

**UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA**

Facultad de Ciencias Sociales  
Departamento de Psicología

La complejidad de la felicidad:  
Bienestar Subjetivo y satisfacción  
con las áreas de la vida.

Sara Lucía Estrada Villalta.

Guatemala  
2006

La complejidad de la felicidad:  
Bienestar Subjetivo y satisfacción  
con las áreas de la vida.

**UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA**

Facultad de Ciencias Sociales  
Departamento de Psicología

La complejidad de la felicidad:  
Bienestar Subjetivo y satisfacción  
con las áreas de la vida.

Trabajo de investigación presentado por

**Sara Lucía Estrada Villalta**

para optar al grado académico de  
Licenciada en Psicología

Guatemala  
2006

## PREFACIO

La idea de estudiar el Bienestar Subjetivo surgió en mí de la misma manera en que surgió para muchos de los investigadores que se dedican al tema, a partir de una reflexión acerca de la gran cantidad de tiempo y recursos que la psicología ha dedicado a intentar comprender el dolor o la infelicidad y lo relativamente poco que se ha hecho para entender el bienestar o la felicidad. Fue entonces cuando descubrí el campo de la psicología denominado *psicología positiva*, que se dedica a estudiar científicamente los procesos subyacentes a las cualidades y emociones positivas del ser humano, incluyendo la felicidad. Quise hacer una pequeña contribución al campo por medio de una investigación realizada en el contexto guatemalteco, en donde no se ha estudiado el tema con profundidad, por lo que aún es desconocido para los profesionales de salud mental en el país.

Quisiera agradecer la colaboración de todos los estudiantes y catedráticos de la Universidad del Valle de Guatemala por brindarme el tiempo y colaboración necesaria para llenar los cuestionarios utilizados en la presente investigación. También agradezco a mi asesora MSc. Claudia García de la Cadena por su constante apoyo y orientación desde el inicio del proyecto, al Dr. Roberto Molina por su revisión de la parte estadística, y al Ing. Juan Fernando Mansilla por su invaluable ayuda. Expreso asimismo toda mi gratitud hacia mis padres, la razón principal de todos mis esfuerzos.

## CONTENIDO

PREFACIO .....	iv
LISTA DE CUADROS.....	vi
LISTA DE GRÁFICOS.....	vii
RESUMEN .....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. BIENESTAR SUBJETIVO.....	5
III. PROCESOS SUBYACENTES AL BIENESTAR SUBJETIVO .....	13
IV. FACTORES SOCIALES.....	23
V. FACTORES PERSONALES.....	39
VI. EL MODELO DE LA FELICIDAD DE VEENHOVEN.....	47
VII. POSIBILIDAD DE AUMENTAR EL BIENESTAR SUBJETIVO.....	51
VIII. JUICIOS EVALUATIVOS SOBRE EL BIENESTAR SUBJETIVO .....	53
IX. EL ESTUDIO DEL BIENESTAR SUBJETIVO EN GUATEMALA.....	55
X. CULTURA GUATEMALTECA.....	59
XI. ENFOQUE DE ÁREAS DE LA VIDA.....	63
XII. METODOLOGÍA .....	67
XIII. RESULTADOS.....	71
XIV. DISCUSIÓN .....	77
XV. CONCLUSIONES .....	85
XVI. RECOMENDACIONES.....	87
XVII. REFERENCIAS .....	89
XVIII. APÉNDICES.....	97

## LISTA DE CUADROS

Cuadro	Página
12.1 Escala de Veenhoven, Escala de Diener <i>et.al</i> y satisfacción con las áreas de la vida.....	71
12.2 Correlación entre las satisfacciones con las áreas de la vida.....	72
12.3 Escala de Veenhoven y satisfacción con áreas de la vida. Coeficiente de Pearson.....	73
12.4 Escala de Diener <i>et.al.</i> y satisfacción con áreas de la vida. Coeficiente de Pearson.....	73
12.5 Análisis de regresión escala de Veenhoven y satisfacción con áreas de la vida.....	73
12.6 Análisis de regresión escala de Diener <i>et.al.</i> y satisfacción con áreas de la vida.....	74
12.7 Diferencias entre géneros. Valores medios.....	75
12.8 Valores medios según rango de edad.....	75
12.9 Valores medios según años de estudio en la Universidad.....	76
12.10 Valores medios según Estado Civil.....	76

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico	Página
1.1 La diosa Felicitas, con un caduceo y una cornucopia, símbolos romanos de salud y abundancia.....	6
3.1 La estabilización de los patrones culturales.....	24
3.2 Ejemplo: efectos del apoyo social en el estrés laboral .....	30
3.3 Ingreso económico y felicidad en Estados Unidos.....	34
3.4 Bienestar Subjetivo como función del PIB en diferentes países del mundo.....	37
4.1 Rasgos de personalidad según Eysenck .....	42
4.2 Modelo del «Flujo».....	44
4.3 Relación entre salud y Bienestar Subjetivo .....	46
5.1 Interacciones entre las diversas variables .....	49
7.1 Modelo de evaluación de la vida .....	54
8.1 PIB <i>per cápita</i> y felicidad .....	56
12.1 Porcentaje de participantes en nivel alto medio y bajo de Bienestar Subjetivo.....	72

## RESUMEN

El Bienestar Subjetivo es la *evaluación cognitiva y afectiva global que hacen las personas sobre su propia vida*, es decir, qué tan bien se sienten las personas con su vida en conjunto. Es influido por varios procesos como la adaptación y la percepción de los eventos vitales. Las investigaciones realizadas han encontrado relación entre el Bienestar Subjetivo y variables individuales como la personalidad y las metas, y con variables sociales como la cultura y la economía.

Esta investigación se ocupó del Bienestar Subjetivo de los estudiantes de la Universidad del Valle de Guatemala, utilizando una muestra compuesta de 348 personas. Se utilizó el enfoque de las áreas de la vida, y por medio de un cuestionario de auto reporte se encontró el Índice de Bienestar Subjetivo (8.1) y el nivel de satisfacción con seis áreas de la vida (salud, familia, economía, amistades, trabajo/académico, personal), que en general fueron bastante altos. Se correlacionaron los niveles de satisfacción con las áreas de la vida y el índice de Bienestar Subjetivo, y luego se realizó un análisis de regresión semi-logarítmica para indagar en la naturaleza de la relación entre las variables.

Los resultados indicaron que las áreas más importantes para el Bienestar Subjetivo de los estudiantes de la Universidad del Valle de Guatemala son el área personal y el área familiar, por lo que se recomendó que los esfuerzos sean dirigidos hacia el aumento de la satisfacción con esas áreas para mantener el alto nivel de Bienestar Subjetivo. También se recomendó que se intente aumentar la satisfacción con el área trabajo/académico y el área de economía, por ser las áreas en donde se reportó un menor nivel de satisfacción.

## I. INTRODUCCIÓN

La *felicidad* ha sido una preocupación humana por milenios. Para la cultura occidental, las primeras ideas sobre el tema provienen de los grandes filósofos como Sócrates, Platón, Aristóteles, Zenón y Epicúreo. Aristóteles incluyó a la felicidad en su sistema de pensamiento como *la meta máxima y el fin último de la existencia humana*. En todas las épocas y culturas las personas han reflexionado a su manera acerca del tema. Es posible encontrar conocimientos e ideas provenientes de la filosofía, la religión, el arte, y en las últimas décadas, de la ciencia.

Los investigadores que han dedicado esfuerzos a este tema se han preguntado cómo puede ser alcanzada la tan anhelada felicidad y cómo puede lograrse un alto nivel para un mayor número de personas e incluso para sociedades completas. Con este objetivo se han dedicado a evaluar qué tan felices son las personas en diferentes contextos y a aislar todas las variables que tienen un efecto sobre el nivel de felicidad reportado. El objetivo primordial de estos estudios es obtener conocimientos que puedan ayudar a alcanzar un mayor nivel de felicidad para un mayor número de personas.

Un aspecto central de la felicidad es que las personas *piensen* o *sientan* que son felices, por lo cual la evaluación subjetiva del bienestar ha sido el objeto de los estudios científicos del área de la psicología positiva que analiza el Bienestar Subjetivo (*Subjective Well-Being*, en inglés), que es la medición científica de la *felicidad* (Diener, 2000: 34). El énfasis de esta área de la psicología está en la evaluación cognitiva y afectiva global que hacen las personas de su propia vida, y su investigación empírica tiene aproximadamente cuarenta años de existir en las ciencias sociales.

En nuestro país no ha habido interés científico sobre este tema, probablemente porque es un tema relativamente nuevo para la psicología, y porque Guatemala es un país en donde se está lejos de satisfacer las necesidades materiales básicas de toda la población. Para el año 2000, 16% de la población se encontraba en situación de pobreza extrema y el 56% en situación de pobreza (Informe de Desarrollo Humano, 2005), por lo

que los esfuerzos científicos se han dedicado a resolver cuestiones más urgentes. En países como Estados Unidos y Gran Bretaña, el interés por estudiar este tema surgió después de haber alcanzado estándares materiales de vida bastante altos, lo que reavivó el interés por temas que van más allá de las necesidades básicas de las personas.

Los estudios interdisciplinarios actuales acerca de la felicidad, con sus cada vez más sofisticadas técnicas de investigación, proporcionan datos de gran utilidad para el desarrollo del ser humano y su sociedad, pues hacen posible obtener información acerca de cuáles son los aspectos de la vida más importantes para su bienestar y acerca de hacia dónde deben dirigirse los esfuerzos personales y las políticas públicas para asegurar un nivel más alto de felicidad para un mayor número de personas. Las mediciones de Bienestar Subjetivo actualmente forman parte del movimiento de indicadores sociales y pueden utilizarse para monitorear el progreso social, para evaluar políticas a través del tiempo, y para la identificación de las condiciones necesarias para una buena vida.

Esta investigación tuvo la finalidad de explorar el nivel de felicidad y satisfacción con la vida de una parte de la población guatemalteca (los estudiantes de la Universidad del Valle de Guatemala), y de encontrar qué áreas específicas de la vida tienen la mayor importancia para su felicidad. Los objetivos específicos del estudio fueron: establecer el índice de Bienestar Subjetivo y su nivel de dispersión en los participantes, establecer el nivel de satisfacción con las áreas específicas de la vida, y encontrar qué áreas de la vida son más importantes para el nivel de Bienestar Subjetivo.

Se realizó una revisión teórica acerca del tema, y en la primera parte se presenta un resumen de los principales hallazgos de las diversas investigaciones realizadas por los principales investigadores del área hasta el momento. Se incluyó una definición completa del constructo Bienestar Subjetivo y de los procesos y factores que influyen en él. Estos factores pueden ser sociales como la cultura, las relaciones sociales significativas y la economía, e individuales como las metas, el temperamento, la personalidad y las variables sociodemográficas.

El trabajo de campo consistió en una medición del nivel de Bienestar Subjetivo y del nivel de satisfacción con seis áreas de la vida (salud, economía, familia, amistades, personal, trabajo/académico) con una muestra representativa de los estudiantes de la Universidad del Valle de Guatemala. Para la interpretación de los datos se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson y se realizó un análisis de regresión con una especificación semi-logarítmica, con el objetivo de estudiar con mayor profundidad el tipo de relación entre el nivel de satisfacción con las áreas de la vida y el nivel de Bienestar Subjetivo global.



## II. BIENESTAR SUBJETIVO

### A. Historia

La *felicidad* ha sido una preocupación para los seres humanos en la cultura occidental por al menos 2,500 años. En la Grecia antigua, época en donde se escribieron las grandes *tragedias*, la felicidad era considerada como algo totalmente fuera del control humano, algo decidido por el destino o por los dioses. De ahí la palabra griega para la felicidad, *eudaimonia*, que viene de *eu* (bueno) y *daimon* (espíritu, demonio, dios). También se le consideraba como algo frágil; una persona podía ser feliz hoy pero perderlo todo mañana por lo que solamente era posible decir que alguien era feliz hasta después de su muerte (McMahon, 2006:4-20).

Estas ideas, un poco fatalistas, fueron abandonadas gracias a la influencia de Sócrates y sus enseñanzas acerca del control de la persona sobre su propia vida, las cuales extendió al tema de la felicidad, poniéndola así al alcance de los seres humanos. En el diálogo de Platón *Eutidemo*, Sócrates pregunta a sus compañeros: “¿Qué ser existe que no desee la felicidad?” y responde “Bueno entonces, ya que todos deseamos la felicidad, ¿cómo podemos ser felices? -esa es la siguiente pregunta”. Así nació el deseo y la búsqueda que ha motivado a las personas desde esa época hasta nuestros días (McMahon, 2006:25).

Desde entonces se le han dado múltiples respuestas a esa pregunta. Aristóteles, después de establecer que la felicidad es el fin último de la existencia humana, propuso que ésta podía ser alcanzada mediante el ejercicio de la razón y la práctica de la virtud. Zenón y Epicúreo, propusieron que el camino hacia la felicidad está en la regulación y disminución de los deseos, ya que al igual que sus predecesores, ellos veían a la felicidad como la armonía de un alma bien balanceada lo cual no podía provenir de una búsqueda de placer ilimitado. En el Imperio Romano se le rindió culto directamente como una diosa, *Felicitas*, asociada con abundancia, buena fortuna, fecundidad, riqueza y paz (McMahon, 2006:40-75).



Gráfico 1.1. La diosa Felicitas, con un caduceo y una cornucopia, Símbolos romanos de salud y abundancia, representada en una moneda del emperador Valeriano (253-260 d.C.). Tomado de [www.vcoins.com](http://www.vcoins.com).

El siguiente cambio tuvo lugar con la llegada del cristianismo y la influencia de pensadores como San Agustín y Santo Tomás de Aquino, quienes trasladaron la felicidad de este mundo al siguiente, siendo posible alcanzarla solamente después de haber soportado el sufrimiento de esta vida, en el Reino de los Cielos. Más adelante, con movimientos como el Renacimiento y la Reforma, se trajo de nuevo la felicidad a la tierra, y durante la Ilustración se iniciaron los esfuerzos científicos para llevar felicidad a las sociedades y a la humanidad entera. Los pensadores de la Ilustración tenían la idea de que el ser humano está destinado por la naturaleza a alcanzar la felicidad por sí mismo, y se regían por el *principio de utilidad* («la mayor felicidad para el mayor número»). En esta época se iniciaron los intentos de sociología comparativa y de legislación, con el objetivo de garantizar la felicidad para el mayor número de personas (McMahon, 2006: 75-200).

Después surgieron muchas otras corrientes ideológicas que buscaron darle una respuesta a la siempre presente pregunta de cómo alcanzar la felicidad, como la Revolución Francesa y su lucha contra la opresión, la Industrialización y el Capitalismo con su búsqueda de bienes materiales (y sus defectos como la inequidad de la repartición de las riquezas y la constante creación de nuevos deseos y necesidades), el Comunismo y su intento de abolir la propiedad privada buscando la igualdad, y el desarrollo de los *Estados de Bienestar*, entre otras. A partir de la década de 1970, cuando ya se habían alcanzado muchas comodidades materiales, resurgió la preocupación por valores no

materialistas y se inició el estudio científico de la felicidad como el constructo *Bienestar Subjetivo* (Veenhoven, 1994:87).

En las décadas posteriores, cuando se comprobó el fracaso del individualismo descontrolado para brindar la tan anhelada felicidad (debido a la ansiedad por obtener cosas por sí mismos que produce en los individuos), la ciencias sociales retomaron las ideas de la Ilustración, específicamente el principio utilitarista articulado por Jeremy Bentham de “*la mayor felicidad para el mayor número*”, que es la inspiración de las investigaciones actuales del Bienestar Subjetivo a un nivel macro social. En este tipo de estudios se sustituye la búsqueda filosófica de una *definición* de *qué es* la felicidad por la búsqueda de las *condiciones* o *causas* para la felicidad, con el objetivo de promoverlas. De esta forma logran superar las antiguas críticas hechas a la filosofía de Bentham que expresaban la imposibilidad de conocer qué es la felicidad y de medirla, así como la imposibilidad de promoverla o aumentarla (Veenhoven, 1994: 87 McMahon, 2006: 230-236, 465; Layard, 2005: 4-5).

## B. Definición

El Bienestar Subjetivo es la *evaluación cognitiva y afectiva global que hacen las personas sobre su propia vida*, es decir, qué tan bien se sienten las personas con su vida en conjunto. De acuerdo con esta definición, es posible utilizar indistintamente los términos Bienestar Subjetivo, Felicidad, y Satisfacción con la Vida. El énfasis de este concepto está en la evaluación subjetiva que hacen las personas de su propio bienestar, ya que se considera que la propia persona es la más calificada para evaluar su propia vida (Diener, 2000: 34; Veenhoven, 1994:90-91).

Ed Diener ha propuesto que los componentes generales del Bienestar Subjetivo son: la satisfacción con la vida (juicios globales acerca de la propia vida), satisfacción con dominios importantes de la vida (por ejemplo, satisfacción con el trabajo, con la familia, etc.), afecto positivo (experimentar muchas emociones y humores positivos), y

bajos niveles de afecto negativo (experimentar pocas emociones y humores no placenteros) (Diener, 2000: 35). Según Veenhoven, el individuo utiliza dos componentes para evaluar su propio Bienestar: sus pensamientos y sus afectos. El componente cognitivo, la satisfacción con la vida, representa la discrepancia percibida entre las aspiraciones y los logros, y su amplio rango evaluativo va desde la sensación de realización personal hasta la experiencia de fracaso o frustración. El elemento afectivo constituye el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes. Estos componentes están relacionados, ya que las personas que tienen experiencias emocionales placenteras perciben su vida como deseable y positiva, mientras que las personas que tienen un mayor bienestar subjetivo son aquellas en las que predomina esta valoración positiva de sus circunstancias y eventos vitales (Veenhoven, 1984 citado por García, 2002: 5).

<b>Afecto positivo</b>	<b>Afecto negativo</b>	<b>Satisfacción con la vida</b>	<b>Dominios de satisfacción</b>
Alegría	Culpa y vergüenza	Deseo de cambiar la vida	Trabajo
Euforia	Tristeza	Satisfacción con la vida actual	Familia
Satisfacción	Ansiedad y preocupación	Satisfacción con el pasado	Ocio
Orgullo	Enfado	Satisfacción con el futuro	Salud
Cariño	Estrés	Satisfacción con cómo otros ven nuestra vida	Ingresos
Felicidad	Depresión		Con uno mismo
Éxtasis	Envidia		Con los demás

Gráfico 1.2. Componentes del Bienestar Subjetivo. Tomado de García, 2002.

Es importante señalar que un alto nivel de Bienestar Subjetivo no se relaciona con una gran intensidad de emociones positivas, sino con la cantidad de tiempo que la

persona pasa sintiéndose bien. Las personas felices reportan emociones placenteras moderadas la mayoría del tiempo (Diener, 2000:36).

El Bienestar Subjetivo o felicidad tampoco es sinónimo de salud mental. Es posible que personas con severos trastornos psicológicos se puedan sentir felices, y que personas que funcionan bien en muchos aspectos de sus vidas no se sientan muy felices. Sin embargo, aunque no puede decirse que el Bienestar Subjetivo sea esencial para la salud mental, puede afirmarse que la mayoría de las personas lo consideran como una característica deseable (Diener, Suh, Oishi; 1997: 3).

### C. Medición

La forma más común para medir el Bienestar Subjetivo consiste en preguntarles a las personas por medio de encuestas o cuestionarios. Se utilizan preguntas de auto reporte, ya que se asume que el individuo está en una posición privilegiada para reportar su Bienestar Subjetivo y juzgar si su vida vale la pena de acuerdo a su experiencia interna (Diener, 2000: 34-35). Entre éstas, las más importantes son la Escala de Satisfacción con la Vida desarrollada por Diener *et.al.*, y la escala de una sola pregunta que pide a las personas evaluar su nivel de Bienestar Subjetivo (“Tomando en cuenta todas la cosas, qué tan satisfecho o insatisfecho se encuentra usted con su vida completa actualmente?”).

Para aumentar la validez de las mediciones se han desarrollado otros métodos, como medir la frecuencia de las sonrisas del individuo y los reportes de la familia y amigos sobre el bienestar del sujeto. Existe también el método naturalista de toma de datos (*Experience Sampling Method, ESM*), que consiste en monitorear los estados de ánimo de la persona durante diferentes momentos del día, y el Reporte de Memoria, en el que se le pide a los participantes una evaluación global retrospectiva, que también han probado tener validez en diversos estudios (Diener, 2000: 35; Diener, Suh, Oishi, 1997: 3-4).

1. Validez de las mediciones. Se ha discutido ampliamente la validez de los cuestionarios que miden el Bienestar Subjetivo. Algunos investigadores han argumentado que las respuestas son muy vulnerables a los factores contextuales como el orden de las preguntas, las palabras utilizadas, las traducciones, y el humor del momento. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que la información recuperada para responder a las preguntas se basa más en las influencias a largo plazo en el bienestar subjetivo. (Diener, 2000: 35,39; Oishi *et.al.*, 2003 citado por Diener & Tov, 2004: 25-27).

Otras investigaciones han encontrado que los diferentes cuestionarios y métodos desarrollados para medir el Bienestar Subjetivo tienen una alta correlación entre sí. Por ejemplo, se han encontrado correlaciones entre la escala con una sola pregunta y la escala de Satisfacción con la Vida de Diener *et.al.* que van desde 0.56 a 0.70 (Abdel-Khalek, 2006: 139, 146-147).

Se ha demostrado que los cuestionarios basados en una sola pregunta tienen una buena estabilidad temporal (confiabilidad) de 0.86 (Oishi *et.al.*, 2003 citado por Diener & Tov: 27; Abdel-Khalek, 2006: 139). Para la escala de Diener *et.al.* se ha reportado una confiabilidad de 0.77 (Lucas, Diener & Suh, 1996; citados por Kahneman & Krueger, 2005: 10).

