

El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa

Denise Benatuil*

Resumen

En los últimos años la temática del bienestar psicológico ha generado gran interés entre los psicólogos.

En este artículo se realiza una breve revisión de las principales definiciones e investigaciones realizadas sobre el tema.

Se presentan los resultados de un estudio sobre la autopercepción del bienestar psicológico realizado con 271 adolescentes argentinos. Para el mismo se han utilizado tres instrumentos: una encuesta cualitativa, la escala BIEPS y la SWLS. Los datos han sido analizados desde un enfoque cualitativo. A partir de los resultados obtenidos en las escalas BIEPS y SWLS se conformaron dos grupos; los que autopercebían alto y bajo bienestar. Se analizan las diferencias halladas en cada uno de estos grupos, ejemplificando con algunos protocolos. Las dimensiones de vínculos personales y aceptación de sí mismo discriminan a los jóvenes con alto y bajo bienestar.

Palabras claves: Adolescentes, bienestar psicológico.

Abstract

In the last years the thematic of the psychological well-being has generated great interest among the psychologists.

In this article a brief revision of the main definitions and investigations is carried out on the topic.

The results of a study are presented on the selfperception of the psychological well-being carried out with 271 Argentinean adolescents. For this study one three instruments have been used: a qualitative survey, the scale BIEPS and the SWLS. The data have been analyzed from a qualitative focus. From the results obtained in the scales BIEPS and SWLS they conformed two groups; one with high and the other with low selfperception well-being. The differences are analyzed in each one of these groups, exemplifying with some protocols. The dimensions of personal bonds and acceptance of oneself state the difference between the youths with high and low well-being.

Key words: Adolescents. Well-being.

* Lic. en Psicología. Profesora de la Universidad de Palermo. Miembro del equipo de investigación CONICET – PIP 4102. E-mail: dbenatuil@iname.com

Se agradece el asesoramiento y colaboración del Dr. Alejandro Castro Solano.

Introducción

Tradicionalmente las investigaciones en psicología estuvieron orientadas hacia problemáticas relacionadas con los aspectos patológicos del ser humano; recién en las últimas décadas los psicólogos comenzaron a interesarse por los aspectos salugénicos. Este interés formó parte de la llamada “Psicología positiva”.

Si bien la felicidad había sido estudiada por los filósofos (considerada como lo máspreciado y motivación última de la conducta humana), esta temática cobró importancia en la investigación psicológica a partir de los años sesenta. Recién en 1973 el Journal “Psychological Abstracts” comenzó a listar la felicidad en su índice temático (Diener, 1984). Desde ese momento se han publicado muchísimos artículos sobre la felicidad, la satisfacción vital y el bienestar subjetivo.

El presente trabajo está compuesto por dos partes. Primero intentaremos precisar las nociones de felicidad, satisfacción y bienestar subjetivo, comentaremos algunos estudios realizados en distintos países. En una segunda parte presentamos el estudio realizado con 271 adolescentes de la ciudad de Buenos Aires y el conurbano bonaerense sobre la apreciación subjetiva del bienestar psicológico (BP). Para finalizar comentaremos las características de los grupos de alto y bajo bienestar y las diferencias halladas por género y edad.

Conceptos de felicidad, satisfacción y bienestar subjetivo

Comenzaremos por definir y diferenciar estos tres términos.

La felicidad es una experiencia afectiva, puede ser positiva o negativa. Algunos la consideran como un estado y otros como un rasgo. El rasgo es la predisposición a experimentar cierto nivel de afecto, es estable temporalmente y consistente en distintas situaciones (Diener 1984).

