas en el que se da o no el bienestar, así como la intersubjetividad, el desarrollo de las relaciones al interior de los equipos organizacionales, y en general, en los procesos relacionales que ocurren entre los individuos.

Un enfoque de este estilo correspondería a la segunda perspectiva de estudio del bienestar, la que se define como bienestar psicológico.

Uno de los trabajos más replicados en diferentes contextos culturales y organizacionales, es el realizado por Ryff (1989), que plantea una estructura de seis factores propios del bienestar psicológico (BS), obtenidos a través de análisis psicométricos, en especial estudios factoriales

El BS (Ryff, 1989), también conocido como bienestar eudomónico (Ryan & Deci, 2001), es un concepto amplio de bienestar, que incluye facetas tales como la auto-aceptación, propósito de vida, crecimiento personal. Si se considera al BS, exclusivamente como concepto psicológico, se podría asociar conceptos psicosomáticos, pero éstos no definen el BS y se postula su exclusión como parte de las investigaciones cuando se estudia al individuo en las interacciones o en las organizaciones.

Una lectura del trabajo de Cummins, McCabe, Romeo y Gullone (1994), permite explorar el componente cognitivo del bienestar en profundidad e identificar los diferentes dominios involucrados en los juicios que los sujetos hacen de sus vidas. Bharadwaj y Wilkening (1977) observaron que la satisfacción del sujeto con su vida se relaciona con los siguientes dominios, en el orden que se exponen: familia ( $r = .50$ ), condiciones de vida ( $r = .46$ ), trabajo ( $r = .45$ ), salud ( $r = .41$ ), actividades de ocio ( $r = .41$ ) e ingresos ( $r = .39$ ).

En una investigación que realizamos en Argentina (Páramo, et. al, 2012), se estudió la correlación entre las dimensiones de BP con tres áreas de los rasgos de personalidad: metas motivacionales, modos cognitivos y conductas interpersonales. Los resultados obtenidos, en cuanto a la relación entre BP y estilos de personalidad, permiten apoyar la conclusión de que el BP se encuentra asociado a determinados rasgos de personalidad que se mantienen más o menos estables a lo largo del tiempo.

En la actualidad, algunas investigaciones han integrado el concepto de Ryff (1989) referido al BP con el de Keyes (1998) sobre el bienestar social (BS), por lo que se postula el concepto de bienestar psicosocial (BPS). Se trata de dos enfoques teóricos al momento de estudiar el bienestar, esto es, se investigan procesos psicológicos similares, pero se miden distintos tipos de factores o facetas.

Esto significa investigar el bienestar considerando tanto lo individual como lo social, la subjetividad como la intersubjetividad socialmente construida.

El BPS hace referencia no solamente a cuestiones de corte psicológico, sino también, a los sucesos que ocurren y a la forma de funcionamiento de las organizaciones y de las estructuras sociales en general, estaría conformado por dimensiones tales como: Integración social, que Keyes (1998) la define en términos de la calidad de las relaciones que el individuo mantiene con las estructuras sociales (Keyes, 1998); Aceptación social, que se refiere a la necesidad del individuo de pertenecer a estructuras sociales, a una organización, a un grupo, las que requieren un entorno de confianza y empatía hacia los demás; Contribución social, el sujeto necesita también sentir que es útil para ser miembro de un grupo u organización por lo que el sentimiento de utilidad es importante (Keyes, 1998), pero además que lo que hace se valora; Actualización social, se hace referencia al estado permanente de tratar de conseguir metas, en orden a obtener de algún modo beneficios; Coherencia social, esta

dimensión alude al grado de conciencia del sujeto respecto de la dinámica en la que participa.

A partir de este tipo de aproximación, se estima que la felicidad o bienestar está asociada a aspectos culturales y valóricos, por ejemplo, representaciones, creencias (Zubieta, Delfino y Fernández, 2007).

Este enfoque permite abordar la subjetividad y la inter-subjetividad, y poder investigar de manera más compleja lo que se denomina bienestar o felicidad organizacional.