Las mediciones de Bienestar Subjetivo también presentan validez conceptual. Son receptivas a intervenciones terapéuticas, se correlacionan positivamente con otros indicadores de bienestar psicológico como las manifestaciones de amor, la confianza, creatividad, sociabilidad, optimismo, esperanza, autoestima, entre otros, y se correlacionan negativamente con los niveles de ansiedad, pesimismo, afectividad negativa e insomnio (Sandvik *et.al.*, 1993, Myers, 1993 y Veenhoven, 1988; citados por Myers & Diener, 1995: 10-11; Abdel-Khalek, 2006: 146-147). También se han encontrado correlaciones entre los niveles Bienestar Subjetivo según las escalas de medición y factores objetivos como la frecuencia de sonrisas y la activación de la corteza

cerebral pre-frontal izquierda, que es donde se sitúa la actividad afectiva positiva (Urry *et.al*, 2004 y Diener & Suh, 1999 citados por Kahneman, 2005: 10-11 ).

Basándose en todos estos hallazgos, se ha concluido que aunque siempre habrá algún margen de sesgo en las respuestas, los cuestionarios existentes sí proveen información válida y confiable acerca del Bienestar Subjetivo a largo plazo, y son viables para investigaciones dentro de sociedades y para comparaciones entre países. Sin embargo, la deseabilidad social es un factor importante para explicar las diferencias en los reportes de personas provenientes de diferentes culturas. En los países donde las emociones positivas son consideradas como deseables, existe una tendencia a reportar un Bienestar Subjetivo más alto (Diener & Tov, 2004: 27). Por lo tanto, deben considerarse sus limitaciones y utilizar múltiples mediciones para aumentar la exactitud en los resultados (Diener, 2000: 35; Abdel-Khalek, 2006:146-147).



### III. PROCESOS SUBYACENTES AL BIENESTAR SUBJETIVO

#### A. Adaptación

*No siendo capaz de controlar los acontecimientos, me controlo  
a mí mismo; y me adapto a ellos, si ellos no se adaptan mí.  
Michel de Montaigne*

La *Teoría de la Adaptación* es uno de los conceptos más importantes para el estudio de la felicidad o Bienestar Subjetivo. Es un hecho conocido que tanto la alegría como la tristeza que proviene de los eventos buenos o malos en nuestra vida se desvanecen con el tiempo (Byrnes, 2005: 1). En 1971 los psicólogos Brickman y Campbell, a partir de sus investigaciones acerca de la adaptación, propusieron la teoría de que el ser humano está destinado a una neutralidad en su Bienestar Subjetivo a largo plazo, y que con el tiempo se produce una adaptación completa a todos los acontecimientos de la vida. Es decir, que no importa lo que pase siempre regresamos a un punto neutral de felicidad (Brickman & Campbell, 1971; citados por Diener & Oishi, 2004: 4). Una seria implicación de esta teoría es que es imposible hacer algo para aumentar la felicidad, ya que nunca podremos ir más allá de la neutralidad por lo que los esfuerzos individuales y sociales para este fin están destinados al fracaso.

La teoría fue respaldada por diversos estudios, como una investigación realizada en 1978 en la que se evaluó el Bienestar Subjetivo de personas parapléjicas y ganadores de la lotería, quienes mostraron un cambio en su bienestar inmediatamente después de los acontecimientos pero luego de unos meses regresaron a un estado más neutral (Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978; citados por Diener & Oishi, 2004: 4). Otra tendencia observada que fue tomada como evidencia de la adaptación es lo poco que las variables socio-demográficas como la educación, el estado civil y el ingreso económico explican de la varianza en el Bienestar Subjetivo (menos del 10%), lo cual es probablemente resultado de la adaptación (Byrnes, 2005: 5).

Sin embargo, a medida que han ido avanzando las técnicas de investigación y se han incluido muestras mucho más grandes y estudios longitudinales (observaciones a través de varios años), se ha recolectado información que cuestiona la teoría de la neutralidad de Brickman y Campbell. Primero, en la mayoría de estudios casi todas las personas reportan un nivel de Bienestar Subjetivo más arriba del neutral (Diener, Scollon & Lucas, 2006: 306). También se ha encontrado que aunque las personas sí se adaptan a sus circunstancias al pasar el tiempo, no siempre regresan al nivel inicial. Existen varios eventos como la viudez y el desempleo, que generan una disminución permanente en el Bienestar Subjetivo, y hay elementos como la congestión en el tráfico automovilístico y el ruido fuerte a los que las personas no logran adaptarse. (Suh, Diener & Fujita, 1996:13; Lucas *et.al.*, 2003 citados por Diener & Oishi, 2004: 5). Además, los efectos positivos para el Bienestar Subjetivo de las relaciones amistosas y familiares, el matrimonio, el sexo y la calidad y seguridad laboral parecen no disminuir con el tiempo (Frederick & Loewenstein, 1999 y Clark *et. al*, 2003 citados por Layard, 2005: 49, 66, 67).

Diener, Scollon y Lucas realizaron una revisión de las últimas investigaciones que ponen a prueba la teoría de la adaptación, y propusieron cinco modificaciones a la teoría original:

- Que el punto de partida de felicidad al que las personas regresan luego de la adaptación está más arriba de la neutralidad, es decir, existe una tendencia general hacia las emociones positivas, lo cual se refleja en los resultados de todas las investigaciones en diferentes países del mundo en donde la mayoría reporta un nivel de Bienestar Subjetivo más arriba del neutral.
- Que existen diferencias individuales en este punto de partida debido a las influencias del temperamento y la personalidad, es decir, cada persona tiene su propia línea base de Bienestar Subjetivo, a la que puede regresar cuando se adapta a los eventos de su vida.
- Que pueden haber diferentes puntos de partida para cada uno de los componentes del Bienestar Subjetivo (satisfacción con la vida, satisfacción con áreas o dominios de la vida, afecto positivo y negativo). Es posible que estos componentes se muevan a lo largo de la vida de manera contraria, por ejemplo, puede ser que la satisfacción con la vida aumente aunque el afecto positivo disminuya.

-Que el punto de partida de las personas puede variar a lo largo de su vida y por algunos cambios en sus circunstancias; y que existen diferencias individuales en la adaptación, algunos individuos se adaptan cambiando sus puntos de partida, mientras que para otros éste permanece igual (Diener, Lucas & Scollon, 2006: 306-311).

Estas revisiones ofrecen apoyo a la idea de que los esfuerzos para aumentar la felicidad individual o social pueden ser efectivos, siempre y cuando se planeen tomando en cuenta esta teoría y busquen hacer un cambio duradero en el punto de partida de felicidad en los individuos. Sin embargo, es necesario que se realicen más investigaciones de tipo longitudinal y experimental para entender completamente la adaptación y cómo pueden lograrse cambios duraderos.

Algunas teorías acerca del proceso de adaptación se basan en la idea de un proceso psicológico de habituación automática desarrollado por el ser humano para poder darle prioridad a los estímulos más nuevos e ignorar los anteriores, y así tener disponibles los recursos necesarios para lidiar con situaciones nuevas que puedan requerir atención inmediata (Fredrick & Loewenstein, 1999 citados por Diener, Lucas & Scollon, 2006: 305). Las teorías más nuevas argumentan que existen algunas circunstancias especiales que mantienen por más tiempo la atención de las personas, y es ese nivel de atención lo que determina si la persona podrá adaptarse (Kahneman & Thaler, 2006 citados por Diener, Scollon & Lucas, 2006: 311). La explicación psico-fisiológica de este fenómeno indica que los receptores nerviosos no son capaces de emitir mensajes hacia el cerebro de manera constante. Estos receptores tienen una reacción más fuerte ante los cambios en la estimulación, por lo que una estimulación constante no es eficaz para lograr una reacción (Feldman, 1999: 87).

Al comparar datos de poblaciones que tienen diferentes condiciones de vida, puede observarse que algunos grupos se adaptan a las circunstancias no favorables, mientras que otros grupos no se adaptan tan fácilmente. Por ejemplo, los Maasai de África, los Inuit de Groenlandia y las personas de los barrios bajos de Calcuta viven relativamente felices a pesar de que deben enfrentarse a varias dificultades como un

clima inhóspito o una vivienda precaria, mientras que grupos como prostitutas de la calle y gente sin hogar reportan un nivel por debajo del neutral de Bienestar Subjetivo. Es posible que este efecto se de por la influencia de otras variables como la presencia o ausencia de una red de apoyo social de familiares y amigos (Biswas-Diener & Diener, 2001 y Biswas-Diener, Vitterso & Diener, 2004 citados por Diener & Oishi, 2006:5).

En general, la implicación más relevante de la *Teoría de la Adaptación* es que no debe poner demasiado énfasis a las circunstancias externas como la única causa u obstáculo para la felicidad duradera. Otros factores como las actividades voluntarias que incluyen: el involucramiento continuo en actividades interesantes, las interacciones sociales profundas, la lucha por las metas personales y los actos de amabilidad son también importantes para la felicidad (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2004:118).

## B. Percepción de los eventos de la vida

*No vemos las cosas como ellas son,  
vemos las cosas como nosotros somos.  
Anais Nin*

La *percepción* es el proceso de organización, interpretación, análisis e integración de los estímulos, en el que participan los órganos sensoriales y el cerebro (Feldman, 1999: 82). Primero se reciben los estímulos por medio de los sentidos, y luego se interpreta esta información basándose en los conocimientos, la experiencia, las expectativas y las motivaciones personales. Cada persona percibe el mundo de manera distinta, pues cada persona tiene un conjunto único de conocimientos, expectativas, motivaciones y experiencias. En esta idea se basa la corriente filosófica conocida como *Constructivismo radical*, que plantea que luego de recibir los estímulos externos las personas le atribuyen un sentido y un valor que no reflejan la realidad exterior objetiva, sino la realidad interior subjetiva del observador. El físico Werner Heisenberg, una de las influencias más importantes de esta corriente, escribió: «La realidad de la que podemos

hablar jamás es la realidad en sí, sino una realidad sabida o incluso, en muchos casos, una realidad configurada por nosotros mismos» (Watzlawick, 1995: 49-58).

Es posible que diferentes personas que experimentan el mismo suceso lo perciban de manera distinta. Por ejemplo, en un estudio realizado por Chen (1996) se compararon las opiniones de personas que habían recibido un ascenso en su trabajo y algunos se alegraron por la oportunidad, mientras otros se lamentaban por las nuevas responsabilidades que venían con el ascenso (Chen, 1996 citado por Niven, 2000: 122).

El *Enfoque Cognitivo-Conductual* fue desarrollado por teóricos como Aaron Beck y Albert Ellis, y su objetivo general es cambiar los pensamientos y creencias para que los eventos de la vida se perciban de manera más constructiva y así se aumente el bienestar de las personas. Una persona deprimida percibe el mundo negativamente y tiene pensamientos autodestructivos, los cuales deben ser puestos a prueba con experimentos de tipo científico para evaluar si tienen razón de ser o no. El resultado esperado es que la persona se de cuenta de la irrealidad de sus pensamientos y los cambie para percibir el mundo de forma más positiva (Hollon & Beck, 2004 citados por Layard, 2005: 195; Feldman, 1999: 473-474).

La religión también busca tener un efecto en la forma en que percibimos la vida. Por ejemplo, el Budismo enseña a eliminar los pensamientos negativos para enfocarse en los pensamientos positivos, y a poner en perspectiva los deseos y sentimientos para que no dominen nuestra vida psíquica. Esto puede hacerse a través de la meditación, con lo que las personas pueden tomar el control de su vida interior y contemplar una gran serie de cosas con desapego y compasión, es decir, con un menor involucramiento psicológico y una reacción menos intensa (Dalai Lama, 2001 citado por Layard, 2005: 189-191; Diener, Suh & Oishi, 1997).

Con respecto al Bienestar Subjetivo se ha encontrado que el nivel reportado es susceptible a los diversos eventos en la vida de las personas, pero qué tan fuerte es el efecto depende de la manera en que sean percibidos y recordados por la persona

(Veenhoven, 1994:102-103). Los eventos negativos tienen un efecto más fuerte en el Bienestar Subjetivo que los eventos positivos, ya que reaccionamos más rápido y más fuertemente a ellos, y aunque nuestro sistema está diseñado para eliminar las reacciones a estos eventos rápidamente, los recordamos más (Taylor, 1991 citado por Diener & Oishi, 2004: 7).

Sin embargo, la memoria de las experiencias emocionales de la vida no es algo fijo, es un proceso dinámico. Los recuerdos no se corresponden exactamente con la experiencia original, sino que son transformaciones basadas en las motivaciones y creencias actuales (Roediger & Gallo, 2002; citados por Diener, 2004: 9). Por ejemplo, un primer beso con un novio o un viaje en una montaña rusa puede ser recordado como algo que produjo felicidad en vez de miedo. Los estudios acerca del Bienestar Subjetivo en donde se ha utilizado el Método Naturalista de Toma de Datos (*Experience Sampling Method, ESM*) han revelado sesgos en los recuerdos, como la sobreestimación de la intensidad de las emociones y la subestimación de su frecuencia (Diener & Oishi, 2004: 10).

Por lo tanto, la percepción de las experiencias actuales y los recuerdos son dos dimensiones distintas reales e importantes para la felicidad. Las personas felices tienden a experimentar más eventos considerados deseables dentro de su cultura, pero también tienden a recordar los eventos ambiguos o neutrales de manera positiva (Diener, Suh & Oishi, 1997: 7).

Las personas pueden entonces aumentar su nivel de Bienestar Subjetivo cambiando sus pensamientos y su percepción de la vida. Por ejemplo, las personas pueden sentirse felices de las siguientes formas: viéndose a sí mismos crecer a través de las malas experiencias, reevaluando positivamente las experiencias negativas y disminuyendo lo positivo de las experiencias positivas pasadas en comparación con las actuales (Diener & Oishi, 2004: 10).

### C. Metas

*Lo que el hombre realmente necesita no es un estado libre de tensión, sino la lucha y el esfuerzo por alguna meta digna de él. Lo que necesita no es la descarga de la tensión a toda costa, sino la vocación de un sentido esperando a ser alcanzado por él.*  
Victor Frankl.

Los seres humanos somos agentes activos que necesitamos fijarnos metas constantemente para darle forma a nuestra vida y para probar nuestras habilidades, lo cual hacemos desde que somos niños. Son importantes durante toda la vida porque ayudan a darle sentido a la misma, así como proporcionar un propósito y una dirección. Uno de los conceptos más sólidos filosóficamente de la felicidad fue propuesto por el filósofo Mark Chekhola, quien la definió como *la constante realización de un plan de vida*, compuesto de fines o metas de orden superior y de deseos o comportamientos estructurados para alcanzar los fines de orden superior. Según él, la felicidad no se encuentra en haber alcanzado las metas sino en el proceso constante de luchar por ellas (Chekola, 1974: 65-66).

La psicología ha incluido la noción de las metas y el propósito de la vida, especialmente en la corriente *Humanista-Existencialista*. Para estas teorías la meta más grande del ser humano es la autorrealización, que consiste en alcanzar el máximo potencial de cada uno y al que se llega después de haber alcanzado todas las metas de menor orden, como la satisfacción de las necesidades básicas y las necesidades de pertenencia y estima. La psicología existencial tiene como principal objetivo ayudar a las personas a encontrar el sentido de su vida (Feldman, 1999: 413-415).

Las metas de la vida son influidas por las fases del desarrollo, los valores culturales y las necesidades individuales (Cantor & Kihlstrom, 1989 citados por Diener, Suh & Oishi, 1997: 15). Por ejemplo, durante los años en la universidad las metas pueden ser obtener buenas notas y graduarse, mientras que para los adultos es importante tener un trabajo satisfactorio y para las personas jubiladas una de las metas principales es la

participación social (Diener, Suh & Oishi, 1997:15). Diener *et.al* encontró que para los estudiantes universitarios que valoran el logro las buenas notas son una meta que predice su nivel de Bienestar Subjetivo, mientras que para los estudiantes que valoran la conformidad, la armonía familiar era una meta más importante (Diener *et.al.*, 1999 citado por Diener & Biswas-Diener, 2000).

Las metas son esenciales para el Bienestar Subjetivo. Varios estudios han encontrado un mayor nivel de Bienestar Subjetivo en las personas que tienen sus metas bien definidas y que se esfuerzan por alcanzarlas (Lepper, 1996; Wilson, Henry & Peterson, 1997; Diener & Fujita, 1999 citados por Niven, 2000: 2, 8, 24). Se ha encontrado que la obtención de recursos como dinero, habilidades sociales y otros que se relacionen con las propias metas, produce mayor felicidad que obtener recursos que no se relacionen con las metas valoradas por la persona. Además, las personas reportan un mayor nivel de felicidad los días en que se acercan a sus metas más valoradas, que en los días en que alcanzan metas no tan valoradas o ninguna meta (McGregor and Little, 1998 citados por Niven, 2000: 108; Diener *et.al.*, 1999 citados por Diener, 2000: 38).

También es importante el tipo de metas que nos propongamos. Si las metas son demasiado fáciles de alcanzar, nos aburrirnos, mientras que si son imposibles de alcanzar, nos deprimimos. Las metas que tienen un mejor efecto para el Bienestar Subjetivo son aquellas que nos hagan llegar más lejos, pero que sean alcanzables (Nesse, 2000 citado por Layard, 2005: 73). Si las metas son incongruentes con las habilidades de las personas entonces causan desilusión y tristeza, y aumentan cuatro veces las posibilidades de estar insatisfecho con la propia vida (Pavot, Fujita & Diener, 1999 citados por Niven, 2000: 60).

También se ha encontrado que aquellas metas que satisfacen las necesidades intrínsecas producen un mayor Bienestar Subjetivo, mientras que las metas que satisfacen necesidades extrínsecas tienen efectos negativos para el Bienestar Subjetivo. Las necesidades intrínsecas son inherentes al ser humano e incluyen la autonomía, la competencia y la conexión con otros y proveen satisfacción por sí mismas, mientras que

las necesidades extrínsecas provienen del contexto social y deben ser satisfechas para lograr otro fin diferente, que es el que produce la satisfacción. Las condiciones externas que promueven las motivaciones intrínsecas ayudan a que el ser humano crezca y desarrolle sus tendencias naturales hacia la actividad y la curiosidad, en cambio, el control excesivo limita la expresión de las tendencias naturales de iniciativa del ser humano y causa malestar psicológico (Ryan & Deci, 2000: 70, 71, 76).

En circunstancias adversas, el grado en que las personas tengan metas flexibles y puedan adaptarlas a las circunstancias es uno de los factores más importantes para el Bienestar Subjetivo (Diener, 2000: 38). También es muy importante que las metas sean consistentes entre sí para producir conclusiones positivas en cuanto a los logros y evitar conflictos. Por ejemplo, una persona puede darse cuenta de que su meta de tener una carrera muy exitosa con un alto salario entra en conflicto con su meta de pasar mucho tiempo con su familia. Esta persona deberá reorganizar sus metas y su plan de vida para evitar este tipo de conflictos y lograr que sus metas sean todas congruentes entre sí (Wilson, Henry & Peterson, 1997 citados por Niven, 2000: 8; Chekhola, 1974: 58).



## IV. FACTORES SOCIALES

### A. Cultura

*La cultura es un poco como dejar caer un Alka-Seltzer en un vaso -uno no lo ve, pero de algún modo hace algo.*

*Hans Magnus Enzensberger*

El término *cultura* se refiere a la totalidad de la forma de vida de una sociedad, no solamente a los aspectos que la sociedad considera como deseables, sino a todos los aspectos de la vida, que son innumerables. Para que un pensamiento o actividad sea considerado como cultural, éste debe haber sido aprendido y debe ser compartido por los miembros de la sociedad (Ember, Ember & Peregrine, 2005: 228; Diener & Tov, 2004: 2)

El sociólogo francés Emile Durkheim desarrolló la idea de que la cultura es algo que se encuentra afuera de nosotros y que ejerce un poder coercitivo sobre nosotros. Se nos imponen limitaciones que se manifiestan en las *normas culturales*, que son reglas acerca de los comportamientos aceptados dentro de la sociedad. La importancia de cada norma cultural puede medirse evaluando la reacción de la sociedad cuando alguien no la cumple. Por ejemplo, si alguien asiste a una fiesta formal usando pantalones cortos, algunos se burlarán y lo aislarán un poco, pero si asiste desnudo, entonces es probable que lo puedan llegar hasta a arrestar por exposición indecente. Estas normas sirven para reforzar los *patrones culturales ideales*, es decir, las ideas de la sociedad sobre cómo debe comportarse la gente. Aunque no todas las personas se comportan de manera ideal, es posible distinguir patrones culturales reales al estudiar cada sociedad (Ember, Ember & Peregrine, 2005: 228-229).

Los rasgos y normas culturales han sido desarrollados por cada grupo social para poder adaptarse a su entorno físico y social. Es decir, las costumbres que han sobrevivido en el tiempo son todas aquellas que han sido eficientes para que el grupo logre sobrevivir en su entorno, que incluye las características ambientales, las sociedades vecinas, etc. Cada costumbre representa una forma de adaptación de la sociedad a su ambiente, pero

no representa todas las formas de adaptación posibles. Diferentes sociedades pueden adaptarse de diferente forma a una misma situación, dependiendo de las soluciones que permita el repertorio cultural que ya hayan desarrollado. Las diferencias entre cada cultura provienen entonces de las diferencias en los entornos físicos y sociales, y de las distintas estrategias de adaptación que elijan implementar (Ember, Ember & Peregrine, 2005: 230-232).