La satisfacción es un constructo triárquico. El mismo está compuesto por afecto positivo y afecto negativo (aspectos emocionales) y por el componente cognitivo. Los estados emocionales son más lábiles y momentáneos y al mismo tiempo son independientes. El tener un elevado nivel de uno de estos afectos no implica tener disminuido el nivel del otro. En 1960 Bradburn realizó una escala para evaluar el aspecto emocional del bienestar y descubrió que el afecto positivo y el negativo eran independientes entre sí. Propuso que la felicidad estaba compuesta de estos dos elementos. Desde aquel entonces hasta hoy, se han realizado numerosos estudios que dan cuenta de la independencia del afecto positivo y el negativo (Diener 1984). Veenhoven (1993) plantea que la satisfacción es un constructo estable en el corto plazo, pero no así en períodos de tiempo prolongados, no es una disposición fija e inmutable. Propone los siguientes datos empíricos para dar cuenta de esta definición:

Los individuos evalúan constantemente su situación personal, a nivel individual y social.

Las personas no son igual de felices en mejores o peores condiciones, la felicidad promedio es mayor en países que tienen mejores niveles de vida (empleo, educación,

nivel de ingresos, etc.) La felicidad no es puramente interna y personal, hay disposiciones personales y efectos ambientales. El componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar y es el resultado del procesamiento de información que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en su vida (Casullo; Castro Solano, 2000).

El componente cognitivo de la satisfacción es el **bienestar subjetivo**. Hay una gran variedad de definiciones de bienestar, basadas en el instrumento de medición utilizado (Diener, 1994).

Se expondrán las más relevantes. Veenhoven (1991) conceptualiza al bienestar como el grado en que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables. Andrews y Withey (1976) definen al bienestar subjetivo tomando en cuenta los aspectos cognitivos y los afectivos (afecto positivo y negativo). Campbell, Converse y Rodgers (1976) aluden a la satisfacción vital como un componente cognitivo, resultante de la discrepancia entre las aspiraciones y los logros obtenidos. Estos autores coinciden en la conceptualización de la satisfacción como un juicio cognitivo y la felicidad como experiencia afectiva positiva o negativa. Diener (1994) propone que el bienestar psicológico posee componentes estables y cambiantes al mismo tiempo. La apreciación de los eventos se modifica en función del afecto negativo y positivo predominante. El bienestar psicológico es estable en el largo plazo, pero experimenta variaciones circunstanciales en función de los afectos predominantes. Para Diener, Suh y Oishi (1997) el bienestar indica la manera en la que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción personal, el matrimonio, la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas.

El componente cognitivo parece más relevante, a los efectos de la investigación científica, dado que su principal característica es ser estable, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos, mientras que el componente afectivo es mucho más lábil, momentáneo y cambiante. Los investigadores en el campo de la satisfacción se han volcado generalmente al estudio del componente estable de la satisfacción (Casullo; Castro Solano, 2000).

Distintos investigadores plantearon que aquellos individuos más felices y satisfechos sufren menos malestar, manejan mejor el entorno y tienen mejores habilidades. A partir de estos desarrollos pueden caracterizarse la satisfacción y la felicidad como indicadores de un buen funcionamiento mental (Argyle, 1987). Taylor y Brown (1988) enfatizan la importancia de las “ilusiones positivas” como criterio de salud mental, es decir, considerar que el presente y el futuro pueden ser mejores, sin importar las condiciones objetivas que impone la realidad. Veenhoven (1995) llega a conceptualizar a la felicidad y al bienestar como disposiciones biopsicológicas naturales. Así como el estado natural biológico del organismo es la salud, en el área psicológica esa disposición la constituye el bienestar subjetivo.

Se han realizados diversas investigaciones para comprobar la influencia de las variables sociodemográficas sobre el bienestar subjetivo. Los primeros estudios realizados planteaban que la gente más joven era más feliz que la gente mayor, pero en los últimos años se supo que no hay diferencias significativas por edad. En general la