Al nivel del bienestar del sujeto, se agregarían las interacciones sociales al interior de la organización, y al estudio de la organización misma. Linley, et al., 2009 han estudiado la interconexión entre los varios aspectos del bienestar, empleando el enfoque psicosocial. Adler & Kwon, 2002 investigaron la confianza, la reciprocidad, el intercambio líder- miembros, cooperación, coordinación e integración. Estos autores hicieron una interesante revisión del "capital social" para entender el bienestar.

Respecto de las evidencias empíricas, se ha identificado relaciones positivas entre los antecedentes contextuales y empoderamiento psicológico, los valores son significativamente mayores a cero al nivel 0,05 (Whitener, 1990). Aunque, Chen Y Kanfer (2006) investigaron el empoderamiento de los sujetos a nivel de equipo detectando que no se observarían valores significativos. Esto significa que se requiere realizar investigaciones, que no solamente identifiquen las hipótesis en cuestión, sino que su confirmación o rechazo.

## Sucesos de vida

Los sucesos de vida se pueden examinar desde dos perspectivas mayores, una perspectiva es desde el estrés y otra desde el desarrollo. La primera ve los sucesos de vida como tipos específicos de estresores. Estos provocarían alteraciones significativas en las rutinas diarias (Turner & Wheaton, 1995). Est enfoque incluye sucesos deseables como las vacaciones (Holmes & Rahe, 1967). En contraste, estresores mínimos tales como las molestias diarias (Kanner, et. al., (1981) no producirían un efecto mayor en la vida de los sujetos.

Desde la perspectiva del desarrollo, los sucesos de vida se ven como transiciones específicas. Estas se definen como una discontinuidad en el espacio de vida de la persona del cual se está consciente y demandan nuevas respuestas comportamentales. No se precisa la duración y el curso de la transición, por lo que se la puede considera lenta y continua (por ejemplo, la pubertad), como rápida y discreta (por ejemplo, la transición del secundario a la universidad).

Al investigar se debería incluir ambos tipos de perspectivas de modo de comprender bien lo que ocurre. La transición marcaría el fin de un estatus. Un estatus es una variable nominal con al menos dos valores, por ejemplo, estatus ocupacional: empleado, desempleado, estudiando o no. La transición de un estatus a otro es un suceso específico de vida, por ejemplo, pérdida del trabajo (de empleado a desempleado).

Se han realizado diferentes estudios a partir del supuesto que los cambios ambientales representados por sucesos de vida positivos y negativos, tendrían influencia en BS (Abbey & Andrews, 1985; Block & Zautra, 1981;

Headey, Holmstrom, & Wearing, 1984; Headey et al., 1985; Zautra & Reich, 1983). Los sucesos de vida positivo mejorarían el BS, y los negativos lo reducirían (Grob, 1995). Además, al parecer los individuos son capaces de gestionar los sucesos de vida críticos, pero si tienen que enfrentar dos o más sucesos de vida críticos en un período de cinco años, su BS disminuye de manera importante (Grob, 1995).

Hallazgos similares encontró Veenhoven (1994). Estableció que los sucesos de vida positivos y negativos afectan el nivel de felicidad de los individuos, especialmente si hay transiciones importantes. La limitación deriva del hecho que los sucesos de vida se tratan enteramente como exógenos.

Hay evidencias que la misma clase de suceso a menudo ocurre para el mismo tipo de individuos, lo que estaría indicando de algún modo que se estaría dando una asociación entre la personalidad y las características del suceso de vida que experimentan determinados individuos (Headey & Wearing, 1989). No obstante, no todos los estudios confirman la relación entre personalidad, sucesos de vida y BS (DeNeve & Cooper, 1998; McCrae & Costa, 1991).

Se requieren más investigaciones y análisis en orden a clarificar este tipo de relaciones, en especial porque hay resultados contradictorios (Headey, 2006; Headey & Wearing, 1989).