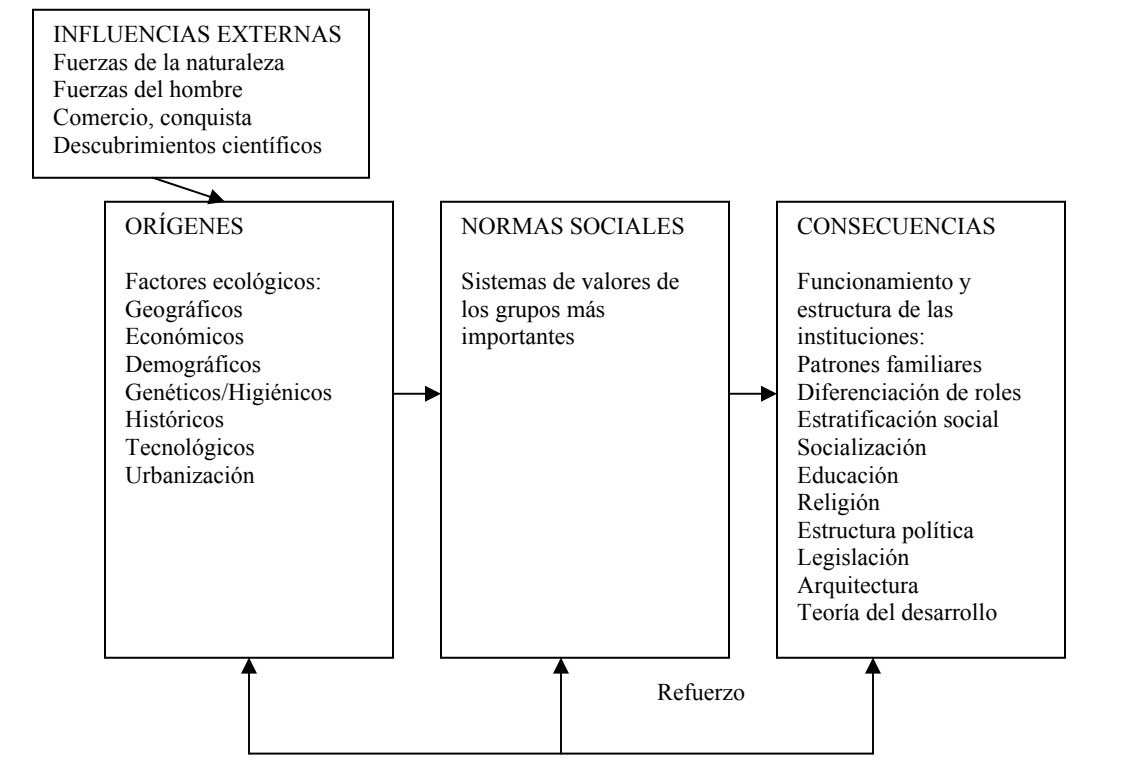


Gráfico 3.1. Estabilización de los patrones culturales. Tomado de Hofstede, 1989.

Los antropólogos pioneros como Margaret Mead, Ruth Benedict y Bronislaw Malinowsky hicieron famosas las grandes diferencias existentes entre culturas, con sus estudios realizados en regiones remotas como Melanesia y Samoa. A partir de estos estudios nació la *Psicología Antropológica*, que es el estudio de la relación entre la cultura y los procesos mentales (Ember, Ember & Peregrine, 2005: 427).

El investigador de este campo Geert Hofstede propuso un enfoque para estudiar la complejidad de las sociedades por medio de la identificación de las características válidas

para cada país, que lo distinguan de otros. Él define la cultura como *la programación de la mente que distingue a un grupo de otro*, y ha identificado cuatro dimensiones de la misma:

-La distancia de poder: el nivel en que los miembros de la sociedad aceptan y consideran necesario o funcional que el poder y la riqueza sean distribuidos de manera desigual.

-Control o evitación de la incertidumbre: grado de ansiedad que presentan los miembros de la sociedad frente a situaciones ambiguas.

-Individualismo: relación entre el individuo y la colectividad. En una sociedad individualista, la persona se siente responsable solamente de sí mismo y de su familia nuclear, mientras que en una sociedad colectivista, las personas se desenvuelven en un grupo más grande como una familia extendida, un clan o una tribu al que le deben lealtad.

-Masculinidad: grado de diferenciación de roles sexuales dentro de la sociedad. Una sociedad masculina se caracteriza por una alta diferenciación de los roles, por la asertividad, la simpatía por la fuerza y el énfasis en el éxito material, mientras una sociedad femenina se caracteriza por roles difíciles de distinguir, por la modestia, los valores no materiales, la preocupación por los débiles y la expresividad en las relaciones (Hofstede, 1989: 92, 153, 213, 261).

La dimensión cultural más estudiada es la *individualidad-colectividad*. En general, se ha propuesto que una sociedad es individualista o colectivista según las maneras que elige para organizarse. En las sociedades colectivistas se promueve la obligación hacia el grupo y se castiga a aquellos que no promueven la armonía colectiva, mientras que en las sociedades individualistas se utilizan símbolos y prácticas que promueven la unicidad personal, castigando a aquellos que no logran separarse de los demás (Diener & Tov, 2004: 11).

Sin embargo, es posible que las sociedades no ejerzan igual influencia sobre la totalidad de las personas, por lo que sí pueden darse diferencias individuales (Oyserman, Coon, Kimmelmeier, 2002: 43-44). Las investigaciones más nuevas sugieren además, que los comportamientos culturales de colectivismo e individualismo se encuentran

disponibles para todas las culturas, por lo que las diferencias entre sociedades se deben más bien a la cantidad de situaciones que requieren comportamientos individualistas o colectivistas. Es decir, que en todas las sociedades pueden verse ambos tipos de comportamientos, dependiendo de lo que cada situación amerite (Oyserman, 2006: 353).

En los estudios transculturales del Bienestar Subjetivo, se han encontrado diferencias y similitudes a través de las culturas. Es importante señalar que la experiencia de afecto positivo y afecto negativo es universal para todos. Es decir, en todo el mundo puede diferenciarse entre bienestar y malestar (Diener & Tov, 2004: 9). Sin embargo, existen diferencias en las experiencias emocionales causadas por la influencia de la cultura, la cual promueve patrones emocionales específicos. Por ejemplo, en Estados Unidos y Australia la mayoría de personas (un 83%) considera apropiadas las emociones como la alegría, el cariño, el orgullo y la satisfacción, mientras que en China y Taiwán la minoría las considera apropiadas, 9% en China y 32% en Taiwán (Eid & Diener, 2001 citados por Diener & Tov, 2004: 10).

Con respecto al *colectivismo-individualismo*, se ha encontrado que la relación entre las emociones y el nivel de Bienestar Subjetivo es más fuerte en las culturas individualistas que en las colectivistas, posiblemente porque en las individualistas hay un énfasis en las preferencias y metas personales y los sentimientos son importantes para las propias decisiones. En contraste, en las culturas colectivistas los sentimientos pueden llegar a ser ignorados con tal de cumplir las obligaciones sociales (Diener & Tov, 2004: 12).

En culturas colectivistas la autoestima no es importante para el Bienestar Subjetivo, mientras que en Europa y Estados Unidos sí tiene relación con el Bienestar Subjetivo. La fuerza de la asociación entre estas dos variables puede predecirse con el nivel de individualismo de la sociedad. Por ejemplo, en Estados Unidos la correlación es de .60, mientras que en la India fue de .08 (Diener & Diener, 1995 citados por Diener & Tov, 2004: 19). El mismo efecto se observa con variables como la consistencia de la

identidad (identidad coherente y salud mental), los rasgos de personalidad y la independencia de otros (Diener & Tov, 2004: 19).

Existen algunas variables que parecen estar correlacionadas con el Bienestar Subjetivo en todas las culturas. Éstas incluyen: la autonomía (el sentimiento de que el propio comportamiento es escogido libremente sin coerción de ningún tipo), las propias metas coherentes con la cultura, las relaciones sociales cercanas y la necesidad de respeto (Diener & Tov, 2004: 20-21).

Es importante tomar en cuenta que la cultura es dinámica y todo el tiempo está cambiando. Así como la cultura puede funcionar como una influencia externa sobre los individuos, las personas también influyen en ella. Los comportamientos, las creencias y los valores compartidos que son comunes en una época pueden ser modificados o reemplazados en otra época.

Estos cambios pueden venir desde adentro de la sociedad, desde los individuos, por el deseo de consistencia y el deseo de hacer las cosas cada vez mejor, lo cual lleva al descubrimiento de nuevos comportamientos más eficaces. También pueden venir desde afuera, por los cambios en el ambiente físico (como la escasez de algún recurso natural) y los cambios en otras sociedades con las que se tiene contacto (Ember, Ember & Peregrine, 2005: 232). Por lo tanto, lo que hace feliz a la gente puede cambiar con el tiempo y de generación en generación, al variar las características y los valores principales de la cultura (Diener & Tov, 2004: 24).

## B. Relaciones sociales

*Conocer a alguien aquí o allá, con quien uno pueda sentir que hay un entendimiento a pesar de las distancias o los pensamientos expresados. Eso puede hacer de la vida un jardín.*

*Johann Wolfgang Goethe.*

Los seres humanos tienen la necesidad fundamental de formar relaciones sociales cercanas. La teoría del apego de John Bowlby, define *apego* como el fuerte lazo afectivo que vincula en el tiempo y el espacio a dos personas, e indica que la calidad del apego que un niño tiene con sus padres, puede determinar la conducta del niño en el futuro (Craig, 1997: 66). Abraham Maslow, en su teoría de la motivación humana colocó en su pirámide de necesidades la necesidad de pertenencia después de las necesidades básicas (alimentación, seguridad, etc.), pero antes de las necesidades de estima y autorrealización (Craig, 1997: 63).

Los investigadores Baumeister y Leary, después de revisar diversos trabajos acerca del tema desarrollaron la teoría de que la necesidad de pertenencia y de formar relaciones interpersonales es una de las motivaciones fundamentales para el ser humano (Baumeister & Leary, 1995: 497). Se ha observado que las personas en todas las sociedades del mundo forman relaciones sociales y aunque difieren en el número de grupos que forman, en el número de miembros de los grupos y en el tiempo de permanencia, es posible encontrar grupos sociales en todas las culturas (Coon, 1946 citado por Baumeister & Leary, 1995: 501).

Los lazos sociales se forman de manera fácil y espontánea. Diversos estudios encontraron que lo único que se necesita para formar un lazo social es la proximidad. Las personas desarrollan lazos simplemente por estar cerca los unos con los otros. Un estudio hecho por Wilder y Thompson demostró que las personas se forman opiniones favorables de cualquiera con el que pasen tiempo, aunque antes no les cayeran bien o tuvieran prejuicios contra ellos. Es decir, no es necesario que se perciba una similitud entre el yo y las otras personas, ni que exista un estereotipo favorable antes de conocerse, solamente el hecho de estar cerca y pasar tiempo juntos causa la formación del apego social (Festinger, Schachter, & Back, 1950 y Wilder & Thompson, 1980 citados por Baumeister & Leary, 1995: 501). Sin embargo, es importante señalar que las personas no forman amistad con todas las otras personas que tengan cerca, debido a que se da un efecto de disminución en

la motivación de establecer lazos cuando ya se tienen las suficientes relaciones sociales para satisfacer la necesidad de pertenencia (Baumeister & Leary, 1995: 515).

El aislamiento social tiene consecuencias muy dañinas para el ser humano. Las personas que no cuentan con relaciones sociales positivas y estables tienen grandes probabilidades de sufrir enfermedades físicas y mentales, y tienen alto riesgo de tener problemas de comportamiento, como cometer actos criminales y hasta suicidio (Baumeister & Leary, 1995: 502-503, 511). En cambio, cuando una persona tiene suficientes conexiones interpersonales, entonces tendrá un mayor nivel de emociones positivas, un mejor funcionamiento del sistema inmunológico y menores niveles de estrés (Uchino, Cacioppo & Kiecolt-Glaser, 1996; citados por Diener & Oishi, 2004: 6).

Esto puede ser debido a que el tener a otras personas disponibles para brindar asistencia y apoyo ayuda a que se mejoren las estrategias de afrontamiento de los problemas y a amortiguar el estrés (Baumeister & Leary, 1995: 508). El *apoyo social* consiste en la presencia de recursos de apoyo psicológico provenientes de otras personas significativas (Pérez & Martín, 2006: 2). Es posible identificar cuatro tipos de apoyo social:

-Apoyo emocional: incluye la empatía, el cuidado, el amor y la confianza.

-Apoyo instrumental: aquellas conductas instrumentales que directamente ayudan a quien lo necesita; por ejemplo, ayudar a alguien a terminar algún trabajo o a cuidar de alguien.

-Apoyo informativo: cuando se brinda información que las personas puedan utilizar para hacerle frente a las situaciones problemáticas. La información no es en sí misma la solución, sino que permite a quien la recibe ayudarse a sí mismo.

-Apoyo evaluativo: transmisión de información relevante para la auto evaluación. Es decir, otras personas son fuentes de información que los individuos utilizan para evaluarse a sí mismos.

Todos estos tipos de apoyo social tienen efectos positivos para quien los recibe, en cualquiera de las áreas de la vida. Pueden venir de diferentes personas, como el esposo/a o compañero/a, otros familiares, amigos, vecinos, jefes o supervisores,

compañeros de trabajo, personas de servicio o cuidadores, grupos de autoayuda y profesionales de la salud o servicios sociales (Pérez & Martín, 2006: 3-4).

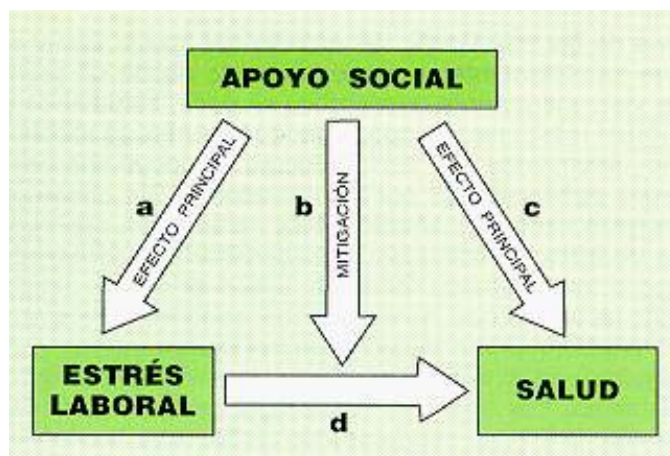


Gráfico 3.2. Ejemplo: Efectos del apoyo social en el estrés laboral.  
Tomado de Pérez & Martín, 2006.

En el área del estudio del Bienestar Subjetivo, se ha encontrado que todas las personas que reportan un alto nivel de felicidad, tienen sin excepción suficientes relaciones sociales positivas (Myers & Diener, 1995: 14; Diener & Seligman, 2002 citados por Diener & Oishi, 2004: 6). Esta tendencia se ha observado en todas las culturas estudiadas, aunque existen pequeñas variaciones culturales. Por ejemplo, tanto las personas provenientes de culturas individualistas, como las personas provenientes de culturas colectivistas, experimentan mayor cantidad de emociones positivas cuando están con amigos que cuando están solos, pero este efecto es más fuerte en las personas de culturas colectivistas (Oishi *et.al.*, 2003 citado por Diener & Tov, 2004: 21).

Un tipo de relación que parece tener mucha relevancia para el Bienestar Subjetivo es el matrimonio. Para muchas personas, esta es la opción más significativa en contra de la soledad, ya que el cónyuge llega a considerarse como el mejor amigo. Es probable que esta sea la razón por la que la mayoría de personas casadas reportan un mayor nivel de Bienestar Subjetivo que las solteras, separadas o divorciadas (Myers & Diener, 1995: 15).

Desde la perspectiva de la psicología evolutiva, David Buss ha propuesto que debe considerarse que el ser humano evolucionó en un contexto de grupos pequeños,

(alrededor de 50 a 200 individuos), mientras que actualmente las personas viven en ciudades grandes rodeadas de miles de personas, con las que tienen poco o ningún contacto. Tomando en cuenta esto, Buss recomienda que se promueva la cercanía con la familia extendida y que se desarrollen amistades profundas para que la felicidad aumente, ya que las relaciones sociales son importantes para la adaptación exitosa del ser humano a su ambiente. Una red amplia de apoyo social puede ser beneficiosa para que se valoren las cualidades únicas de cada individuo y que sean útiles para la sociedad, para contar con asistencia en caso de problemas y amenazas y para proteger a las personas de problemas como la violencia familiar, que la excesiva privacidad hace difícil de detectar (Buss, 2000:15-16, 19-20).

También es muy importante recordar que las relaciones con otros pueden llegar a ser una gran fuente de malestar cuando hay un número muy alto de interacciones negativas. Las relaciones sociales que contribuyen al Bienestar Subjetivo son aquellas en donde hay un mayor número de interacciones positivas que negativas, lo que hace que éstas sean percibidas como relaciones deseables (Gottman, 1994; citado por Diener & Oishi, 2004: 7).

El psicólogo John Gottman, quien se ha dedicado a estudiar la dinámica de las relaciones de pareja, propuso un rango de cinco interacciones positivas por cada interacción negativa para que una relación sea percibida positivamente y se mantenga estable. Es decir, cada vez que se le haga una crítica a un ser querido o haya una pelea es aconsejable compensarle con interacciones positivas que incluyen: conversaciones interesantes, cumplidos, muestras físicas de cariño, pequeños actos de servicio, entre otras (Gottman, 1994 citado por Harris, 2002: 3-5).

### C. Comparación social

*Ante cuya luz, como el sol,  
los demás con menor lustre brillaron...*

*Marco Tulio Cicerón*

Los seres humanos tenemos la necesidad de compararnos con otros, para evaluar nuestras propias opiniones y habilidades. Esto se da porque hay muchos casos en donde no existen evidencias físicas u objetivas para realizar esta evaluación, por lo que necesitamos una referencia, y las otras personas la proporcionan. Por ejemplo, para averiguar qué tanta es nuestra habilidad para practicar algún deporte, solamente podemos hacerlo al compararnos con otras personas que practiquen ese deporte (Feldman, 1995: 123).

Estas comparaciones pueden ocurrir con los grupos sociales más cercanos, como los vecinos, los amigos, los compañeros de trabajo y la familia, aunque la evidencia sugiere que las personas eligen con quien compararse, no sólo por estar cerca sino porque comparten las dimensiones en las que quieren compararse. Por ejemplo, no sería muy útil tratar de evaluar la propia habilidad en algún deporte si uno se compara con alguien que nunca lo ha practicado. Cuando estamos motivados a hacernos sentir bien, podemos hacer una comparación hacia abajo, es decir, elegimos compararnos con un grupo de personas inferiores o en condiciones peores que las nuestras. Otras veces nos comparamos con personas superiores, especialmente cuando estamos buscando mejorar en alguna habilidad. Mientras mejor está el grupo de referencia que se utilice para compararnos, menor será la satisfacción con la propia vida (Feldman, 1995: 123; Layard, 2005:44).

Los medios de comunicación masiva que se han desarrollado en las últimas décadas ofrecen un constante bombardeo de imágenes de grupos de referencia compuestos por personas muy superiores al promedio. Los individuos que tienen acceso a ellos se comparan a sí mismos, a su situación material y a su pareja, lo cual ocasiona un aumento en la insatisfacción y una disminución en la autoestima. Antes de que existiera la televisión, por ejemplo, cada persona solamente se comparaba con los miembros de su grupo a los que tenía acceso, en cambio, ahora es posible compararse con todas las personas del mundo y con las imágenes irreales de riqueza y belleza presentadas, lo cual genera una mayor percepción de fracaso (Buss, 2000: 16 ; Wu, 1998 y Jeffres & Dobos, 1995 citados por Niven, 2000: 14, 137; Layard, 2005: 43-45).

#### D. Ingreso económico

*Es muy difícil decir qué es lo que trae felicidad;  
la pobreza y la riqueza han fallado de igual manera.*

*Kin Hubbard*

Uno de los aspectos de la vida del ser humano más estudiados con respecto al Bienestar Subjetivo es el *ingreso económico*, que se refiere a la cantidad de dinero recibida por un individuo o una familia, como resultado de sus actividades laborales o comerciales. En los estudios realizados dentro de una sociedad, en un momento específico, puede verse que las personas con mayor ingreso económico reportan un mayor nivel de Bienestar Subjetivo. Pero es interesante observar que a través del tiempo, el aumento en el ingreso económico no trae un aumento sustancial en el Bienestar Subjetivo (Easterlin, 2001: 465). Por ejemplo, en Estados Unidos el porcentaje de personas que reportan que son “muy felices” no ha aumentado, a pesar de los grandes aumentos en los ingresos económicos. Este es también el caso de Gran Bretaña y Japón. En Europa continental hay países en donde sí ha habido un aumento de Bienestar Subjetivo, mientras que en otros se ha disminuido. En general, los cambios en la felicidad son muy pequeños en relación al aumento en ingresos (Layard, 2005: 29-30; Frank, 2004: 2; Diener, 2000: 39).

Sin embargo, al analizar los datos dentro de una sociedad puede verse que las personas más adineradas son más felices que las personas pobres. Esto puede explicarse porque el efecto más importante del dinero tiene que ver con la posibilidad de satisfacer las necesidades primarias (hambre, sed, etc.). Veenhoven ha propuesto que éstas deben estar cubiertas para poder ser felices, por lo que el dinero trae un aumento en la felicidad en tanto ayude a cubrir estas necesidades. Por ello, un aumento en los ingresos para las personas de un nivel socioeconómico bajo trae un aumento considerable en el Bienestar Subjetivo (Veenhoven, 1984: 379-380; 1995: 34-35).