gente más joven tiende a experimentar mayores niveles de alegría, pero la gente mayor suele juzgar su vida de un modo más positivo. No se han encontrado diferencias significativas en la variable género; algunos estudios encontraron que las mujeres reportan niveles más elevados de afecto negativo pero a la vez manifiestan mayor nivel de alegría. En Estados Unidos se han realizado estudios para evaluar influencias étnicas, pero los mismos no han podido aislar otras variables influyentes (como edad, nivel de educación alcanzado, etc.). En un estudio (Campbell 1976) se concluyó que el desempleo tiene un efecto devastador sobre el bienestar. Los efectos de la educación sobre el bienestar subjetivo no parecen significativos y aparentemente las diferencias observadas podrían estar relacionadas con otras variables (como nivel de ingresos). Un estudio (Spreitzerand y Snyder 1974) relaciona la fe religiosa con el bienestar; se encontraron efectos significativos de la religiosidad en personas menores de 65 años. Un número importante de estudios indican que las personas casadas manifiestan mayor bienestar subjetivo que las correspondientes a todas las categorías diferentes de casados (solteros, separados, viudos, etc.), el matrimonio y la satisfacción familiar son los principales predictores del bienestar (Diener 1984). Costa, Mc. Crae y Zonderman (1987) verificaron en un estudio longitudinal que las personas que cambiaban de estado civil, residencia, empleo, etc. no mostraban cambios importantes en su nivel de bienestar, comparadas con las que mantenían condiciones estables. Todos los estudios mencionados encuentran diferencias poco o nada significativas, por lo tanto se puede decir que las variables sociodemográficas no son buenos predictores del bienestar.

Durante estos últimos años las investigaciones se han centrado en el estudio de variables de personalidad. A partir de la década de los '80 numerosos investigadores se han dedicado al estudio de las variables personalísticas como predictoras del bienestar en las personas, la mayoría de las investigaciones explican como los rasgos psicológicos predicen los estados emocionales (Casullo y Castro Solano, 2001). Teóricos como Costa y Mc. Crae (1980) hallaron relaciones significativas entre las dimensiones de extroversión y el afecto positivo, por ende con la satisfacción; como así también entre la dimensión neuroticismo y el afecto negativo por ende la insatisfacción. Las dimensiones de afecto positivo y negativo son independientes y responden a las disposiciones de neuroticismo y extroversión (Costa y Mc. Crae, 1984; Headey y Wearing, 1989). Eysenck y Gray sostienen que las diferencias de comportamiento entre los extrovertidos y los introvertidos son debido a las estructuras neurológicas (Avia y Vázquez, 1998). Plantean que los extravertidos son más sensibles a las señales de recompensa y los introvertidos a las de castigo. Se han realizado estudios con gemelos, separados al momento de su nacimiento, estos llevaron a concluir que el 50 % de las diferencias (afecto positivo y negativo) eran debidas al temperamento (por lo tanto hereditarias) y el resto eran causadas por componentes ambientales (Lykken y Tellegen, 1996; Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal y Rich, 1988)

Algunos estudios han tratado de relacionar el bienestar con la inteligencia (medida como C.I.), pero no han encontrado relaciones significativas entre ambos (Hartmann, 1934; Palmore, 1979; Sigelman, 1981; Wilson, 1960).

Tampoco se han encontrado diferencias en cuanto a los aspectos materiales, como el nivel de ingresos. Distintos estudios proponen que una vez satisfechas las necesidades básicas del ser humano, no hay diferencias relevantes en el nivel de satisfacción entre población de distintas naciones (Avia y Vázquez, 1998, Veenhoven, 1991). El tener dinero o atractivo físico sólo se relaciona con un aumento del bienestar cuando estos son objetivos valorados en la vida de las personas (Diener y Fujita (1995).

La mayoría de las investigaciones sobre bienestar no han tenido un marco teórico claro como respaldo. Hay una gran cantidad de datos empíricos pero muy pocos desarrollos teóricos que guíen la construcción de instrumentos y la interpretación de los resultados (Casullo; Castro Solano, 2000). Ryff (1989) critica los estudios clásicos de bienestar, ya que considera que han entendido el bienestar como ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, ignorando componentes como la autorrealización, el significado vital, el ciclo vital y el funcionamiento mental óptimo. Ella expone sus dudas sobre la unidimensionalidad del constructo bienestar, proponiendo una multidimensionalidad (Ryff y Keyes, 1995). Históricamente el bienestar estuvo asociado con estados afectivos positivos. El bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado popularmente como felicidad (Schumutte y Ryff, 1997). Es una dimensión evaluativa, vinculada a la valoración que le da cada individuo al resultado obtenido por su modo de vida. La autora propone variaciones importantes en el bienestar según la edad, el sexo y la cultura. Encontró seis dimensiones del bienestar: 1) apreciación positiva de sí mismo, 2) capacidad para manejar de forma efectiva el entorno y la propia vida, 3) alta calidad en los vínculos personales, 4) creencia en un propósito y significado de la vida, 5) sentimiento de crecimiento y desarrollo a lo largo de la vida, 6) sentido de autodeterminación.