Hay estudios que han mostrado que el bienestar o felicidad está determinado primariamente por características individuales más que por circunstancias de vida externas (Costa & McCrae, 1984; Diener, Sandvik, Pavot, & Fujita, 1992).

Este tipo de teorización conduciría a creer que los sucesos de vida y la personalidad pueden diferir en términos de su duración del efecto en el bienestar. Es probable que la personalidad tenga efectos a más largo plazo en el BS, y los sucesos de vida lo tengan en el corto plazo (Diener, Sandvik, Pavot, & Fujita, 1992; McCrae & Costa, 1988).

Por otro lado, se ha observado que sucesos deseables están más vinculados con el BP, y que los sucesos no deseables tienen un efecto adverso en la salud mental de los individuos (Zautra & Reich, 1983).

Sucesos de vida positivos (por ejemplo, promoción) aumentarían el BS. Por otro lado, sucesos negativos (por ejemplo, mala evaluación del desempeño) disminuirían el BS.

## Conclusión

Los estudios revelan que el estudio de la felicidad o bienestar requeriría, no solamente considerar la dimensión psicológica, sino también su dimensión social y cultural. La revisión de la literatura indicaría que algunas teorías abordan el constructo (bienestar/felicidad) como una cuestión psicológica, otros como cuestión psicosocial, otros acentúan el constructo como valores objetivos (filosóficos) de perfección de la naturaleza humana y no residiría en cuestiones materiales sino en el estado de conciencia de los individuos.

Se puede sostener que un enfoque intermedio o multidimensional sería plausible y recomendable. Se trataría de un ideal, pero enmarcado en la subjetividad e intersubjetividad (bienestar subjetivo) y en la psicología individual e interaccional de los individuos (bienestar psicosocial). Para su estudio habría que considerar las teorías universalistas, situacionales y personalógicas, así como la teoría de la adaptación, dada que cada una de ellas se aproxima al constructo bienestar o felicidad, emplean distinciones propias.

Dadas las distintas posturas sobre el bienestar o la felicidad, la literatura revela la necesidad de emplear enfoques mixtos o híbridos.

En las teorías y publicaciones sobre el constructo, se observa el par subjetivo/objetivo, pero también se podría distinguir diferentes clases de "subjetivos", por ejemplo, diferenciar entre los valores del sujeto expresados en sus deseos, y los valores expresados en sus estados afectivos. Es decir, habría diferentes clases de evaluaciones subjetivas.

Este tipo de enfoque lo encontramos en Hawkins (2010). Esta autora alude a dos clases de evaluación subjetiva: preferencias informadas, y estados afectivos. Del mismo modo, sería plausible considerar el par objetivo/objetivo.

Un enfoque mixto indicaría que la constitución del bienestar o felicidad depende de una perspectiva multidimensional que considere diferentes factores. Esta permitiría invocar la combinación de rasgos subjetivos y objetivos, o una combinación de ambos. Esta sugerencia se sustenta en la variedad de investigaciones que hay sobre el constructo bienestar o felicidad, por ejemplo, la integración de conceptos como eficacia, resiliencia, y optimismo, esto es, un conjunto de mecanismos que promueven el bienestar y los aspectos objetivos en el que ocurre (Avey et al., 2010, 2011; Luthans et al., 2013; Roche, Haar & Luthans, 2014). Además, se requerirá un trabajo afinado de instrumentación (por ejemplo, definición e integración de escalas de medición) y operacionalización (definición de variables e indicadores) para determinar con claridad la contribución de cada concepto a la definición del constructo bienestar o felicidad.

Eduardo Escalante Gómez, en [dialnet.unirioja.es/](http://dialnet.unirioja.es/)

# Sobre el concepto de Bienestar o Felicidad y los Sucesos de vida: una aproximación

Publicado: Viernes, 15 Abril 2022 10:03

Escrito por Eduardo Escalante Gómez

---

# Sobre el concepto de Bienestar o Felicidad y los Sucesos de vida: una aproximación

Publicado: Viernes, 15 Abril 2022 10:03

Escrito por Eduardo Escalante Gómez

---