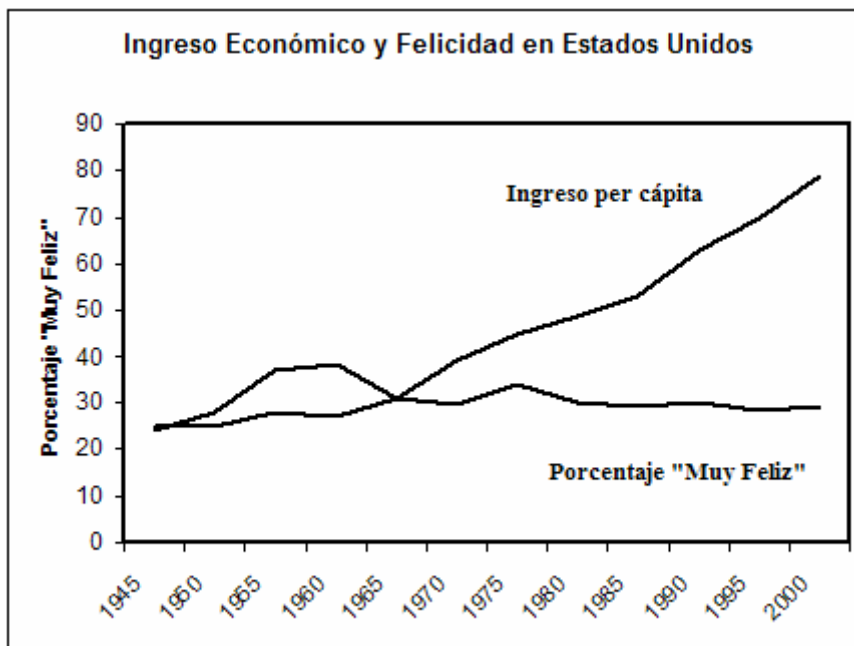


Gráfico 3.3. A través de los años el ingreso económico per cápita ha aumentado, mientras que el porcentaje de personas que reportan ser muy felices se mantiene estable. Adaptado de Layard, 2005.

Un fenómeno relacionado es que cuando las personas se vuelven más adineradas en comparación de otros miembros de su sociedad, entonces aumenta su felicidad, pero cuando la sociedad completa se hace más adinerada la felicidad no aumenta (Layard, 2005: 31). Varios estudios han llegado a la conclusión de que a las personas les interesa más su ingreso económico relativo que su ingreso económico real. La satisfacción con el ingreso económico va a depender de cómo se compara con respecto a algún estándar, que puede ser: lo que otras personas ganan o lo que uno está acostumbrado a ganar. En el primer caso, la satisfacción dependerá de la *comparación social* que se realice, mientras que en el segundo caso, entrará en juego el proceso de *adaptación* (Layard, 2005: 31-32).

Un ejemplo de comparación social, que muchas veces se da con grupos de referencia cercanos a la persona, es el caso de la primera persona que compra un automóvil BMW en una comunidad. Al principio, esta persona se sentirá muy feliz por ser el único, pero con el tiempo sus vecinos empezarán a comprar otros carros de la misma marca o de igual valor, y al final, cuando todos tengan autos costosos, su nivel de bienestar será igual al del inicio. Un estudio realizado en Estados Unidos, sugirió que si

todas las otras personas ganan un 1% más que uno, la felicidad decrecerá un tercio menos de lo que crecería si uno ganara 1% más que los otros. Es decir, es el *ingreso relativo percibido* lo que importa para la felicidad más que el ingreso real (Blanchflower & Oswald, 2004 citados por Layard, 2005: 45-46).

Otra idea importante acerca de la comparación social, es que las personas más adineradas están tan cerca del tope, que en su grupo de referencia se incluyen las personas pobres, mientras que los pobres están tan abajo, que su grupo de referencia incluye a los más adinerados. Esto también ayuda a explicar porqué hay más Bienestar Subjetivo en los más adinerados (Layard, 2005: 45).

La *adaptación* es muy importante para entender el efecto del dinero sobre la felicidad. Las posesiones materiales son a lo que los seres humanos se adaptan más fácil y rápidamente. Es importante estar conciente de que siempre ocurre este proceso de adaptación, para no cometer el error común de invertir la mayor parte del tiempo en hacer dinero, sacrificando otras actividades más beneficiosas. Robert Frank, en su ensayo *Cómo no comprar la Felicidad* propone que el dinero puede ayudar a aumentar la felicidad si se gasta de la manera adecuada. Si un aumento en el ingreso económico se utiliza para comprar una casa más grande o un automóvil más costoso, después de un tiempo ocurrirá la adaptación y el Bienestar Subjetivo seguirá igual (Frank, 2004:1-3). Para ilustrar esta idea, pueden compararse dos sociedades, en donde los recursos se han gastado de forma distinta:

Sociedad A

1. Todos viven en casas de 3000 varas cuadradas de tamaño, y no tienen tiempo libre para hacer ejercicio.
2. Todos viven en casas de 3000 varas cuadradas de tamaño, y tienen tiempo para reunirse con amigos una vez al mes.
3. Todos viven en casas de 3000 varas cuadradas de tamaño, y tienen un bajo nivel de autonomía en el trabajo.

Sociedad B

1. Todos viven en casas de 2000 varas cuadradas y tienen 45 minutos para hacer ejercicio cada día.
2. Todos viven en casas de 2000 varas cuadradas, y tienen tiempo para reunirse con amigos cuatro veces al mes.
3. Todos viven en casas de 2000 varas cuadradas, y tienen un nivel alto de autonomía en el trabajo.

Tomando en cuenta que las personas se adaptan a los cambios en sus circunstancias, especialmente a los cambios en sus posesiones materiales, pero existen algunas categorías en donde la adaptación no es tan completa. Gastar en estas categorías es lo que ayuda a aumentar el Bienestar Subjetivo, por lo que la Sociedad B es la que proporcionaría mayor felicidad para sus miembros. Otro ejemplo de una forma beneficiosa de utilizar el dinero extra es comprar una casa más cerca del trabajo y así reducir el tiempo que se pasa manejando en el tráfico pesado. En general, lo más aconsejable es disminuir los gastos dirigidos a adquirir bienes materiales de consumo y usar el dinero para posibilitar un aumento del tiempo utilizado en actividades restaurativas como las relaciones sociales, el ejercicio, dormir, viajar, entre otras (Frank, 2004: 8-9).

Por su parte, Easterlin propuso que el crecimiento económico no tiene efectos beneficiosos sobre el Bienestar Subjetivo debido a que las personas cambian sus expectativas a través del tiempo. Su teoría dice que al principio de la vida adulta las aspiraciones materiales son similares en toda la población, pero a través del ciclo de vida éstas van aumentando. En general, el Bienestar Subjetivo se correlaciona negativamente con el nivel de aspiraciones materiales, y el crecimiento en el ingreso económico genera un aumento en las aspiraciones. A pesar de que el aumento en el ingreso significa que las personas pueden comprar más bienes materiales, el efecto favorable de esto en el bienestar es anulado por el hecho de que las personas desean más cosas mientras progresan en la vida (Easterlin, 2001: 481).

Al estudiar las diferencias entre países, es posible observar que los países más ricos tienden a ser más felices. Sin embargo, también es posible observar que en los países con un PIB *per cápita* de más de 20,000 dólares, un incremento en los ingresos no trae un aumento en la felicidad. En cambio, en los países en vías de desarrollo, con altos índices de pobreza, que han tenido un aumento en su ingreso per cápita, sí se ha observado un aumento en el Bienestar Subjetivo (por ejemplo los países observados por Diener y Oishi: India, México, Filipinas, Brasil, y Corea del Sur). Esto puede explicarse

por la teoría de Veenhoven, que dice que el dinero contribuye a aumentar la felicidad cuando ayuda a cubrir las necesidades básicas, y para éstos países, el ingreso extra ayuda a disminuir la pobreza extrema (Diener & Biswas-Diener, 2001: 119; Diener & Oishi, 2000 citados por Layard, 2005: 32-33; Veenhoven, 1984: 379-380).

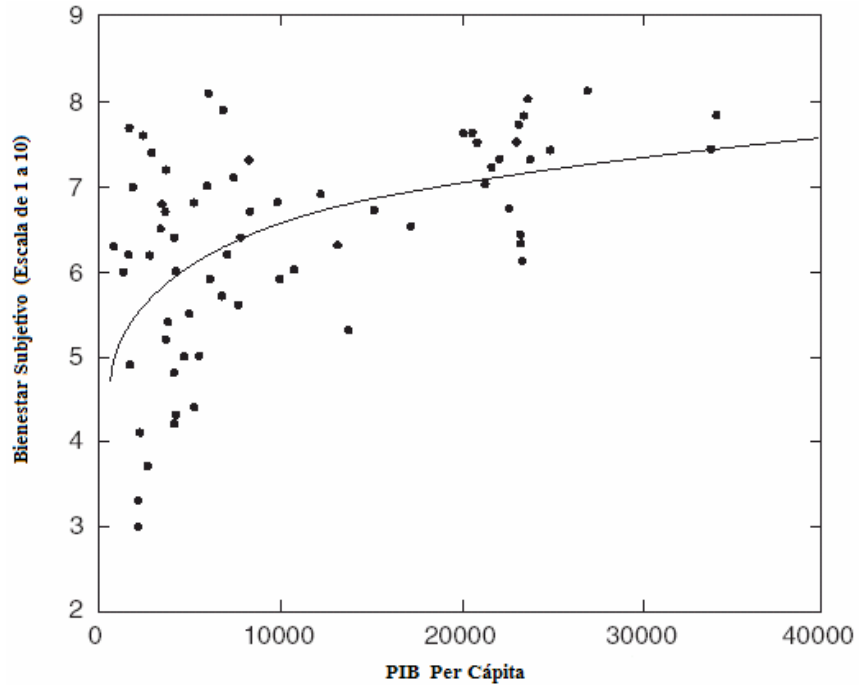


Gráfico 3.4. Bienestar Subjetivo como función del PIB per cápita en diferentes países del mundo. Tomado de Diener & Seligman, 2004.



## V. FACTORES PERSONALES

### A. Características individuales

*La felicidad y la miseria dependen tanto  
del temperamento como de la fortuna.*

*François de la Rochefoucauld*

1. Predisposición a la felicidad. Los investigadores dedicados al estudio de la felicidad han encontrado que el ser humano está predispuesto a sentirse positivamente cuando nada malo está pasando, y que, una vez alcanzados los niveles de subsistencia básicos, la gente tiene una tendencia a encontrarse en un punto más arriba de la neutralidad en lo que se refiere a su Bienestar Subjetivo (Diener, 2000:36). Veenhoven menciona que el ser humano tiene una gran capacidad para el disfrute, y que las áreas de recompensa del cerebro parecen ser de mayor tamaño que las áreas que producen experiencias desagradables (Bless & Schwartz, 1984; citados por Veenhoven, 1994: 104). Aunque el sufrimiento llama más la atención, la felicidad parece ser la condición esperada o normal en el ser humano (Veenhoven, 1994: 104).

Esto puede ser explicado debido a la naturaleza adaptativa de las emociones positivas. Las emociones positivas producen la motivación para explorar el propio entorno y de alcanzar nuevas metas (Fredrickson, 1998 citado por Diener, Scollon & Lucas, 2006: 307). Además, las experiencias de preferencia y aversión sirven para distinguir las condiciones buenas y malas para el organismo y su supervivencia. La insatisfacción es permanente cuando hay condiciones de vida adversas, pero en esas condiciones las especies tienden a extinguirse. Por lo tanto, las experiencias agradables son la norma cuando los seres humanos se han adaptado con éxito a su ambiente (Veenhoven, 1994: 104).

2. Genes. Los genes son las unidades más pequeñas por medio de las cuales se transmite la información del desarrollo y comportamiento del organismo. Los genes llevan el plan detallado de las características compartidas por todos los seres humanos, y

también del arreglo infinito de las diferencias individuales. Estas diferencias pueden ser de tamaño, forma, comportamiento y de proceso de envejecimiento (Craig, 1997: 77). Varios investigadores que han estudiado la herencia de los rasgos de personalidad, analizando gemelos criados en diferentes hogares, han llegado a la conclusión de que los gemelos idénticos tienen un alto grado de similitud en su personalidad, por ejemplo en rasgos como el nivel de actividad, la sociabilidad, la emotividad y el tradicionalismo (Craig, 1997: 91; Feldman, 1999: 409).

Se le llama *temperamento* a la disposición innata básica que surge al inicio de la vida y es la parte heredada, y *carácter* a todos aquellos rasgos que son resultado de las influencias ambientales, y son susceptibles a ser modificados. El comportamiento individual es el resultado de las interacciones entre el ambiente y las tendencias innatas (Feldman, 1999: 408-410).

Algunos estudios con gemelos idénticos han encontrado niveles similares de Bienestar Subjetivo, a pesar de haber sido criados en diferentes familias. Por ejemplo, Lykken y Tellegen encontraron que las variaciones en el Bienestar Subjetivo de los adultos son determinadas en igual medida por los factores genéticos y por los efectos de las experiencias únicas de cada individuo, lo cual los llevó a concluir que los intentos por aumentar la felicidad son tan inútiles como los intentos por aumentar la estatura (Lykken & Tellegen, 1999: 186).

Sin embargo, esta conclusión ha sido refutada por varios autores, quienes creen que aún los rasgos hereditarios pueden alterarse con la experiencia. Por ejemplo, Richard Layard cita un estudio que reporta que la estatura de los hombres británicos ha aumentado dos pulgadas en los últimos doscientos años, gracias a una mejor dieta (Floud, 1998 citado por Layard, 2005: 56).

Los genes proveen instrucciones para la forma en que reaccionaremos ante el ambiente, por lo que la mayoría de las características humanas, incluyendo el nivel de Bienestar Subjetivo, son el resultado de la interacción entre los genes y las experiencias

de la vida. Algunas evidencias de que los genes no son la única influencia sobre el Bienestar Subjetivo son: las variaciones entre países con diferentes condiciones de vida, y las fluctuaciones que se producen como consecuencia de los eventos de la vida (Diener, 2000: 38).

Aunque se sabe que los genes influyen en las tendencias generales del ser humano, se ha encontrado que el ambiente familiar también afecta la disposición hacia las emociones positivas de las personas (Winkelmann, 2004: 18). Aún no es posible distinguir completamente las influencias genéticas de las familiares, por lo que es necesario que se continúen mejorando los métodos de investigación para establecer el grado exacto en que el nivel de felicidad es heredado (Layard, 2005: 56-58).

3. Personalidad. Otro de los factores que influye en los niveles de Bienestar Subjetivo a largo plazo es el tipo de personalidad de las personas. La personalidad es el conjunto de características relativamente permanentes que diferencian a las personas. La personalidad lleva a las personas a actuar de modo consistente y predecible en situaciones diversas y a lo largo de períodos de tiempo prolongados (Feldman, 1999: 395).

Se han encontrado correlaciones positivas entre el nivel de Bienestar Subjetivo y el rasgo de personalidad conocido como *extroversión*, y correlaciones negativas con el *neuroticismo* (García, 2002: 6-7; Diener, Suh & Oishi, 1997: 9-10; Myers & Diener, 1995: 14). Estos rasgos provienen de teorías que buscan identificar los rasgos de la personalidad, como la teoría de Hans Eysenck, quien explicó la personalidad en dos dimensiones: *introversión/extroversión*, y *neuroticismo/estabilidad*. Las personas *introvertidas* son calladas, pasivas y cuidadosas, mientras que las personas *extrovertidas* son emprendedoras, sociables y activas. Las personas con alto nivel de *neuroticismo* son temperamentales, susceptibles y ansiosas, mientras que las personas estables son calmadas, confiables y serenas (Feldman, 1999: 405).

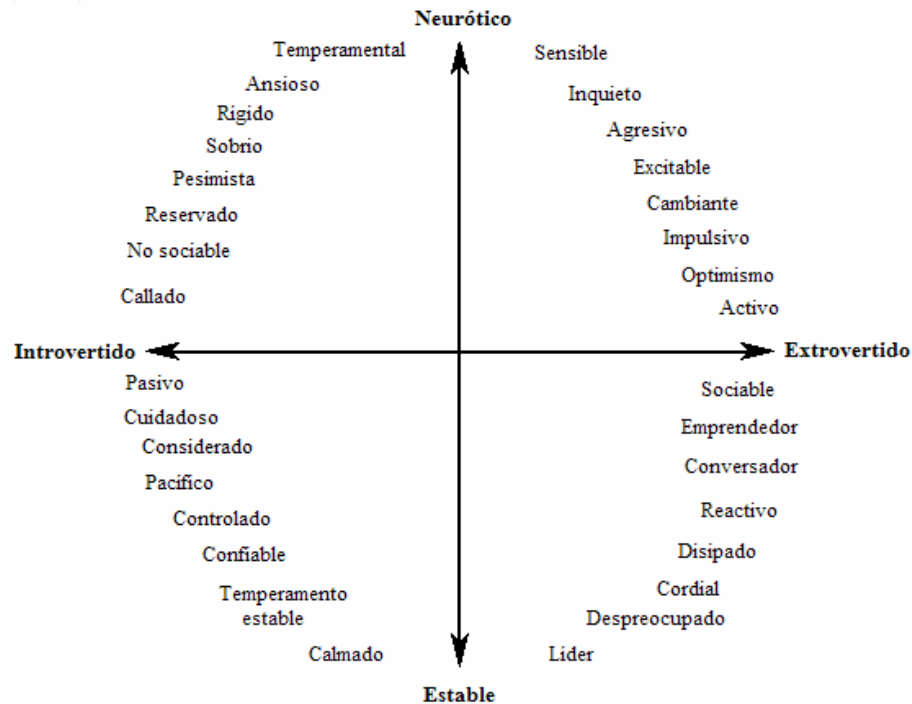


Gráfico 4.1 Rasgos de personalidad según Eysenck.  
Tomado de Feldman, 1999.

Las personas que son extrovertidas experimentan una mayor cantidad de emociones positivas, mientras que las personas neuróticas experimentan una mayor cantidad de emociones negativas. Esto puede explicarse debido a que las personas extrovertidas tienen comportamientos asociados al Bienestar Subjetivo con mayor frecuencia: establecen relaciones sociales, se trazan metas y las persiguen activamente, etc. Otros factores que están relacionados con el Bienestar Subjetivo son el optimismo y la autoestima. Sin embargo, estos resultados se han encontrado en países occidentales industrializados, por lo que no se sabe si son válidos para países con diferente cultura. Por ejemplo, es posible que para países con cultura colectivista la autoestima no sea importante (Myers & Diener, 1995: 14; Diener, Suh & Oishi, 1997: 9-10; Diener & Scollon, 2003: 9).

4. Características sociodemográficas. En general, se ha observado que las características sociodemográficas personales tienen poco o ningún efecto directo sobre el nivel de Bienestar Subjetivo. Éstas incluyen: la *edad*, el *género*, la *etnia* y el *Coficiente*

*Intelectual.* El nivel educativo puede tener un efecto sobre el Bienestar Subjetivo, pero como mediador, ayudando a aumentar el ingreso económico. Sin embargo, en otros estudios se ha encontrado una relación negativa entre Bienestar Subjetivo y educación, posiblemente porque la más alta educación trae expectativas que no siempre pueden llenarse. En conjunto, las variables sociodemográficas explican poco de la varianza en el Bienestar Subjetivo, entre el 10% y el 20% aproximadamente (García, 2002: 2-5; Layard, 2005: 62; Kehn, 1995 citado por Niven, 2000: 36; Veenhoven, 1994: 101; Diener, Suh & Oishi, 1997: 10-11; Diener & Scollon, 2003: 10).

## B. El Trabajo

*La verdadera manera de ser feliz consiste en amar  
nuestro trabajo, y encontrar en él nuestro placer.*

*Francoise de Motteville*

El trabajo es importante para el ser humano, ya que brinda un propósito para la vida y brinda el sentimiento de que se colabora con la sociedad. Es por eso que las personas desempleadas sufren no sólo por la pérdida del ingreso económico, sino también por la pérdida del significado para su vida y la pérdida de la red de apoyo social que proveen los compañeros de trabajo (Layard, 2005: 67; Argyle, 1997: 2-3).

El desempleo es uno de los obstáculos más grandes para el bienestar. Las personas desempleadas sufren de la misma manera después de dos años de desempleo, que cuando acaban de perder su empleo. Es decir, el desempleo es una de las condiciones a las que uno no logra adaptarse (Clark, 2003 citado por Layard, 2005: 67)

Pero no sólo es suficiente tener un trabajo, éste también debe ser satisfactorio. Para aumentar la satisfacción con el trabajo es importante que se perciba un alto nivel de autonomía y de control sobre las actividades realizadas, y que pueda utilizarse la creatividad. También es beneficioso que el trabajo incluya retos significativos que

permitan utilizar las propias habilidades, pero que no sean demasiado abrumadores (Layard, 2005: 68, 73).

Csikszentmihayli describió como el «estado de flujo» a aquellas experiencias en donde el individuo se encuentra totalmente absorto en una actividad, y hay un equilibrio entre reto y habilidad. Durante esos estados la mente no se distrae, ignora sus alrededores y el tiempo parece volar. Este tipo de experiencias son vitales para la felicidad (Csikszentmihayli, 1990, citado por Myers & Diener, 1995: 15; Layard, 2005: 74-75).

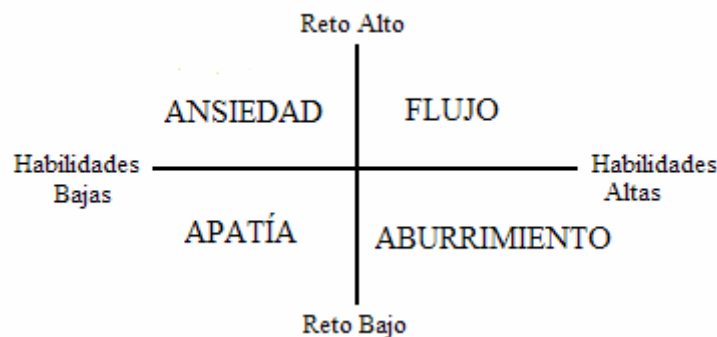


Gráfico 4.2. Modelo del «Flujo». Tomado de Myers & Diener, 1995.