Se han realizado algunos estudios con población Iberoamericana, que se pueden clasificar en dos grandes grupos. En el primero están los que utilizan herramientas de evaluación basadas en la concepción unidimensional del bienestar, toman como marco de referencia los estudios de Diener. Dentro de este grupo, un estudio compara adolescentes argentinos y españoles en contextos urbanizados y poco urbanizados. Las diferencias encontradas en el logro del bienestar estaban relacionadas con el estilo de personalidad y no con el lugar de residencia ni el sexo de los participantes. Los adolescentes más felices eran los que tenían un estilo de personalidad más balanceados y alcanzaron un equilibrio entre obtener el refuerzo de sí mismo o del entorno (Castro Solano, 2000^a; Castro Solano, Díaz Morales 2001). El segundo grupo de estudios utiliza una concepción del bienestar como es teorizado por Ryff (perspectiva multidimensional). Se concluyó que las escalas clásicas para evaluar la satisfacción (global y por áreas) no evaluaban los mismos componentes que las consideradas en el modelo multidimensional, eran constructos distintos. Las investigaciones no hallaron diferencias por género y edad. Las dimensiones de aceptación de sí mismo y vínculos con los otros eran las que diferenciaban a los jóvenes con y sin trastornos psicopatológicos (Casullo, Castro Solano, 2001).

El presente estudio

Este estudio forma parte de una investigación más amplia sobre “Factores de riesgo en adolescentes argentinos” (Proyecto PIP 4102- CONICET).

Objetivos

Lo realizamos a partir de la inquietud por conocer qué entienden los adolescentes por bienestar psicológico; quisimos escucharlos a ellos y no quedarnos con conclusiones extraídas a partir de otros grupos poblacionales. Intentamos encontrar la relación entre la apreciación subjetiva del bienestar que tienen los jóvenes y la percepción del mismo evaluada con escalas que ya fueron validadas en nuestro país. Posteriormente quisimos determinar si existían diferencias por género y edad.

Instrumentos

Para poder cumplir con nuestros objetivos construimos una encuesta cualitativa. La misma contenía dos partes. 1) La primera consistía en frases que debían ser completadas por los chicos, queríamos conocer el significado que los adolescentes otorgan al bienestar. Para ello redactamos seis frases: 1) Estar bien con uno mismo es....; 2) El bienestar es....; 3) Me siento contento cuando....; 4) Me siento triste cuando....; 5) Ser feliz consiste en....; 6) Sentirse mal ocurre cuando.... Los participantes tenían que completarlas con lo primero que se les ocurriese. Las frases fueron consensuadas por tres jueces (psicólogos). 2) En esta segunda parte se les pedía que describieran situaciones de bienestar y malestar psicológico: se solicitaba la descripción de una situación que en el pasado les haya generado extrema felicidad y otra que los haya hecho sentir anímicamente mal. El protocolo incluía seis renglones para describir la situación. Una vez obtenidas las repuestas realizamos un análisis de contenido de las mismas y obtuvimos categorías por el método de consenso entre jueces.

Dentro de la batería que debían contestar los adolescentes incluimos otros dos instrumentos para evaluar el bienestar. Los mismos fueron seleccionados porque son escalas de evaluación del bienestar de tipo cuantitativo que ya fueron adaptadas y validadas con nuestra población; elegimos dos instrumentos que responden a diferentes concepciones del bienestar.