También es importante que haya un balance entre el tiempo dedicado al trabajo y el tiempo dedicado a otras actividades, por ejemplo a las relaciones sociales, al descanso y las actividades de ocio. El tiempo de ocio es una fuente de Bienestar Subjetivo, especialmente cuando la persona puede elegir el tipo de actividades que realiza durante ese tiempo y elige actividades restaurativas (Argyle, 1997: 5-7).

#### D. La salud

*La felicidad no es nada más que una  
buena salud, y una mala memoria.  
Albert Schweitzer*

La Organización Mundial de la Salud define *salud* como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia». Es importante hacer una distinción entre la salud *objetiva* (la cual es posible medir por medio de signos externos) y la salud *subjetiva* (el nivel con el que las personas califican su propia salud). La salud subjetiva tiene una correlación más alta con el Bienestar Subjetivo que la salud objetiva. Es decir, para las personas es más importante cómo perciben su propia salud y cómo se sienten, que la presencia de signos objetivos de enfermedad (Mella *et al.*, 2004: 82; Diener & Scollon, 2003: 10; García, 2002: 7-8).

En la mayoría de estudios, la salud no es uno de los determinantes más importantes del nivel de bienestar subjetivo. Esto se debe a que los seres humanos tienen una gran capacidad de adaptación a las limitaciones físicas. Esta capacidad de adaptación también funciona para la buena salud. Cuando la salud no da ningún problema los individuos se adaptan y la salud se convierte en una variable que deja de tener importancia (Layard, 2005: 69; Diener & Scollon, 2003: 10; García, 2002: 7-8).

Sin embargo, es importante tomar en cuenta que los seres humanos nunca logran adaptarse a condiciones físicas que impliquen dolor crónico, al igual que a las enfermedades mentales, que consisten en sentimientos desagradables provenientes de su interior. Estas condiciones pueden disminuir dramáticamente la calidad de vida de las personas, lo cual también disminuirá su bienestar (Layard, 2005: 69). Además, la importancia de la salud aumenta con la edad. Para los adultos de mayor edad, la salud es la preocupación más importante, ya que lo que caracteriza a esta etapa de la vida es un deterioro biológico progresivo al que no es posible adaptarse (Mella *et al.*, 2004: 82).

También es posible que haya una relación de doble vía entre la salud y el Bienestar Subjetivo. Por un lado, las personas saludables tienen menos molestias físicas por lo que pueden disfrutar de una mayor variedad de actividades de la vida, como comportamientos restaurativos como hacer ejercicio físico, viajar y realizar actividades lúdicas. Es posible concluir que la influencia de la salud sobre la posibilidad de llevar a

cabo este tipo de actividades es lo que determina su grado de relevancia para el nivel de bienestar subjetivo de las personas (García, 2002: 8).

Por otro lado, existe evidencia de que las personas que tienen una mayor cantidad de sentimientos positivos tienen una vida más larga, y gozan de mejor salud que las personas que tienen un alto nivel de sentimientos negativos. En conclusión, los cambios en la salud pueden ocasionar cambios en el estilo de vida, los cuales influirán en el nivel de bienestar subjetivo. A su vez, los cambios en el estilo de vida ocasionarán cambios en la salud. Estos procesos son mediados por variables ambientales, sociales y de personalidad (Grossarth-Maticek & Eysenck, 1995 citados por Heylighen & Bernheim, 2001: 11; García, 2002: 8).

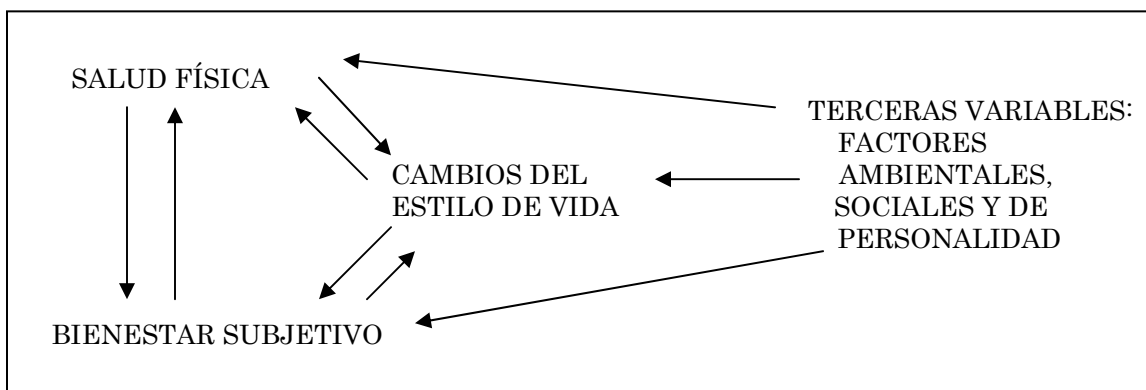


Gráfico 4.3. Relación entre salud y Bienestar Subjetivo. Tomado de García, 2002.

## VI. EL MODELO DE LA FELICIDAD DE VEENHOVEN

Veenhoven ha propuesto un modelo teórico que explica la felicidad como el resultado de varias interacciones entre las características del individuo y del entorno. Las características del entorno incluyen las variables *socio-estructurales* (ingreso económico, posición social, variables sociodemográficas, estabilidad política, entre otras) y las variables *culturales*. Las características del individuo incluyen las *competencias* (recursos personales, habilidades, rasgos de personalidad, entre otras), y las *motivaciones* (deseos, necesidades, convicciones, entre otras). Todas estas variables son interdependientes e interactúan de diversas formas (Veenhoven, 1984: 381).

Para Veenhoven, el nivel de felicidad es una evaluación que se lleva a cabo del *flujo de experiencias vitales*, que es el resultado de todas las interacciones entre las variables mencionadas. Esta evaluación es mediada por procesos perceptivos y evaluativos de la mente. Existen varios aspectos que participan en este proceso de evaluación:

*Oportunidades vitales*: efectos de las condiciones de vida (especialmente las socio-estructurales) en la realidad que el individuo toma en cuenta al evaluar su vida.

*Marcos de referencia*: los estándares que el individuo utiliza para percibir la realidad y juzgar su vida.

*Demandas*: todas aquellas cosas que la persona desea, consciente o inconscientemente, y que forman parte de sus cuadros de referencia

*Dominio de la realidad*: el grado en que la persona es capaz de aprovechar las oportunidades vitales que le son permitidas por su entorno, para lograr satisfacer sus propias demandas o deseos.

*Evaluaciones pasadas*: las evaluaciones de la vida se basan también en las evaluaciones hechas con anterioridad. Por lo que el nivel de felicidad se perpetúa, mientras no haya grandes cambios (Veenhoven, 1984: 382-383).

Las condiciones externas afectan a la felicidad por sus consecuencias sobre las oportunidades vitales y los marcos de referencia, y también por su impacto en el desarrollo de características internas. Por ejemplo los rasgos, los recursos, los estilos de vida y las convicciones, son el resultado de procesos de desarrollo y aprendizaje influidos por el entorno socio-cultural.

De la misma manera, las características internas además de influir en las demandas y el dominio de la realidad, también tienen su influencia sobre las condiciones de vida. Por ejemplo, las habilidades personales determinan en algún nivel condiciones como la posición social y la calidad de la red de apoyo social (Veenhoven, 1984: 384).

Es importante notar también que existen interacciones entre las condiciones del entorno. Por ejemplo, el nivel de riqueza de un país tiene un efecto en las diferencias socio-económicas de sus habitantes, lo cual afecta otras variables como la educación. Lo mismo ocurre con las características internas. Por ejemplo, los cambios en la salud pueden influir en el estilo de vida y en los deseos de la persona. El modelo también reconoce que existen relaciones circulares entre las variables, como cuando un mayor nivel de felicidad ocasiona una mayor aceptación social (Veenhoven, 1984: 385).

Veenhoven explica las diferencias de Bienestar Subjetivo entre países, con la *Teoría de la Habitabilidad*, que establece que la dispersión de la felicidad en un país puede ser alta o baja, dependiendo de las diferencias en las condiciones de vida entre los habitantes de cada país (Veenhoven, 1995: 56).

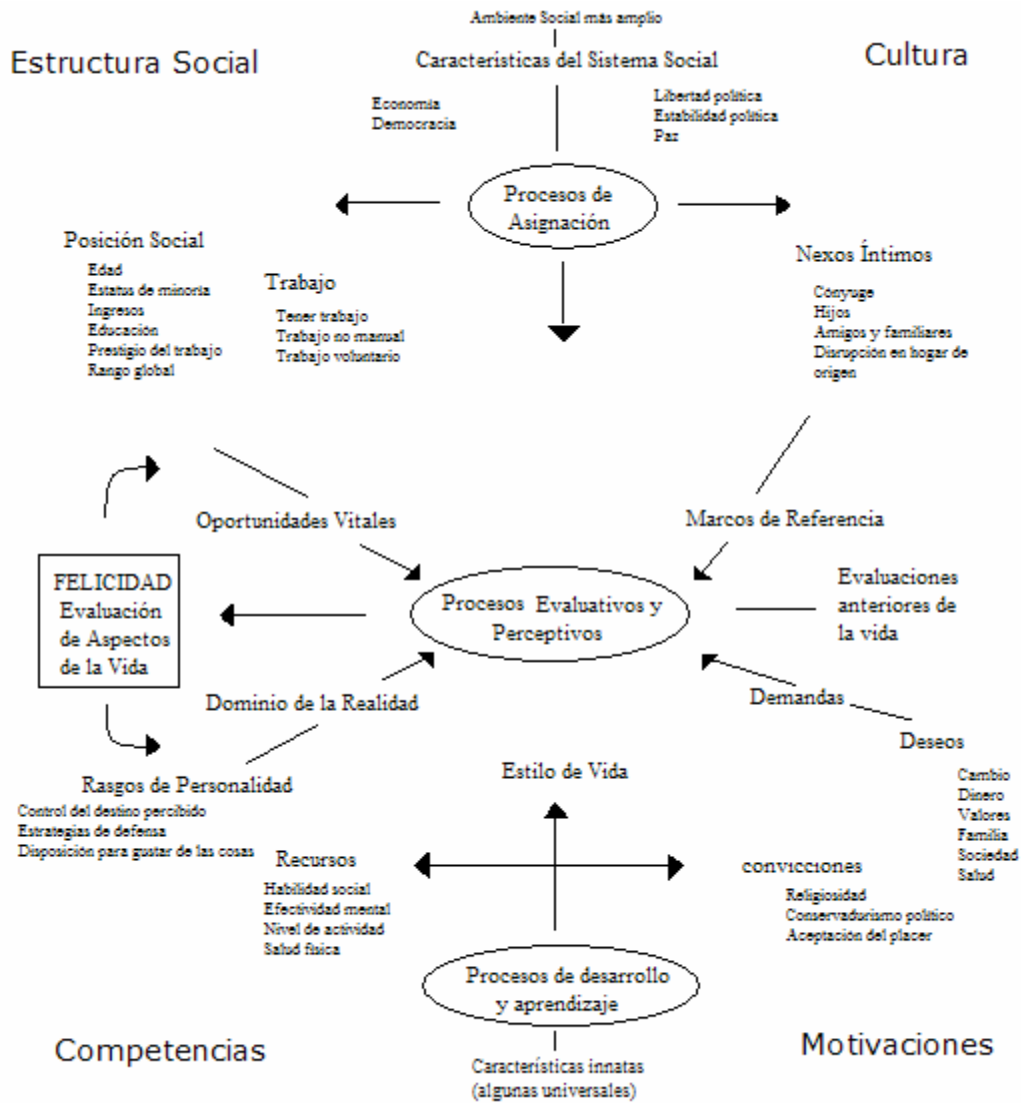


Gráfico 5.1. Interacciones entre las diversas variables.  
Adaptado de Veenhoven, 1984.



## VII. POSIBILIDAD DE AUMENTAR EL BIENESTAR SUBJETIVO

*La acción no siempre trae felicidad;  
pero no hay felicidad sin acción.*

*Benjamin Disraeli*

Al tomar en cuenta la variedad de procesos y variables que influyen en el Bienestar Subjetivo, es posible preguntarse si realmente puede hacerse algo para influir en él. La mayoría de los investigadores que se dedican al tema opinan que sí. La evidencia empírica muestra que las evaluaciones acerca del nivel de felicidad en la vida se modifican cuando se hay cambios en las condiciones externas (Veenhoven, 1984: 389-390).

Por ejemplo, una de las condiciones necesarias para la felicidad es que las necesidades básicas estén cubiertas, por lo que la primera intervención para aumentar el Bienestar Subjetivo en un país consiste en procurar que todos sus habitantes puedan satisfacerlas. También es posible aumentar el Bienestar Subjetivo por medio de políticas públicas que contribuyan a crear condiciones de vida favorables para la felicidad. Es necesario que se incluya el Índice de Bienestar Subjetivo como un indicador social, y que se monitoree a través del tiempo, para que pueda proveer información útil para que se mejoren las políticas públicas (Diener, 2000: 40-41; Veenhoven, 2004: 10). Además, la educación y la consejería psicológica y/o psicoterapia pueden ayudar a promover y desarrollar cualidades personales positivas para la felicidad (Veenhoven, 2004: 16).

Es muy importante que se sigan estudiando los procesos subyacentes al Bienestar Subjetivo para conocer con mayor precisión el grado de influencia de cada una de las variables. Deben estudiarse todas aquellas variables que influyen en el Bienestar Subjetivo que podamos modificar mediante nuestros esfuerzos. En las últimas décadas se han realizado un gran número de investigaciones que brindan mucha información al respecto. Entre los factores y variables más mencionadas están la satisfacción de las necesidades básicas, las relaciones sociales de apoyo con familia y amigos, los esfuerzos

propios para alcanzar metas, el involucramiento en diversas actividades interesantes y el uso de los recursos para actividades de carácter restaurativo como viajar y hacer ejercicio físico, entre otros.

## VIII. JUICIOS EVALUATIVOS SOBRE EL BIENESTAR SUBJETIVO

Se han realizado experimentos que han mostrado que los seres humanos nos encontramos evaluando nuestra situación en cada momento, muchas veces de manera inconsciente. Los seres humanos tenemos una facultad evaluativa sobre qué tan felices somos en los distintos momentos de nuestra vida, cuya función probablemente es dirigirnos hacia todo aquello que nos pueda hacer felices y evitar todo lo que nos causa malestar (Bargh & Chartrand, 1999; citados por Layard, 2005: 25-26).

En la evaluación que cada individuo hace de su propia vida para determinar su nivel de felicidad intervienen los procesos mentales que resultan de las interacciones de todos los aspectos y variables mencionadas anteriormente. Para realizar la evaluación de la satisfacción global con la vida, también se toma como evidencia la información afectiva, es decir, se toma en cuenta cómo se siente uno generalmente, qué sentimientos y emociones se experimentan con frecuencia. Las investigaciones han encontrado que las evaluaciones de tipo afectivo son fáciles de realizar para la mayoría de las personas. Es posible que los juicios globales revelen información acerca de las tendencias en la disposición general de las personas para las emociones positivas (Diener et al., 2000: 161-162).

Para realizar evaluaciones de los aspectos específicos de la vida es más fácil hacer una evaluación completa y específica de cada aspecto, que hacer un cálculo afectivo global. Es posible que una persona pueda estar satisfecha con su trabajo, pero sentirse mal por otros aspectos como la familia y los amigos. El malestar con las otras dos áreas puede afectar su evaluación del área del trabajo, si se realizara un cálculo afectivo global. Sin embargo, los estándares de evaluación son más evidentes para los aspectos específicos, ya que se toman más en cuenta las circunstancias actuales (Veenhoven, 1994: 106; Diener & Scollon, 2003: 4-5).

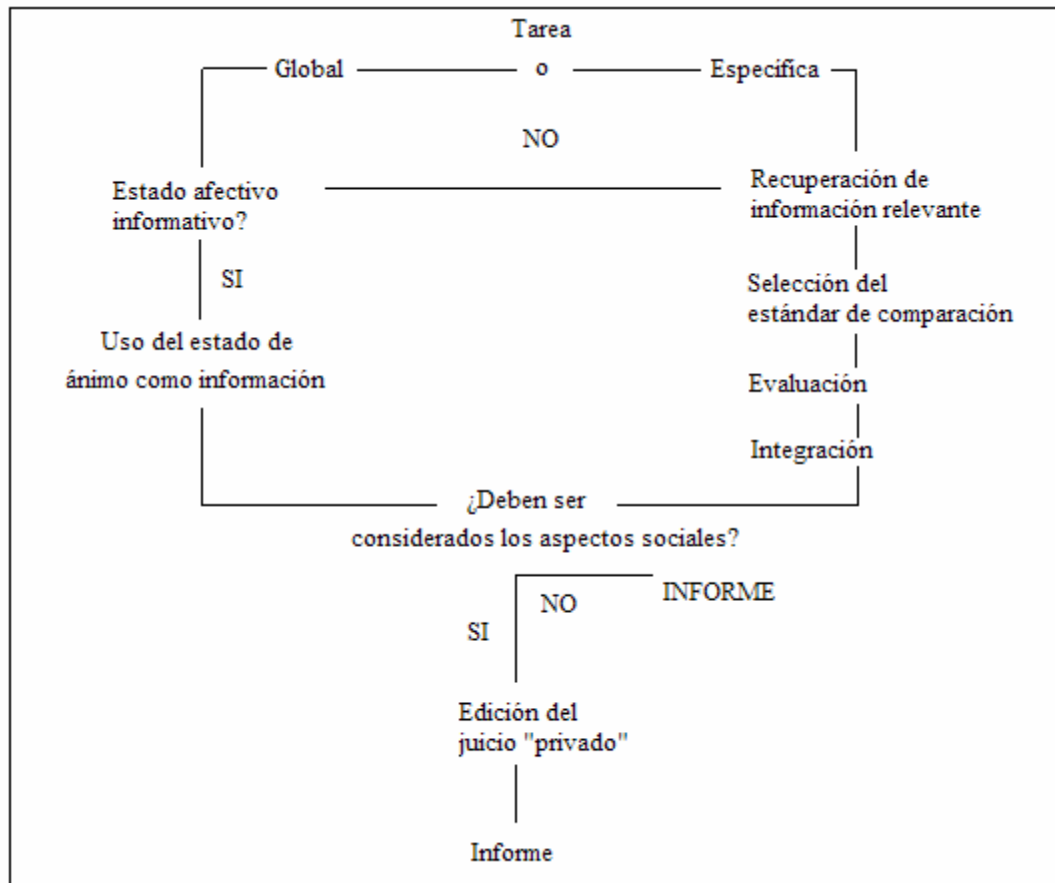


Gráfico 7.1. Modelo de evaluación de la vida. Tomado de Veenhoven, 1994.

## IX. EL ESTUDIO DEL BIENESTAR SUBJETIVO EN GUATEMALA

El investigador holandés Ruut Veenhoven, quien es uno de los investigadores más importantes sobre el Bienestar Subjetivo, ha organizado la Base de Datos Mundial de la Felicidad, en donde están incluidos los catálogos de publicación periódica acerca de la distribución del Bienestar Subjetivo observada en 90 naciones del mundo a través de varios años. El puntaje de cada nación se obtiene por medio de una encuesta con una muestra de la población general, y equivale a la media obtenida en una escala de 1 a 10, en respuesta a la pregunta: «Tomando en cuenta todas las cosas, ¿qué tan satisfecho o insatisfecho se encuentra usted con su vida completa actualmente? 1 siendo insatisfecho hasta 10 que es satisfecho».

En el informe más reciente, publicado en el 2004, la media que se reportó en Guatemala fue de 7.6, lo cual la coloca en la parte superior del rango medio para la satisfacción con la vida (nivel bajo menor a 4, nivel medio mayor a 6, nivel alto mayor a 7.7). Guatemala también está en el rango medio de dispersión en las respuestas de la encuesta con una desviación estándar de 2.5 (nivel bajo mayor a 3, nivel medio 2.5, nivel alto menor a 2), y en la desigualdad de la distribución de la felicidad de las personas con un puntaje de 59 (en este índice un puntaje de 100 significa que todos son completamente felices y un puntaje de 0 representaría una sociedad en donde todos son completamente infelices), lo cual implica que el promedio de Bienestar Subjetivo es alto, a pesar de que existe desigualdad en la distribución.

Esta desigualdad puede ser explicada por la *Teoría de la Habitabilidad* expuesta por Veenhoven, que establece que la dispersión de la felicidad en un país puede ser alta o baja dependiendo de las diferencias en las condiciones de vida entre compatriotas (Veenhoven, 1995:56). En Guatemala son notorias las diferencias en las condiciones de vida y las oportunidades para el desarrollo, especialmente según el sexo, el grupo étnico y el área rural o urbana (Informe Nacional de Desarrollo Humano, 2005: 93-106).

En general, los datos obtenidos en la encuesta mundial de Bienestar Subjetivo muestran la tendencia de que a mayor Producto Interno Bruto *per cápita*, mayor nivel de felicidad. Sin embargo, Guatemala tiene un nivel más alto del esperado considerando su ingreso económico. Tiene incluso una media mayor a la de Estados Unidos (7.4), a pesar de que su PIB *per cápita* es casi veinte veces mayor al de Guatemala (PIB *per cápita* de Guatemala=\$2065, PIB *per cápita* USA=\$42,000).

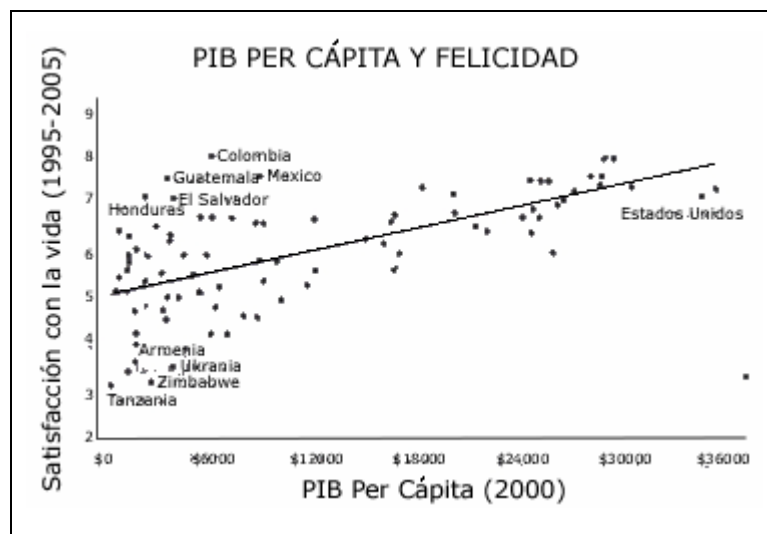


Gráfico 8.1. Tendencia general de a mayor PIB mayor Bienestar Subjetivo, con excepciones notorias como Guatemala, El Salvador y Honduras. Tomado de Hasset, 2006.

Este es también el caso excepcional de otros países latinoamericanos como Colombia (media=8.1), México (media=7.5), El Salvador (media=7.2) y Honduras (media=7.2), que también tienen niveles de felicidad bastante altos con ingresos económicos bajos. Para explicar este fenómeno se han buscado las características comunes entre estos países, y se ha llegado a mencionar su alto nivel de religiosidad, de mayoría católica (Hasset, 2006: 1; Diener & Tov, 2004: 16) y la deseabilidad de las emociones positivas como norma cultural (Veenhoven, 1994: 93-94; Diener & Tov, 2004: 15-16). Otra posible explicación es que en la mayoría de estudios realizados en el mundo las relaciones familiares tienen un papel muy importante para el Bienestar Subjetivo y en Latinoamérica, debido a las características culturales predominantes, la

familia se organiza de manera que siempre sea importante y el contacto familiar rara vez se pierde (Diener & Tov, 2004: 21-22).



## X. CULTURA GUATEMALTECA

Guatemala es un país en donde conviven varias culturas distintas. Las tres culturas principales son: la maya de origen mesoamericano, la ladina de origen hispano-occidental y la garífuna de origen afrocaribeño. Cada cultura se diferencia de las otras por su historia y por sus rasgos característicos que la hacen única (Salazar, 2001: 36-37).

La cultura maya proviene de la región de Mesoamérica, que ha sido cuna de importantes culturas del continente americano. Los principales valores de la cultura maya son:

- El carácter sagrado de la naturaleza: la naturaleza mantiene la vida, por lo que hay una unión entre los seres humanos y ésta.
- El carácter sagrado del universo: del universo viene la vida y la fuerza de la existencia.
- Nuestra estrella, nuestra misión: cada persona tiene una estrella que orienta su vocación en la vida.
- El alcance de la plenitud y el cumplimiento de los trabajos en nuestra vida: búsqueda del equilibrio por medio de completar las cosas.
- Sentido y estado de paz, de responsabilidad: fuerza espiritual que produce tranquilidad y paz, se infunde solidariamente entre las personas.
- Tomo consejo, toma consejo: aconsejar y recibir consejo.
- El valor del trabajo en la vida: diligencia y esmero en las actividades.
- El valor de proteger todo porque tiene vida: supremo valor de la existencia humana y de la naturaleza.
- El respeto de la palabra de nuestros padres y abuelos: respeto de los hijos a los padres y abuelos y a su sabiduría.
- La palabra verdadera de todas nuestras palabras: verdad en la comunicación.
- Ayudarse mutuamente, cooperar con el prójimo y la comunidad: solidaridad.
- Belleza y limpieza en nuestra vida: limpieza en la presencia, en el trabajo y en las obras artesanales.
- Ayudar a mantener la vitalidad del espíritu en el cuerpo: ayudar a otros a mantener la energía esencial del espíritu en el ser humano (Salazar, 2001: 49-53).

La cultura ladina surgió en Guatemala como un producto del proceso de conquista y colonización. Es una cultura muy heterogénea y sus antecedentes se sitúan en el mestizaje que se dio de la unión de sangre europea con sangre indígena. Las personas de cultura ladina viven principalmente en la ciudad capital de Guatemala y en las cabeceras departamentales y municipales. Los principales valores de la cultura ladina son:

- Honra, honradez: estima y respeto de la dignidad propia; buena opinión o fama adquirida por la virtud y el mérito; pudor, honestidad y recato de las mujeres; rectitud de ánimo e integridad en el obrar.
- Amistad: afecto personal puro y desinteresado, ordinariamente recíproco, que nace y se fortalece con el trato.
- Libertad: la facultad natural del ser humano de obrar de una manera u otra y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos.
- Solidaridad: cooperación en la convivencia social en las familias, comunidades y pueblos.
- Laboriosidad: realizar nuestra vocación y misión, trabajar.
- Tenacidad: firmeza en el propósito, voluntad y decisión por alcanzar el objetivo pensado (Salazar, 2001: 56-63).

La cultura garífuna es producto del sincretismo de elementos de procedencia africana, europea e indoamericana. Sus principales valores son:

- El principio de la hermandad: identidad étnica, localismo y parentesco.
- El principio del respeto: respeto en las relaciones interpersonales, respeto a la autoridad y a la edad de las personas.
- El principio de la armonía: mediación en conflictos, normas de cortesía y ayuda mutua.
- La hospitalidad y la solidaridad: generosidad (Salazar, 2001: 64-67).

Con respecto a las dimensiones culturales propuestas por Hofstede: individualismo, masculinidad, evitación de la incertidumbre y distancia al poder (Hofstede, 1989: 92), los países latinoamericanos se asemejan en los altos niveles de distancia del poder y una mayor evitación de la incertidumbre. Guatemala es el país de Latinoamérica con el mayor índice de *evitación de la incertidumbre*, lo cual indica la

poca tolerancia de la incertidumbre de la sociedad guatemalteca. Según la teoría de Hofstede, en una sociedad como ésta, es posible que se implemente reglas, leyes y políticas estrictas, con el objetivo de lograr un mayor control sobre las cosas y así evitar o eliminar lo inesperado. Una sociedad con estas características tiene dificultad para aceptar los cambios y para tomar riesgos (Hofstede, 2001: 1).

En Guatemala podemos encontrar uno de los más altos índices de *distancia al poder*, lo cual indica la aceptación de los guatemaltecos de los altos niveles de inequidad de la distribución del poder y de la riqueza en el país (Hofstede, 2001: 1). Las relaciones sociales de los guatemaltecos se caracterizan por tener un alto grado de interdependencia y por una tendencia a la asimetría, a la obediencia y a la deferencia (Fernández, Zubieta & Páez, 2001: 7-8).

Este es también uno de los países más colectivistas y femeninos, lo cual significa que se le da prioridad a un cuadro social de estructura cerrada, en el que los individuos se encuentran implicados emocionalmente, y que en nuestra sociedad es posible encontrar roles sociales no completamente diferenciados. Además, las personas se caracterizan por la expresividad en las relaciones, la modestia, la preocupación por los demás y la importancia de los valores no materiales (Fernández, Zubieta & Páez, 2001: 7; Fernández *et al.*, 1997: 9-10). Dentro de esta sociedad existe un alto nivel de expresión de las emociones, especialmente la expresión de la tristeza, el enojo y la alegría (Fernández, Zubieta & Páez, 2001: 7-8; Fernández *et al.*, 1997: 9-10).



## XI. ENFOQUE DE ÁREAS DE LA VIDA

Así como la vida humana puede estudiarse como un constructo general compuesto de varias áreas o esferas, el Bienestar Subjetivo puede estudiarse tomando en cuenta la satisfacción con las diferentes áreas específicas de la vida (Rojas, 2004: 5). Las dos formas utilizadas para obtener información acerca de las áreas de la vida más importantes para el Bienestar Subjetivo son: preguntarle directamente a las personas qué áreas consideran importantes para su bienestar y correlacionar el Bienestar Subjetivo total con el nivel de satisfacción en las áreas específicas (Tsou & Liu; 2001: 284). El enfoque de satisfacción con las áreas de la vida tiene el objetivo de establecer cuáles son las áreas o aspectos de la vida más importantes para la felicidad, y consiste en un análisis de los juicios cognitivos del Bienestar Subjetivo, descomponiéndolos en el bienestar con las diferentes áreas o aspectos de la vida (García, 2002: 5; Diener, Suh & Oishi, 1997: 3-4).

En uno de los estudios pioneros que usaron este enfoque, Andrews y Whitey (1976) sugirieron que la satisfacción con la vida en conjunto es calculada a partir de la satisfacción con las diferentes áreas o aspectos de la vida. Es decir, que primero se evalúa cada área y luego se obtiene un promedio mental, que sería la satisfacción global (Andrews & Whitey, 1976; citados por Veenhoven, 1994: 105). Estos investigadores encontraron fuertes correlaciones entre el nivel de satisfacción global y la satisfacción con algunos aspectos de la vida (hallazgo que ha sido confirmado en diversas investigaciones posteriores), pero no lograron demostrar su idea del promedio mental.

El tipo de relación entre la satisfacción global con la vida y la satisfacción con áreas específicas ha sido objeto de debate entre los investigadores. Se ha analizado si existe causalidad entre ellas, y algunos investigadores han adoptado una perspectiva de «abajo a arriba», es decir, que el nivel de satisfacción con las áreas de la vida determinan el nivel de Bienestar Subjetivo global, mientras que otros investigadores favorecen la explicación de «arriba a abajo», y proponen que al aumentar el Bienestar Subjetivo, aumenta también la satisfacción con cada área. La evidencia empírica ha sido mezclada, por lo que aún no se ha resuelto el debate (Saris, 2000: 138). Es necesario que se realice

un mayor número de investigaciones de tipo longitudinal para resolver el debate (Veenhoven, 1994: 106). Este estudio se apega a la perspectiva «abajo-arriba», ya que ésta permite hacer conclusiones prácticas para mantener y aumentar el nivel de Bienestar Subjetivo global.

Para establecer las áreas más relevantes para medir se han utilizado diferentes procedimientos. Por ejemplo, Robert Cummins revisó 27 definiciones existentes de calidad de vida y estableció que las áreas importantes son: bienestar material, salud, productividad, relaciones personales, seguridad, conexión con la comunidad y bienestar emocional. Ha utilizado este enfoque con diversas poblaciones, incluyendo una encuesta a nivel nacional en Australia (Cummins, 2001:2-3; García, 2002: 5).

Argyle (1989), utilizando población de Estados Unidos y Gran Bretaña, estableció que la satisfacción con el matrimonio, la familia y el trabajo son las más importantes para la felicidad (Argyle, 1989; citado por Tsu & Liu, 2001: 285); y la encuesta social estadounidense US General Social Survey encontró que para los estadounidenses, las áreas que más influyen en su Bienestar Subjetivo son, en orden: las relaciones familiares, la situación financiera, el trabajo, la comunidad y los amigos, la salud, la libertad y los valores personales (Layard, 2005: 62-63).

Entre los pocos estudios de este tipo realizados en países en vías de desarrollo puede mencionarse la investigación con mujeres iraníes hecha por Kousha y Mohseni, el cual encontró que las áreas más importantes son el matrimonio, el empleo y las actividades de ocio (Kousha y Mohseni, 1997 citados por Tsu y Liu, 2001: 285). En Taiwán se encontró que son importantes el matrimonio, la educación, la salud, la participación social y la posición socioeconómica (Tsu & Liu, 2001: 283-284). En Rusia, Saris estableció la importancia de la satisfacción con el matrimonio y con los estándares de vida (Saris, 2001: 144).

En México, Rojas (2004) realizó un análisis factorial de las respuestas a una encuesta general, y midió la satisfacción con la salud, la economía, el trabajo, la familia,

el área personal, la amistad y la comunidad. Encontró que la satisfacción con la familia es la más importante para el Bienestar Subjetivo, seguida de la satisfacción con la economía, el ámbito personal y la satisfacción con la salud.



## XII. METODOLOGÍA

### A. Diseño de la Investigación

Ésta es una investigación no experimental, de tipo transversal exploratorio/descriptivo, ya que su objetivo fue empezar a conocer los valores en que se manifiestan las variables y la relación entre ellas, en un contexto en donde no se habían medido antes. Se utilizó un enfoque cuantitativo para la medición de dichas variables.

### B. Definición de las variables

	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>
<b>Género</b>	Categoría de clasificación del rol sexual diferenciado.	Masculino, femenino.
<b>Edad</b>	Tiempo que una persona ha vivido desde que nació.	Número de años a partir del nacimiento de la persona.
<b>Años cursados en la Universidad</b>	Tiempo que una persona ha estudiado en la universidad.	Número de años de estudios universitarios.
<b>Estado Civil</b>	Estatus legal de la relación entre el individuo y su pareja.	Soltero, casado, separado, divorciado, viudo, unido.
<b>Bienestar Subjetivo</b>	Evaluación cognitiva y afectiva global que hacen las personas de su propia vida. Es decir, qué tan bien se sienten las personas con su vida en conjunto (Diener, 2000; Veenhoven, 1994)	Puntaje de 1 a 10 en la escala de la pregunta de Veenhoven (2004). Puntaje de 1 a 7 en la Escala de satisfacción con la vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).
<b>Satisfacción con las áreas de la vida</b>	Evaluación cognitiva y afectiva que realizan las personas acerca de cada área de su vida (Rojas, 2004).	Puntaje de 1 a 10, en donde 1 es insatisfecho, hasta 10 (satisfecho).

### C. Áreas de la vida

1. Salud: salud actual, disponibilidad de servicios de salud, etc.
2. Economía: ingreso económico, solvencia, etc.
3. Trabajo/académico: actividades y responsabilidades laborales/académicas, horarios, jerarquías, etc.
4. Familia: cónyuge, padres, hermanos, y el resto de la familia.
5. Amistades: relaciones sociales, disponibilidad de tiempo para compartir con ellos, etc.
6. Personal: intereses personales, actividades de recreación u ocio, autoconcepto, etc.

### D. Descripción de la muestra

Para obtener una muestra significativa de los estudiantes de la Universidad del Valle de Guatemala, se utilizó la siguiente fórmula:

$$1) \frac{n' = s^2}{V^2} \quad 2) \frac{n' = n'}{1 + n'/N}$$

$n'$  = tamaño aproximado de la muestra

$N$  = tamaño de la población (2,655, total de estudiantes de la UVG)

$se$  = error estándar, 0.015, determinado previamente

$V$  = varianza de la población (cuadrado del error estándar).

$s^2$  = varianza de la muestra expresada como probabilidad de ocurrencia (que 99% de las veces, la predicción del valor de la variable sea correcta)

Entonces:

$$1) \quad s^2 = p(1-p) = .9(1-.9) = .09$$

$$V = (0.015)^2 = .000225$$

$$\frac{n' = .09}{.000225}$$

$$n' = 400$$

$$.000225$$

$$2) \quad n = \frac{400}{1 + \frac{400}{2655}}$$

$$n = \frac{400}{1.150659}$$

$$n = 347.6268$$

A partir de este resultado, se utilizó una muestra compuesta por 348 estudiantes de la Universidad del Valle de Guatemala, de distintas carreras, que se encontraban estudiando durante el segundo ciclo académico 2006. Los estudiantes llevaban entre uno y 10 años de estudios universitarios, y tenían entre 17 y 58 años, aunque la mayoría se ubicó en un rango entre 17 y 30 años. Participaron 192 mujeres y 156 hombres, la mayoría solteros y un 8% de casados, 0.86% de separados o divorciados y 0.6% de unidos.

#### E. Instrumento

Se les pidió a los participantes que llenaran un cuestionario anónimo, que incluyó preguntas sobre datos sociodemográficos generales (edad, género, años cursados en la universidad, estado civil). También incluyó la pregunta utilizada por Veenhoven en sus encuestas mundiales: «Tomando en cuenta todas las cosas, ¿qué tan satisfecho o insatisfecho se encuentra usted con su vida completa ahora? 1 siendo insatisfecho, hasta 10 que es satisfecho»; y las 5 preguntas de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener *et.al.* Ambas escalas proporcionan información acerca del nivel de Bienestar Subjetivo de los participantes. En el cuestionario se les solicitó a los participantes que evaluaran con una escala de 1 a 10 su nivel de satisfacción con las seis áreas o esferas específicas de la vida: salud, economía, trabajo/académico, familia, relaciones sociales y personal (ver apéndice 16.1).

#### F. Procedimiento

Se entregaron los cuestionarios a los participantes dentro de su salón de clase, previa autorización del catedrático responsable. Se leyeron las instrucciones para llenar el cuestionario, y se indicó que si alguien no deseaba participar en el estudio podía devolverlo. Los cuestionarios estaban numerados para facilitar el proceso de

cuantificación de los participantes y llevar un control general de los cuestionarios entregados. Se aplicó un tercio de los cuestionarios en clases de horario matutino, un tercio en clases de horario vespertino y el otro tercio en clases de plan sábado.

#### G. Análisis estadístico

Se obtuvo la media de los valores de todas las variables medidas, así como la desviación estándar para establecer el nivel de dispersión de los valores. También se utilizó la fórmula de Inequidad-Ajustada de Veenhoven ( $IAH = 9.60(m - 0.414s) + 4$ ). Luego se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson, para analizar si los valores de satisfacción con las seis áreas de la vida que se incluyeron en el estudio tenían relación con los niveles de Bienestar Subjetivo reportados por los participantes.

Con el objetivo de establecer la naturaleza de las relaciones entre las variables, se realizó un análisis de Regresión Semi-Logarítmica. Se utilizó la especificación semi-logarítmica por sus implicaciones útiles para el estudio del Bienestar Subjetivo mencionadas por Rojas (2004): el impacto de la satisfacción en las áreas de la vida depende del estado inicial en las áreas, es decir, mientras más sube el nivel de satisfacción en cualquier área, menor será su efecto sobre el Bienestar Subjetivo; y la concavidad del Bienestar Subjetivo con respecto a la satisfacción con las áreas de la vida (el Bienestar Subjetivo tiende a ser mayor cuando hay más equidad en las áreas de la vida).

Se realizaron los cálculos de predicciones con la siguiente ecuación basada en la *Ecuación de la Recta de Mínimos Cuadrados*:

$$BS = \alpha_0 + \alpha_1 \ln(Sal) + \alpha_2 \ln(Eco) + \alpha_3 \ln(Trab/Ac) + \alpha_4 \ln(Fam) + \alpha_5 \ln(Amis) + \alpha_6 \ln(Per) + \mu$$

$\alpha_0$  = Intercepto

$Sal$  = Salud

$Eco$  = Economía

$Trab/Ac$  = Trabajo/Académico

$Fam$  = Familia

$Amis$  = Amistades

$Per$  = Personal

$\mu$  = Error estándar

### XIII. RESULTADOS

El valor promedio para la escala de Veenhoven fue de 8.1 (nivel alto), con una *Inequidad-Ajustada-de Felicidad* de 76.7 (nivel alto); y para la escala de satisfacción con la vida de Diener *et.al.* fue de 5.58 (nivel Satisfecho, alto), lo cual equivale a 7.97, al convertirlo a un escala de 1 a 10. Los participantes reportaron un mayor nivel de satisfacción con las áreas *salud, familia y amistades*, mientras que el menor nivel de satisfacción fue con el área de *economía*.

Los niveles de satisfacción en las seis áreas se encuentran bastante más arriba del nivel neutral (Cuadro 12.1). Los valores de las desviaciones estándar indican que el promedio alto de Bienestar Subjetivo está distribuido con equidad en la muestra, al igual que los niveles de satisfacción con las áreas de la vida. Además, la gran mayoría de personas se encuentran en un nivel alto de felicidad (Gráfico 12.1).

Cuadro 12.1 Escala de Veenhoven, Escala de Diener <i>et.al</i> y satisfacción con las áreas de la vida.		
	Media	Desviación Estándar
<i>Escala de Veenhoven</i>	8.1	1.27
<i>Escala de Diener et.al.</i>	5.58	0.82
<i>Salud</i>	8.42	1.44
<i>Economía</i>	7.45	1.78
<i>Trabajo/Acad.</i>	7.68	1.57
<i>Familia</i>	8.32	1.74
<i>Amistades</i>	8.31	1.58
<i>Personal</i>	8.1	1.51

Todos los coeficientes de correlación entre el nivel de satisfacción con las seis áreas de la vida son positivos. El más alto es el coeficiente de correlación entre *Amistades* y *Personal*, seguido del de *Familia* y *Trabajo/Académico*, *Familia* y *Amistades*; y *Personal* con *Economía*. Las correlaciones más bajas son entre el área de *Salud* con *Amistades* y *Economía*, y la correlación entre *Amistades* y *Trabajo/Académico* (Cuadro 12. 2).