Escala BIEPS: es una escala de 13 ítems, con formato de respuesta likert donde quien contesta debe expresar que piensa o siente seleccionando entre cinco opciones que van desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo. La misma está diseñada para población adolescente a partir de la concepción del bienestar psicológico de Ryff. Luego de su adaptación y validación, quedó conformada por las dimensiones aceptación de sí, vínculos, proyectos personales y control de situaciones. Existen estudios locales que demostraron su validez y fiabilidad (Casullo, Castro Solano, 2000a).

SWLS: Es una escala multiítem con formato de respuesta likert en siete categorías y examina el grado de satisfacción global con la vida. Esta escala está basada en la concepción del bienestar como constructo unidimensional, modelo propuesto por Diener. Es utilizada internacionalmente para la evaluación del bienestar en tanto componente cognitivo de la satisfacción. Existen estudios locales con adolescentes que verificaron sus propiedades psicométricas (Castro Solano, 2000).

Muestra

El grupo de este estudio estuvo formado por doscientos setenta y un (271) adolescentes entre las con edades entre 13 y 19 años, que cursaban sus estudios en escuelas públicas y privadas de la Ciudad de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense, (133 varones, con una media de edad de 16.38 y 138 mujeres cuya media de edad es de 16.46). El nivel socioeconómico de los participantes es medio y medio alto. La selección de los adolescentes fue incidental, o sea aquellos que aceptaron participar en la investigación.

Análisis de datos

Una vez que los jóvenes contestaron esta batería, clasificamos las respuestas obtenidas mediante las frases incompletas en 15 categorías. Codificamos las respuestas como “presencia” si el contenido de la misma aparecía reflejado en alguna de las frases completadas. A continuación se citan las categorías con su porcentaje de aparición. Bienestar General o Disfrute (74%); Buenos vínculos (68%); Autoaceptación (61%); Lograr Objetivos (31%); Ausencia de problemas (19%); Salud Física o Psíquica (16%). Las otras nueve categorías tienen una frecuencia de aparición menor al 10%: bienestar con el cuerpo; sentirse capaz de hacer cosas; tranquilidad; tener equilibrio, ser positivo; saber afrontar problemas; autonomía; bienes materiales; realizar los sueños.

Utilizamos el mismo método para clasificar las situaciones generadoras de felicidad e infelicidad, sólo que en este caso las categorías fueron excluyentes. Las situaciones de felicidad con mayor frecuencia de aparición fueron: logros personales (13%); vacaciones o campamentos (12%); comenzar noviazgos, cumpleaños y reuniones con amigos (10%); viaje de egresados (9%); sentirse querido o reconocido (8%); nacimiento de hermanos o sobrinos (7%). Estas categorías resumen el 80% de las situaciones planteadas por los participantes. Las situaciones de infelicidad con mayor frecuencia de aparición fueron: problemas escolares (14%); muerte de un abuelo y peleas o discusiones con amigos (12%); enfermedad de un familiar (7%); peleas o discusiones con padres y pérdida de confianza en las personas (6%). Estas categorías resumen el 65% de las situaciones de infelicidad descriptas por los adolescentes.

Para analizar los datos utilizamos una distribución de frecuencias donde se compararon los porcentajes de aparición de las respuestas. Para determinar si existían diferencias por edad y sexo, utilizamos la prueba chi cuadrado.

La muestra fue dividida en dos grupos. Uno de alto bienestar en el que se agruparon los jóvenes que puntuaban por arriba de la media en la escala BIEPS-J y en la SWLS y otro de bajo bienestar en el que estaban aquellos que puntuaron por debajo de la media en ambas escalas. La finalidad fue poder comparar el tipo de categorías consideradas importantes para definir el bienestar en cada grupo, tomando como referencia la puntuación obtenida en escalas de evaluación cuantitativas ya validadas.

A continuación comentaremos algunas encuestas, que facilitarían la ejemplificación de los resultados encontrados. Hemos seleccionado cuatro correspondientes a la categoría de alto bienestar y cuatro de bajo bienestar. Luego realizaremos un análisis del total de la muestra, mostrando las diferencias halladas por sexo y edad.

Grupo de bajo bienestar

Mariano¹ de 19 años.

Estar bien con uno mismo es: estar tranquilo de todas las cosas que haces, son las cosas propuestas y logradas las que te llevan a estar bien.