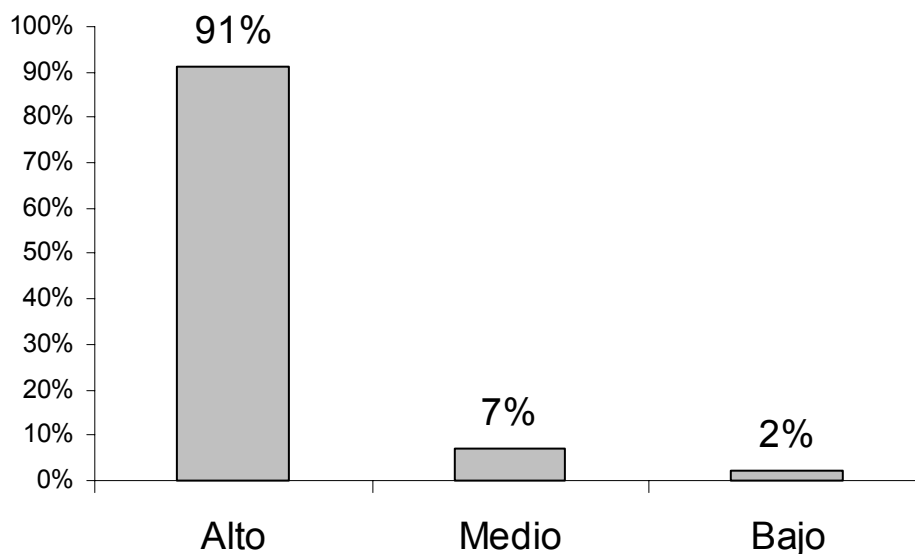


Gráfico 12.1. 91% de los participantes se encuentran en el nivel alto de Bienestar Subjetivo, y solamente un 2% están en el nivel bajo.

	Salud	Economía	Trabajo/Acad.	Familia	Amistades	Personal
<i>Salud</i>	1.00					
<i>Economía</i>	0.24	1.00				
<i>Trabajo/Acad.</i>	0.28	0.33	1.00			
<i>Familia</i>	0.28	0.31	0.38	1.00		
<i>Amistades</i>	0.16	0.24	0.24	0.38	1.00	
<i>Personal</i>	0.25	0.37	0.34	0.35	0.52	1.00

Las correlaciones positivas indican que las satisfacciones con las diferentes áreas de la vida están relacionadas. En general, mientras una persona está satisfecha con algunas áreas de su vida, también estará satisfecha con el resto; y cuando no está satisfecha con algunas áreas, tampoco lo estará con el resto (Diener & Fujita, 2005).

En los cuadros 12. 3 y 12.4 se muestran los coeficientes de correlación de Pearson entre el Bienestar Subjetivo y la satisfacción con las áreas de la vida. Ambas escalas de Bienestar Subjetivo (Diener *et.al.* y Veenhoven) están correlacionadas positivamente con la satisfacción con las seis áreas de la vida.

Cuadro 12.3 Escala de Veenhoven y satisfacción con áreas de la vida. Coeficiente de Pearson.	
Área	Correlación
<i>Salud</i>	0.29
<i>Economía</i>	0.33
<i>Trabajo/Acad.</i>	0.35
<i>Familia</i>	0.52
<i>Amistades</i>	0.38
<i>Personal</i>	0.50

Cuadro 12.4 Escala de Diener <i>et.al.</i> y satisfacción con áreas de la vida. Coeficiente de Pearson.	
Área	Correlación
<i>Salud</i>	0.22
<i>Economía</i>	0.37
<i>Trabajo/Acad.</i>	0.41
<i>Familia</i>	0.46
<i>Amistades</i>	0.32
<i>Personal</i>	0.45

Para las dos escalas de Bienestar Subjetivo las correlaciones más altas son con las áreas *familia* y *personal*, sucesivamente, y la correlación más baja es con el área de *salud*.

Los coeficientes obtenidos por medio del análisis de regresión para la escala de Veenhoven se muestran en la Cuadro 12.5:

Cuadro 12.5 Análisis de regresión escala de Veenhoven y satisfacción con áreas de la vida.		
Área	Coeficiente	Valor <i>P</i>
<i>Intercepto</i>	0.83	0.00
<i>Salud</i>	0.09	0.03
<i>Economía</i>	0.03	0.21
<i>Trabajo/Acad.</i>	0.02	0.48
<i>Familia</i>	0.19	0.00
<i>Amistades</i>	0.06	0.12
<i>Personal</i>	0.21	0.00
R <sup>2</sup> =0.40		

La escala de Bienestar Subjetivo de Veenhoven está positivamente relacionada con la satisfacción en las seis áreas de la vida. La satisfacción con el área *personal* es la más importante para el BS medido con esta escala (coeficiente = 0.21); un aumento dos unidades en la satisfacción con esta área trae un aumento de 4.6% de unidad para el Bienestar Subjetivo global. La segunda área más importante es la satisfacción con el área de *familia* (coeficiente = 0.19), en donde un aumento de dos unidades en la satisfacción, trae un aumento de 4.07% para el Bienestar Subjetivo global. Las áreas menos importantes son el *trabajo/académico*, y la *economía*.

En el Cuadro 12.6 se muestran los coeficientes obtenidos con la escala de Diener *et.al.*:

Cuadro 12.6 Análisis de regresión escala de Diener <i>et.al.</i> y satisfacción con áreas de la vida.		
Área	Coefficiente	Valor P
<i>Intercepto</i>	0.70	0.00
<b>Salud</b>	0.01	0.73
<b>Economía</b>	0.07	0.01
<b>Trabajo/Acad.</b>	0.09	0.01
<b>Familia</b>	0.12	0.00
<b>Amistades</b>	0.05	0.20
<b>Personal</b>	0.15	0.00
R <sup>2</sup> =0.29		

Medido con la escala de Diener *et.al.*, el Bienestar Subjetivo está positivamente relacionado con la satisfacción en las seis áreas de la vida. La satisfacción con el área *personal* es también la más importante para el BS (coeficiente = 0.15), y la segunda más importante es la satisfacción con el área de *familia* (coeficiente = 0.12). Un aumento de dos unidades en la satisfacción con el área *personal*, trae un aumento de 3.7 % de unidad para el BS global; y un aumento de dos unidades en la satisfacción con el área *familiar* trae un aumento de 2.6% de unidad. Las áreas menos importantes son la *salud* y las *amistades*.

Con respecto a las variables sociodemográficas, no se encontró diferencia en el Bienestar Subjetivo por género (Cuadro 12.7). Los hombres reportaron mayor BS con la escala de Veenhoven, pero las mujeres reportaron mayor BS con la escala de Diener *et.al.* La proporción de satisfacción con las áreas de la vida es casi 1 a 1, aunque existen

pequeñas diferencias. Por ejemplo, los hombres reportan mayor satisfacción con la economía y la salud, y las mujeres reportan mayor satisfacción con el trabajo/académico, la familia y las amistades.

	Femenino	Masculino	Razón masculino a femenino
<i>Escala de Veenhoven</i>	8.09	8.12	1.00
<i>Escala de Diener et.al.</i>	5.66	5.49	0.97
<i>Salud</i>	8.30	8.57	1.03
<i>Economía</i>	7.33	7.59	1.03
<i>Trabajo/Acad.</i>	7.74	7.60	0.98
<i>Familia</i>	8.42	8.19	0.97
<i>Amistades</i>	8.33	8.27	0.99
<i>Personal</i>	8.07	8.14	1.01

Con la edad (Cuadro 12.8), se puede observar una tendencia a la disminución en el Bienestar Subjetivo para el segmento de 31 a 50 años, pero vuelve a subir de los 51 a 58 años. Sin embargo, estos datos no tienen mucha validez por las grandes diferencias en cantidad de sujetos para cada rango de edad (la mayoría está entre los 17 y 22, y para el rango 51-58 solamente hay dos sujetos). En el Cuadro 12.9 se presentan los datos según el número de años de estudio en la universidad, en donde no se observa ninguna tendencia especial.

	17-21 n=175	22-30 n=149	31-50 n=22	51-58 n=2
<i>Escala de Veenhoven</i>	8.11	8.14	7.65	9
<i>Escala de Diener et. al.</i>	5.54	5.64	5.34	5.6
<i>Salud</i>	8.71	8.34	7.59	6.5
<i>Economía</i>	8.02	7.13	6.82	7.5
<i>Trabajo/Acad.</i>	7.87	7.57	7.36	8.5
<i>Familia</i>	8.28	8.34	8.27	8.5
<i>Amistades</i>	8.27	8.34	8.09	9.5
<i>Personal</i>	8.26	8.04	7.68	8.5

Cuadro 12.9							
Valores medios según							
años de estudio en la Universidad.							
	1	2	3	4	5	6	7-13
<i>Escala de Veenhoven</i>	8.00	8.30	8.05	8.21	8.02	7.94	8.32
<i>Escala de Diener et. al.</i>	5.50	5.70	5.64	5.57	5.56	5.48	5.64
<i>Salud</i>	8.62	8.63	8.45	8.22	8.20	8.53	8.11
<i>Economía</i>	7.70	8.30	7.52	6.97	6.94	6.65	7.79
<i>Trabajo/Acad.</i>	7.89	7.56	7.84	7.33	7.52	7.76	7.89
<i>Familia</i>	8.12	8.77	8.26	8.27	8.38	8.35	8.32
<i>Amistades</i>	8.30	8.30	8.23	8.52	8.16	8.24	8.32
<i>Personal</i>	8.20	8.40	8.16	7.87	7.92	7.94	8.16

En el Cuadro 12.10 pueden verse los resultados según el Estado Civil, en donde se observa que el Bienestar Subjetivo es más alto entre las personas divorciadas, y no se observa diferencia entre el Bienestar Subjetivo de las personas solteras y las casadas. Esto es distinto de los hallazgos de estudios anteriores, que encontraron mayor BS entre las personas casadas. Sin embargo, estos datos también carecen de validez por lo homogéneo de los participantes (de los 348 participantes, solamente 28 son casados, 2 unidos y 3 están divorciados o separados).

Cuadro 12.10					
Valores medios según					
Estado Civil.					
	Solteros	Casados	Divorciados	Separados	Unidos
<i>Escala de Veenhoven</i>	8.11	8.04	9.00	8.00	8.00
<i>Escala de Diener et. al.</i>	5.58	5.6	6.00	5.00	5.90
<i>Salud</i>	8.48	7.89	8.00	6.00	8.50
<i>Economía</i>	7.50	7.11	5.00	5.00	8.00
<i>Trabajo/Acad.</i>	7.68	7.57	8.50	7.00	8.00
<i>Familia</i>	8.26	8.79	9.00	8.00	9.50
<i>Amistades</i>	8.31	8.07	9.50	8.00	10.0
<i>Personal</i>	8.07	8.25	9.00	8.00	9.50

## XIV. DISCUSIÓN

La media de Bienestar Subjetivo obtenida con la escala de Veenhoven fue de 8.1, que es mayor a la que el investigador encontró en su encuesta mundial para Guatemala y equivale a la más alta media encontrada en la encuesta (Colombia=8.1). La media en la escala de Diener *et.al.* fue de 5.58, lo cual significa que los participantes están *satisfechos con su vida* (el segundo nivel más alto en la escala). Al convertir la media obtenida con la escala de Diener *et. al.* a una escala de 1 a 10 el puntaje es 7.97, bastante parecido al obtenido con la escala de Veenhoven.

Los participantes de este estudio tienen, en general, un nivel alto de Bienestar Subjetivo, mayor al BS de la población guatemalteca general. Esto es contrario a la tendencia observada por los investigadores en países industrializados, en donde los estudiantes universitarios reportan un nivel de BS menor al de otros grupos de la población general (Diener & Scollon, 2003: 19). Esta diferencia puede explicarse si tomamos en cuenta que una de las características principales de las personas felices es contar con una red de apoyo social que incluye a la familia y amigos, y en los países industrializados, los estudiantes universitarios dejan su hogar para ir a vivir solos, muchas veces lejos de su lugar de origen y deben enfrentar por sí mismos todos los retos de una nueva etapa en su vida. En cambio, en Guatemala en general los estudiantes continúan viviendo en el hogar mientras asisten a la universidad, por lo que siguen contando con el apoyo familiar durante esta etapa.

Considerando el estado actual del sistema de educación superior en Guatemala, en donde solamente una minoría puede asistir a la universidad, aproximadamente 3.6% de la población total (López, 2004: 1), y que las cuotas de la Universidad del Valle de Guatemala son de las más altas del país, es posible asumir que los participantes de este estudio se encuentran en una posición socioeconómica que les permite tener todas sus necesidades básicas cubiertas, lo cual favorece la disposición al Bienestar Subjetivo. Además, pertenecen a la minoría guatemalteca que cuenta con un amplio acceso al conocimiento, que es una de las variables identificadas que favorecen Bienestar Subjetivo (Veenhoven, 1994: 100). La educación superior en nuestro país también permite el

acceso a un trabajo con alta remuneración, lo cual permite que estas personas puedan tener aseguradas unas condiciones de vida bastante altas. Es decir, la educación superior permite que las *oportunidades vitales* mencionadas por Veenhoven sean mejores que las de la población que no tiene acceso a la universidad (Veenhoven, 1984: 382-383).

La *comparación social* también pudo haber tenido influencia en los altos puntajes reportados por los participantes. Como Richard Layard escribió, para las personas que se encuentran en un nivel socioeconómico alto su grupo de referencia con el que se comparan incluye a las personas en los niveles más bajos, lo cual aumenta su nivel de satisfacción (Layard, 2005: 45). Ya que los estudiantes universitarios se encuentran en una posición tan privilegiada en nuestro país, es posible que se comparen con las personas menos privilegiadas, y esto haga que aumente su aprecio por las condiciones de su vida. Además, tienen un nivel bajo de dispersión en los puntajes obtenidos, posiblemente debido a la similitud en sus condiciones de vida (la muestra es bastante homogénea).

Otro aspecto que puede haber tenido influencia en los altos niveles de Bienestar Subjetivo reportados tiene que ver con las normas culturales existentes en países latinoamericanos como el nuestro, específicamente con respecto a las emociones positivas. Las personas latinoamericanas en general valoran más la felicidad sobre otros valores como el dinero (Diener & Scollon, 2003:20). En Latinoamérica, las emociones positivas son más valoradas que las emociones negativas, lo cual puede provocar que se les ponga más atención y se vivan con mayor intensidad. También es posible que debido a esto, las personas tengan más disponible la información acerca del afecto positivo y que la utilicen con mayor facilidad al hacer juicios sobre su estado global de satisfacción con su vida, como los que se requirieron en esta investigación. Es decir, ya que las emociones positivas son altamente valoradas, las personas pueden recordarlas con mayor facilidad al hacer juicios sobre sus estados emocionales del pasado y el presente.

Otro rasgo cultural que debe considerarse, es el alto nivel de *distancia al poder* que caracteriza a la sociedad guatemalteca. Esto significa que los guatemaltecos

percibimos como aceptables, necesarias y funcionales las grandes diferencias en la distribución del poder y las riquezas. Esto implica que los niveles de desigualdad social en Guatemala son aceptables para los guatemaltecos y no afectan el nivel de Bienestar Subjetivo.

Un factor muy importante es la *deseabilidad social*. Ésta consiste en el deseo de presentarse frente a los otros de una manera positiva. En general los cuestionarios de auto reporte, es decir, los cuestionarios en donde las personas deben describirse a sí mismas son bastante susceptibles a la influencia de la deseabilidad social, ya que las personas desean presentarse de una forma que los otros consideren positiva (Lemos, 2005: 77). En los cuestionarios acerca del nivel de felicidad, la deseabilidad social puede manifestarse con un puntaje más alto del real, ya que se considera poco deseable culturalmente presentarse como una persona infeliz o con pocas emociones positivas. Es necesario que se realicen estudios en nuestro país que logren establecer el grado de error en los puntajes que proviene de este factor.

La correlación entre los puntajes obtenidos con la escala de Veenhoven y los puntajes obtenidos con la escala de Diener *et. al.* es de 0.6. El coeficiente indica una correlación alta, aunque lejos de ser perfecta, lo cual puede deberse a que para cada escala se construyen las respuestas con procesos de razonamiento diferentes, ya que una es más global y la otra tiene preguntas un poco más específicas. Sin embargo, una evidencia de que están relacionadas es la similitud en sus puntajes (8.1 para Veenhoven, y 7.97 para Diener *et. al.*).

Las medias de satisfacción con las seis áreas de la vida son bastante altas, lo cual en conjunto con los altos puntajes en las escalas de Bienestar Subjetivo, indica que los participantes de este estudio se encuentran bastante satisfechos con sus vidas. La media más alta es la de la satisfacción con el área de *salud*, posiblemente debido a que por su edad (la mayoría son jóvenes) gozan de buena salud y su situación socioeconómica les permite el acceso a los mejores servicios de salud del país. También es posible que en general la satisfacción con la salud tenga puntajes altos, ya que las personas son capaces

de adaptarse a diversos problemas de salud, como han demostrado las investigaciones, es posible adaptarse a condiciones tan serias como la paraplejia. Esta adaptación ocasiona que disminuya la atención que se le pone a este aspecto de nuestra vida.

La siguiente media más alta es la satisfacción con la *familia* y con las *amistades*, lo cual indica que los participantes se encuentran bastante satisfechos con sus redes sociales de apoyo. El apoyo familiar es importante durante todo el ciclo de vida y durante los años universitarios toman también importancia las relaciones con los amigos, ya que durante la universidad presenta oportunidades para conocer nuevas personas y hacer amigos. Además, las influencias culturales hacen que las personas hagan esfuerzos para mantener y estrechar estos lazos.

Las medias más bajas son las satisfacciones con el *trabajo/académico* y con la *economía*, posiblemente influenciadas por los constantes retos académicos a los que se enfrentan, así como las limitaciones económicas que tienen si no trabajan, o si trabajan y deben enfrentar sus gastos personales y escolares. Además, la economía es un área en la que rara vez se logra la satisfacción completa, hasta las personas más adineradas reportan un grado de insatisfacción con su economía personal (Layard, 2005: 42). Con respecto al área del trabajo/académica, es importante recordar que para muchos de los participantes su actividad primaria es el estudio y debido a su naturaleza (guiada por los maestros), es posible que se perciba un bajo nivel de autonomía en las actividades realizadas, lo cual puede influir en que baje la satisfacción.

Todas las correlaciones entre la satisfacción con las áreas de la vida y las dos escalas de Bienestar Subjetivo son positivas, lo cual indica que las seis áreas influyen en el nivel de Bienestar Subjetivo. La mayoría de los coeficientes de correlación están en un rango medio, por lo que los coeficientes obtenidos por medio del análisis de regresión no son muy altos.

Según este análisis, el área más importante de las incluidas en este estudio para el Bienestar Subjetivo es el área *personal*, la cual consiste en todo lo relacionado con los

intereses personales, las actividades de ocio, el autoconcepto y la autoestima, etc. Es posible que esta sea el área más importante para los participantes de este estudio debido a que la mayoría de los participantes se encuentran en la etapa tardía de la adolescencia y en la juventud, terminando la integración de su identidad y pasando por el proceso de lograr la autonomía, por lo tanto hay un énfasis en todo lo referente al área personal.

Este hallazgo es sorprendente, ya que la cultura guatemalteca ha sido descrita en las investigaciones como colectivista y en este tipo de culturas la noción del yo no es la más importante. En las culturas colectivistas es más importante el grupo que el individuo, incluso en el área emocional, en donde se utiliza el grupo como el principal referente. Una posible explicación es el dinamismo cultural que ha aumentado en las últimas décadas, gracias a la influencia de los medios de comunicación masiva (como la televisión e Internet, principalmente). Las nuevas generaciones tienen cada vez más acceso a los valores culturales provenientes de otros países, como Estados Unidos, cuya cultura se caracteriza por el individualismo y es posible que poco a poco se esté incorporando este valor que da prioridad al individuo sobre el grupo. Algunos autores de artículos de opinión ya han empezado a mencionar la presencia de los valores individualistas en las nuevas generaciones y en toda la sociedad guatemalteca (por ejemplo Fernando Bermúdez, 2006).

Las nuevas investigaciones culturales sugieren que tanto los comportamientos colectivistas como los individualistas están disponibles en todas las sociedades, y que son puestos en práctica dependiendo de lo que cada situación que se presente amerite (Oyserman, 2006: 353). Entonces es posible que debido a los cambios sociales, como la globalización y la influencia del capitalismo, estén causando que en nuestra sociedad haya un aumento de situaciones que pidan un comportamiento más individualista y esto sea lo que se empieza a reflejar en los resultados.

El área *familiar* es la que le sigue al área *personal* en importancia. Ésta incluye la satisfacción con la relación con los padres, con el cónyuge, los hijos y con el resto de la familia. Este resultado se corresponde con los hallazgos de todos los estudios de este tipo

realizados en diferentes países, en donde la familia siempre ha sido considerada como fundamental para la felicidad (Argyle, 1989 y Kousha y Mohseni, 1997 citados por Tsu & Liu, 2001: 285; Layard, 2005: 62-63; Saris, 2001: 144; Rojas 2004: 20). La familia es el grupo social primario que puede brindar mucho del apoyo que sirve como un amortiguador del malestar emocional permitiendo que las situaciones estresantes y problemáticas sean menos perjudiciales para las personas. Esto es cierto en un país como el nuestro, cuyos valores incluyen la solidaridad y la cooperación con el prójimo y que tiene una fuerte tendencia a la interdependencia en las relaciones (Salazar, 2001: 49-67; Fernández, Zubieta & Páez, 2001: 7).

El área de *amistades* tiene una importancia media para los participantes, posiblemente porque aunque es una fuente de apoyo social puede ser temporal, a diferencia de la familia que es más duradera. Las áreas de *salud, trabajo/académico y economía* tienen poca relevancia para el Bienestar Subjetivo de los participantes. Sin embargo, al recordar que la especificación semi-logarítmica implica que el Bienestar Subjetivo se beneficia más de los aumentos en las áreas en donde la satisfacción es menor que de los aumentos en las áreas con mayor nivel de satisfacción, es recomendable que los participantes de este estudio aumenten su satisfacción con la *economía* y con el *trabajo/académico*, esta última con mayor relevancia si consideramos los procesos de adaptación que ocurren con los ingresos económicos.

La bondad de ajuste de las regresiones es medida por el coeficiente  $R^2$ , 0.40 para la escala de Veenhoven, y 0.29 para la escala de Diener *et.al.* No es tan baja, considerando las múltiples limitaciones de este estudio, como la inclusión relativamente arbitraria del número de áreas de la vida que pudo haber excluido otras áreas importantes para el Bienestar Subjetivo.

Otras limitaciones incluyen la participación de una muestra de estudiantes de la Universidad del Valle de Guatemala, la cual tiene sus propias características (como tipos de carrera que ofrece, cuotas, misión y visión), por lo que no es posible generalizar los resultados a la totalidad de la población universitaria guatemalteca ni a la población

general del país. Además, a pesar de que se intentó incluir a personas con diversidad de edades y carreras, la muestra resultó bastante homogénea con respecto a los datos sociodemográficos (como edad y estado civil), lo cual impidió sacar conclusiones generalizables a la población universitaria en ese aspecto.



## XV. CONCLUSIONES

Tomando en cuenta las limitaciones de este estudio, se concluyó:

1. Que el índice de Bienestar Subjetivo de los estudiantes de la Universidad del Valle de Guatemala es 8.1, lo cual significa que tienen un nivel alto de Bienestar Subjetivo, es decir, que están bastante satisfechos con su vida en general.
2. Que el alto nivel de Bienestar Subjetivo está distribuido uniformemente entre los estudiantes.
3. Que los estudiantes están satisfechos con las seis áreas de la vida que se incluyeron en la investigación (salud, trabajo/académico, familia, amistades, personal, economía). Para todas las áreas el nivel de satisfacción es alto, excepto en la satisfacción con la economía, que está en un nivel medio-alto.
4. Que los altos niveles de satisfacción con las seis áreas de la vida incluidas en el estudio se encuentran distribuidos con uniformidad entre los estudiantes, es decir, todos están igual de satisfechos con las áreas de la vida.
5. Que las áreas de la vida más relevantes para el Bienestar Subjetivo global de los estudiantes de la Universidad del Valle de Guatemala son el área *personal* y el área *familiar*, por lo que son áreas a las que deben dedicarse los esfuerzos para mantener el alto nivel de Bienestar Subjetivo.
6. Que es recomendable también dirigir esfuerzos para aumentar la satisfacción con las áreas *economía* y *trabajo/académico*, para que se de un aumento en el Bienestar Subjetivo, ya que estas son las áreas en donde se reportó un menor nivel de satisfacción.



## XVI. RECOMENDACIONES

El estudio del Bienestar Subjetivo es un área de la psicología positiva que puede ser muy útil para las sociedades y los individuos. Sin embargo, debido a que es un tema relativamente nuevo en el mundo y más nuevo aún en países latinoamericanos, es necesario que se investigue más profundamente en cada país para entender mejor las diferencias y similitudes culturales con países más estudiados, como Estados Unidos y Gran Bretaña, por ejemplo. Tomando en cuenta esto, se recomienda:

1. Que se realicen estudios acerca del Bienestar Subjetivo con un mayor número de grupos de población guatemalteca y un mayor número de variables, y que se utilicen otras medidas de Bienestar Subjetivo (como los reportes de familia y amigos y el método naturalista de toma de datos) para aumentar la exactitud en el Índice de Bienestar Subjetivo.

2. Que se realicen estudios acerca del nivel en el que se manifiesta la deseabilidad social en nuestro país al contestar cuestionarios de auto reporte, y que se desarrollen métodos para disminuir su efecto en los resultados.

3. Que se realice una encuesta con preguntas abiertas acerca de las áreas de la vida que son importantes para las personas, para realizar un análisis factorial que valide cuáles son las áreas relevantes para medir con la población guatemalteca.

4. Que se estudien con mayor profundidad las áreas de la vida importantes para el Bienestar Subjetivo, para establecer cómo puede aumentarse la satisfacción en ellas y así mantener los altos niveles de Bienestar Subjetivo y asegurarlo para un mayor número de personas.

5. Que se hagan investigaciones con un enfoque cultural. Por ejemplo, midiendo las dimensiones propuestas por Hofstede (individualismo-colectivismo, masculinidad-

feminidad, distancia del poder y evitación de la incertidumbre), y que se correlacionen los resultados de estas mediciones con el Bienestar Subjetivo, para observar sus efectos.

6. Que se realicen estudios de tipo longitudinal para establecer causalidad entre las variables, para recabar mayor información para contribuir a la resolución del debate científico del efecto arriba-abajo o abajo-arriba de la satisfacción con las áreas de la vida y su relación con el Bienestar Subjetivo global.

7. Que se incluya el Índice de Bienestar Subjetivo como un indicador social en Guatemala y que se tome en cuenta para la implementación de políticas públicas en el país, es decir, que se monitoree el efecto de las nuevas políticas y condiciones sociales en el nivel de Bienestar Subjetivo de los guatemaltecos.

## XVII. REFERENCIAS

1. Abdel-Khalek, Ahmed. 2006. «Measuring Happiness with a Single Item Scale» *Social Behavior & Personality: An International Journal*. 34 (2): 139-149.
2. Argyle, Michael. 1997. «El Efecto de las Variables Ambientales sobre la Felicidad» *Departamento de Psicología Experimental, Universidad de Oxford*. 21 págs.  
Obtenido el 20 de marzo de 2006 desde <http://www.fun-humanismo-ciencia.es>
3. Baumeister, Roy & M. Leary. 1995. «The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation» *Psychological Bulletin*. 117(3): 497-529.
4. Bermúdez, Fernando. 2006. «Informe sobre la situación de Guatemala»  
Obtenido el 8 de enero de 2007 desde <http://www.sicsal.net/guatemala/SituacionGuatemala082006.html>
5. Byrnes, Steve. 2005. *The Hedonic Treadmill*. Harvard University. 15 págs.  
Obtenido el 2 de agosto de 2006 desde <http://leverett.harvard.edu/showcase/steve-byrnes.pdf>
6. Buss, David. 2000. «The Evolution of Happiness» *American Psychologist*. 55(1): 15-23.
7. Chekola, Mark. 1974. *The Concept of Happiness*. University of Michigan. 114 págs.  
Obtenido el 15 de mayo de 2006 desde [www.mnstate.edu/chekola/ConceptOfHappinessAR4.pdf](http://www.mnstate.edu/chekola/ConceptOfHappinessAR4.pdf)
8. Craig, Grace. 1997. *Desarrollo Psicológico*, 7ª ed. México, Prentice Hall Hispanoamericana, S. A. 760 págs.

9. Cummins, Robert *et al.* 2006. *Australian Unity Well Being Index*. Australian Centre on Quality of Life, Australia. 40 págs. Obtenido el 20 de junio de 2006 desde [www.australianunity.com.au/au/info/wellbeingindex/](http://www.australianunity.com.au/au/info/wellbeingindex/)
10. Diener, Ed; E. Suh, y S. Oishi. 1997. *Recent Findings on Subjective Well-Being*. University of Illinois. 24 págs. Obtenido el 28 de febrero desde <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper1.html>
11. Diener, Ed. 2000. «Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index» *American Psychologist* 55(1): 34-43.
12. Diener, Ed *et.al.* 2000. «Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgements: Global Happiness is not the Sum of its Parts» *Journal of Happiness Studies* 1(1): 159-176.
13. Diener, Ed y R. Biswas-Diener. 2000. *New Directions in Subjective Well-Being Research: The Cutting Edge*. University of Illinois. 19 págs. Obtenido el 28 de agosto de 2006 desde [www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/NEW\\_DIRECTION.html](http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/NEW_DIRECTION.html)
14. Diener, Ed y R. Biswas-Diener. 2002. «Will Money Increase Subjective Well-Being?» *Social Indicators Research* 57(2): 119–169.
15. Diener, Ed y C. Scollon. 2003. *Subjective Well-Being is Desirable, but not the Summum Bonum*. University of Illinois. 20 págs. Obtenido el 2 de septiembre de 2006 desde [www.tc.umn.edu/~tiberius/workshop\\_papers/Diener.pdf](http://www.tc.umn.edu/~tiberius/workshop_papers/Diener.pdf)
16. Diener, Ed y S. Oishi. 2004. *The Nonobvious Social Psychology of Happiness*. University of Illinois. 15 págs. Obtenido el 20 de marzo de 2006 desde <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/nonobvious.htm>

17. Diener, Ed y M. Seligman. 2004. *Beyond Money, Toward an Economy of Well-Being*. *American Psychological Society Journal*. 5(1): 1-31.
18. Diener, Ed y W. Tov. 2004. *Culture and Subjective Well-Being*. University of Illinois. 41 págs. Obtenido el 20 de marzo de 2006 desde <http://www.psych.uiuc.edu/-ediener/hottopic/CultureSWBDraft.htm>
19. Diener, Ed; R. Lucas y C. Scollon. 2006. «Beyond The Hedonic Treadmill. Revising the Adaptation Theory of Well-Being» *American Psychologist*. 61(4): 305-314.
20. Easterlin, Richard. 2001. «Income and Happiness: Towards a Unified Theory» *The Economic Journal*. 111(473): 465-484.
21. Ember, Carol; M. Ember y P. Peregrine. 2005. *Anthropology*. 11<sup>a</sup> ed. New Jersey, Pearson Prentice Hall. 651 págs.
22. Feldman, Robert. 1995. *Social Psychology*. 2<sup>a</sup> ed. New Jersey, Prentice Hall. 618 págs.
23. Feldman, Robert. 1999. *Psicología con Aplicaciones a los Países de Habla Hispana*. 3<sup>a</sup> ed. México, McGraw-Hill. 646 págs.
24. Fernández, Itziar *et.al.* 1997. «Prototipos emocionales desde una perspectiva cultural» *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. 17 págs. Obtenido el 7 de noviembre desde <http://reme.uji.es/articulos/aetxei2711912101/texto.html>
25. Fernández, Itziar; E. Zubieta y D. Páez. 2001. «Emocionarse en Latinoamérica» *International Journal of Social Sciences and Humanities*. 11(1): 29-53.

26. Frank, Robert. 2004. «How not to buy happiness» *Daedalus Journal of the American Academy of Arts and Sciences*. 133 (2): 69-79.
27. García, Miguel. 2002. «Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual» *Revista Digital efdeportes.com*. 8(48):1-26. Obtenido el 12 de julio de 2006 desde [www.efdeportes.com/efd48/bienes.htm](http://www.efdeportes.com/efd48/bienes.htm)
28. Guatemala. 2005. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). *Informe Nacional de Desarrollo Humano 2005*. 311 págs.
29. Harris, Victor. 2002. *Marriage Tips and Traps*. Brigham Young University. 13 págs. Obtenido el 2 de septiembre de 2006 desde [ce.byu.edu/cw/cwfamily/archives/2002/Victor.W.Harris.ppt.pdf](http://ce.byu.edu/cw/cwfamily/archives/2002/Victor.W.Harris.ppt.pdf)
30. Hasset, Kevin. 2006. «In Pursuit» *National Review/March 13, 2006*. Obtenido el 15 de marzo de 2006 desde [www.nationalreview.com](http://www.nationalreview.com)
31. Heylighen, Francis y J. Bernheim. 2001. *Measuring Global Progress Through Subjective Well-Being*. III Conference of the ISQOLS. University of Girona. 17 págs. Obtenido el 22 de marzo de 2006 desde <http://citeseer.ist.psu.edu/heylighen01measuring.html>
32. Hofstede, Geert. 1989. *Culture's Consequences. International Differences in Work-Related Values*. 1ª ed. California, Sage Publications, Ltd. 474 págs.
33. Hofstede, Geert. 2001. «Guatemala» *Geert Hofstede Cultural Dimensions*. Obtenido el 22 de octubre de 2006 desde [http://www.geert-hofstede.com/hofstede\\_guatemala.html](http://www.geert-hofstede.com/hofstede_guatemala.html)
34. Kahneman, Daniel y A. Krueger. 2005. «Developments in the Measurement of

- Subjective Well-Being» *Journal of Economic Perspectives* 20(1): 3-24.
35. Layard, Richard. 2005. *Happiness. Lessons from a New Science*, New York, The Penguin Press. 310 págs.
36. Lemos, Viviana. 2005. «Construcción y validación de una escala para la evaluación de la deseabilidad social infantil» *Interdisciplinaria* 22(1): 77-96.
37. López, F. 2004. «Una carrera de obstáculos» *Prensalibre.com/Junio 4, 2004*.  
Obtenido el 7 de noviembre de 2006 desde <http://www.prensalibre.com/pl/domingo/archivo/domingo/2004/junio04/270604/educacion.html>
38. Lykken, D. y A. Tellegen. 1996. «Happiness is a Stochastic Phenomenon» *Psychological Science*. 7(3):186-189.
39. Lyumobirsky, Sonja; K. Sheldon y D. Schkade. 2005. «Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change» *Review of General Psychology*. 9 (2): 111-131.
40. McMahon, Darrin. 2006. *Happiness: A History*. New York, Atlantic Monthly Press. 544 págs.
41. Mella, Rafel *et.al.* 2004. «Factores asociados al Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor» *Psykhé*. 13(1): 79-89
42. Myers, David y E. Diener. 1995. «Who is Happy?» *Psychological Science*. 6(1): 10-19.
43. Niven, David. 2000. *The 100 Simple Secrets of Happy People. What Scientists Have Learned and How you can use it*. San Francisco, Harper Collins Publishers, Inc. 204 págs.

44. Oyserman, Daphna; H. Coon y M. Kemmelmeier. 2002. «Rethinking Individualism and Collectivism: Evaluation of Theoretical Assumptions and Meta-Analyses» *Psychological Bulletin*. 128(1): 3-72.
45. Oyserman, Daphna. 2006. «High Power, Low Power, and Equality: Culture Beyond Individualism and Colectivism» *Journal of Consumer Psychology*. 16: 352-357.
46. Pérez, Jesús y F. Martín. 2006. *El Apoyo Social*. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de España. 7 págs. Obtenido el 2 de septiembre de 2006 desde [http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp\\_439.htm](http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_439.htm)
47. Rojas, Mariano. 2004. *The Complexity of Well-Being. A Life Satisfaction Conception and a Domains-of-Life Approach*. Hanse Institute for Advanced Study, Germany. 25 págs. Obtenido el 22 de abril de 2006 desde <http://www.welldev.org.uk/news/hanse-pdfs/rojas-hanse-full.pdf>
48. Rojas, Mariano. 2005. *The Multidimensionality of Poverty: A Subjective Well-Being Approach*. Universidad de las Américas, México. 18 págs. Obtenido el 22 de abril de 2006 desde <http://www.wider.unu.edu/conference/conference-2003-2/conference%202003-2-papers/papers-pdf/Rojas%20150403.pdf>
49. Ryan, Richard y E. Deci. 2000. «Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being» *American Psychologist*. 55(1): 68-78.
50. Salazar, Manuel. 2001. *Culturas e Interculturalidad de Guatemala*. Guatemala, Instituto de Lingüística y Educación, Universidad Rafael Ladívar. 89 págs.
51. Saris, Willem. 2001. «What Influences Subjective Well-Being in Russia?» *Journal of Happiness Studies*. 2(2): 137-146.

52. Tsou, Meng-Weng y J. Liu. 2001. «Happiness and Domain Satisfaction in Taiwan» *Journal of Happiness Studies*. 2(2): 269-288.
53. Veenhoven, Ruut. 1984. «Conclusions» *Conditions of Happiness*. Netherlands, Kluwer Academic Publishers. 374-404.
54. Veenhoven, Ruut. 1994. «El estudio de la satisfacción con la vida» *Intervención Psicosocial*. 3(3): 87-116.
55. Veenhoven, Ruut. 1995. «The Cross-National Pattern of Happiness» *Social Indicators Research*. 34: 33-68.
56. Veenhoven, Ruut. 2004. *World Database of Happiness, Distributional Findings in Nations*. Erasmus University Rotterdam. Obtenido el 20 de marzo de 2006 desde [www2.eur.nl/fsw/research/happiness](http://www2.eur.nl/fsw/research/happiness)
57. Veenhoven, Ruut. 2004. *The Greatest Happiness Principle. Happiness as an aim in public policy*. Obtenido el 20 de marzo de 2006 desde [www2.eur.nl/fsw/research/happiness](http://www2.eur.nl/fsw/research/happiness)
58. Watzlawick, Paul. 1995. *El Sinsentido del Sentido o el Sentido del Sinsentido*. Barcelona, Editorial Herder. 89 págs.
59. Winkelmann, Rainer. 2004. *Subjective Well-Being and the Family: Results from an Ordered Probit Model with Multiple Random Effects*. University of Zurich. 24 págs. Obtenido el 2 de septiembre de 2006 desde <http://www.unizh.ch/sts/research/publications/pdf/swb.pdf>



## XVIII. APÉNDICES

### Apéndice 16.1

Universidad del Valle de Guatemala  
Departamento de Psicología  
*Bienestar Subjetivo y Satisfacción  
con las Áreas de la Vida.*

No. \_\_\_\_\_

### Cuestionario

Este cuestionario pretende medir el nivel de Bienestar Subjetivo y de satisfacción con seis áreas de la vida. Si usted no desea participar en este estudio, por favor devuelva el cuestionario al investigador. Para contestar, encierre en un círculo la respuesta que considere que se aplica más a usted mismo para cada pregunta. Se le agradecerá que sea abierto y honesto en sus respuestas.

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Género:** M\_\_ F\_\_ **Número de años cursados en la Universidad:** \_\_\_\_\_  
**Estado Civil:** Soltero \_\_ Casado \_\_ Unido \_\_ Separado \_\_ Divorciado \_\_ Viudo \_\_

**1.** Tomando en cuenta todas las cosas, ¿qué tan satisfecho o insatisfecho se encuentra usted con su vida completa en la actualidad?

De 1 a 10, 1 siendo insatisfecho, hasta 10 (satisfecho).

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

**2.** A continuación se le presentarán cinco enunciados con los que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilice la siguiente escala para responder:

- 7 – Muy de acuerdo
- 6 – De acuerdo
- 5 – Levemente de acuerdo
- 4 – Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 3 – Levemente en desacuerdo
- 2 – En desacuerdo
- 1 – Muy en desacuerdo

- En muchas maneras mi vida está cerca de mi ideal.

1    2    3    4    5    6    7

- Las condiciones de mi vida son excelentes.

1    2    3    4    5    6    7

- Estoy satisfecho con mi vida.

1    2    3    4    5    6    7

- Hasta ahora he alcanzado las cosas que quiero en la vida

1    2    3    4    5    6    7

- Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada.

1    2    3    4    5    6    7

**3.** Tomando en cuenta todas las cosas relacionadas a cada área, qué tan satisfecho o insatisfecho se encuentra usted actualmente con las siguientes áreas o esferas de su vida:

- Salud** (salud actual, disponibilidad de servicios de salud, etc.)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

- Economía** (ingreso económico, solvencia, etc.)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

- Trabajo/Académico** (actividades y responsabilidades laborales/académicas, horarios, jerarquías, etc.)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

- Familia** (cónyuge, hijos, resto de la familia)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

- Amistades** (relaciones sociales, disponibilidad de tiempo para compartir con ellos)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

- Personal** (intereses personales, actividades de recreación u ocio, autoconcepto, etc.)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

***Muchas gracias por su colaboración.***

Este cuestionario es de uso libre.

Apéndice 16.1. Lista de países con sus puntajes de Bienestar Subjetivo en la encuesta de 2004, en orden ascendente (World Database of Happiness).

<i>País</i>	<i>Bienestar Subjetivo (Escala 0 - 10)</i>
Tanzania	3,2
Zimbawe	3,3
Moldova	3,5
Ucrania	3,6
Armenia	3,7
Belarús	4,0
Georgia	4,1
Bulgaria	4,2
Angola	4,3
Pakistán	4,3
Rusia	4,3
Albania	4,6
Lituania	4,6
Ghana	4,7
Latvia	4,7
Egipto	4,8
Mali	4,8
Azerbaiján	4,9
Macedonia	4,9
Bosnia	5,1

Estonia	5,1
Kenya	5,1
Serbia	5,1
Uganda	5,1
Algeria	5,2
Jordania	5,2
Rumania	5,2
Líbano	5,3
Turquía	5,3
Eslovaquia	5,4
Sudáfrica	5,4
Montenegro	5,5
Marruecos	5,6
Senegal	5,6
Bangladesh	5,7
Costa de Marfil	5,7
Hungría	5,7
India	5,7
Bolivia	5,8
Corea del Sur	5,8
Croacia	5,8
Polonia	5,9
Irán	6,0
Perú	6,0

Portugal	6,0
Vietnam	6,1
Japón	6,2
Taiwán	6,2
Uzbekistán	6,2
China	6,3
Nigeria	6,3
Filipinas	6,4
Grecia	6,4
Francia	6,5
Indonesia	6,6
Chile	6,7
Eslovenia	6,7
Israel	6,7
Uruguay	6,7
Argentina	6,8
Brazil	6,8
España	6,8
República Dominicana	6,8
Singapur	6,8
Venezuela	6,8
Chipre	6,9
Italia	6,9
Gran Bretaña	7,1

Alemania	7,2
El Salvador	7,2
Honduras	7,2
Bélgica	7,3
Estados Unidos	7,4
Nueva Zelanda	7,4
Holanda	7,5
Malta	7,5
Canadá	7,6
Guatemala	7,6
Irlanda	7,6
Luxemburgo	7,6
Noruega	7,6
Australia	7,7
Finlandia	7,7
México	7,7
Suecia	7,7
Austria	7,8
Islandia	7,8
Colombia	8,1
Suiza	8,1
Dinamarca	8,2