Me siento contento cuando: puedo lograr cosas por mi mismo y cuando estoy con las personas que quiero.

Me siento triste cuando: sufren seres queridos y ahora con la realidad cuando veo mucha gente en la calle y sin trabajo.

Ser feliz consiste en: poder realizar y concretar todos tus sueños, desde lo material y espiritual.

Sentirse mal ocurre cuando: no llegas a eso que te propusiste.

El bienestar es: cuando no hay conflictos entre la gente y cuando uno está feliz por el lugar que ocupa en el mundo.

Situación de felicidad: creo que nunca fui extremadamente feliz, pero creo que sentirme extremadamente feliz sería ver un mundo mejor y una familia formada por mi esfuerzo y lucha en la vida.

Situación de infelicidad: la muerte de mi abuelo, uno de los seres más queridos en mi vida.

Federico de 13 años.

Estar bien con uno mismo es: estar bien con la gente que me rodea, estar bien interiormente.

Me siento contento cuando: los que me rodean están felices y yo estoy bien interiormente.

Me siento triste cuando: los que me rodean no están felices o me pasan cosas malas.

Ser feliz consiste en: no puedo contestarla ya que todavía no pude ser feliz.

Sentirse mal ocurre cuando: estas aislado de la sociedad y sos discriminado.

1. Las encuestas fueron anónimas. Hemos decidido asignarle (en forma aleatoria) un nombre a cada protocolo como un recurso didáctico que facilite vuelta amena su lectura.

El bienestar es: cuando uno se siente bien con uno mismo.

Situación de felicidad: no tuve una situación que me halla hecho extremadamente feliz.

Situación de infelicidad: cuando uno se siente rechazado en un grupo sociocultural. No tengo comunicación, me cuesta comunicarme y eso hace que me sienta mal anímicamente, me siento solo.

Sandra de 16 años.

Estar bien con uno mismo es: tratar de no hacerme demasiado problema por las cosas.

Me siento contento cuando: me siento querida, tenida en cuenta por los demás

Me siento triste cuando: las cosas me salen mal y soy culpable de mucho de eso.

Ser feliz consiste en: estar bien de ánimo y para eso ayuda llevarte bien con los demás (amigos y familia).

Sentirse mal ocurre cuando: siento que no valgo nada. También cuando me siento perdida, sin rumbo.

El bienestar es: sentirse bien, estar feliz y poder disfrutar de la vida.

Situación de felicidad: el día que cumplí 15 años y me hicieron una fiesta sorpresa en la casa de un amigo. Fue un día inolvidable.

Situación de infelicidad: cuando mi mejor amiga se fue a vivir a otro país con su familia. Me costó mucho bancarmelo, porque estábamos siempre juntas.

María de 18 años.

Estar bien con uno mismo es: aceptar a los demás (con sus problemas), poseer un estado anímico positivo.

Me siento contento cuando: me va bien el los exámenes, estoy con la gente que quiero.

Me siento triste cuando: me acuerdo de las personas que ya no están, cuando me peleo con amigos o familiares.

Ser feliz consiste en: vivir el día a día lo mejor que puedas, decirle te quiero a la gente que se lo merece.

Sentirse mal ocurre cuando: no sabes que dirección tomar, te sentís perdida, querés suicidarse, cuando te sentís excluida.

El bienestar es: sentirse querido, comer sano y tener seguridad en cada decisión que tomas. Ser optimista.

Situación de felicidad: cuando tenía 16 años y canté frente a miles de personas en el teatro Vinieron mis amigos, familia y toda la gente que quiero mucho.

Situación de infelicidad: la muerte de mi abuela. Me quedaba encerrada en mi cuarto y no salía ni para comer.

El grupo correspondiente a la categoría de bajo bienestar consideraba que sentirse psicológicamente bien estaba relacionado con tener buenos vínculos personales y en

menor medida ausencia de problemas. Del análisis cualitativo de las respuestas podemos extraer algunas conclusiones. En una importante cantidad de protocolos de los chicos pertenecientes al grupo de bajo bienestar aparecen respuestas de tono depresivo, desesperanza, dificultad para encontrar un rumbo (si bien no son diferencias estadísticamente significativas). Fue frecuente encontrar en este grupo jóvenes que no podían relatar una situación que los haya hecho sentir extremadamente feliz (“nunca”, “no tengo una situación en especial, creo que todavía no me sentí extremadamente feliz”, “no tuve ninguna”, “debo haber sido feliz en mi niñez”). Las situaciones de infelicidad generalmente estaban relacionadas con pérdidas de seres queridos o dificultades con el grupo de pares.

Grupo de alto bienestar

Diego de 18 años.

Estar bien con uno mismo es: aceptarse.

Me siento contento cuando: voy logrando las metas que me propongo.

Me siento triste cuando: no me salen bien las cosas.

Ser feliz consiste en: tener lo que quiero, cuando quiero.

Sentirse mal ocurre cuando: las cosas que uno hace con dedicación y empeño no son valoradas.

El bienestar es: ser feliz.

Situación de felicidad: cuando termino todos los años las clases sin llevarme materias.

Situación de infelicidad: cuando me peleo con mis amigos.

Carlos de 14 años.

Estar bien con uno mismo es: sentirse satisfecho con las cosas que uno hace y tener la conciencia limpia.

Me siento contento cuando: todas las cosas salen bien.

Me siento triste cuando: todo se me complica y empieza a salir mal.

Ser feliz consiste en: sentirse bien con la vida y las personas, poder disfrutar todo lo posible.

Sentirse mal ocurre cuando: existen cosas injustas que nos entristecen.

El bienestar es: el sentimiento o estado de felicidad y salud tanto física como mental.

Situación de felicidad: cuando termino el año escolar y todos los exámenes con un triunfo completo. En esos momentos me saco un enorme peso de encima.

Situación de infelicidad: cuando se quemó la casa de unos amigos.

Vanesa de 19 años.

Estar bien con uno mismo es: aceptarse tal cual sos, confiar en uno mismo, quererse.

Me siento contento cuando: puedo cumplir con alguna meta que me propongo.

Me siento triste cuando: me mienten o me ocultan cosas.

Ser feliz consiste en: alcanzar las metas que un se propone y tener aspiraciones para el futuro.

Sentirse mal ocurre cuando: sentís que no tenés a alguien a tu alrededor en quien confiar.

El bienestar es: sentirse feliz y contento. Estar sano tanto física como psicológicamente.

Situación de felicidad: me sentí muy feliz con el nacimiento de mi hermanito, me alegro a mí y a toda mi familia.

Situación de infelicidad: la muerte de un ser muy querido, mi tía, una persona muy importante en mi vida. Me dolió mucho.

Laura de 17 años.

Estar bien con uno mismo es: sentirse bien. Estar contento con las decisiones tomadas y las relaciones con las personas.

Me siento contento cuando: parece que todo va bien. Cuando se me ocurren soluciones para los problemas.

Me siento triste cuando: no puedo hacer nada para cambiar algo que me afecta o afecta a alguien querido.

Ser feliz consiste en: estar bien, disfrutar de las pequeñas cosas, relacionarse con los demás.

Sentirse mal ocurre cuando: cuando uno se da cuenta de que hizo algo malo y ya es tarde para cambiarlo.

El bienestar es: estar saludable, estar bien física, emocional y mentalmente.

Situación de felicidad: cuando comparto una linda cena con mi familia. Cuando nos escuchamos y opinamos sin criticar.

Situación de infelicidad: después de pelear con alguno de mis padres o alguna amiga.

El grupo de jóvenes con alto bienestar relacionaba el hecho de sentirse psicológicamente bien con el logro de objetivos, la aceptación de sí mismos y el bienestar general; bastante más alejado estaba tener salud física y psíquica. A partir del análisis cualitativo de los protocolos de respuesta observamos respuestas de mayor vitalidad que en los chicos del grupo de bajo bienestar. Habitualmente el malestar está relacionado con las peleas o discusiones tanto con familiares como con el grupo de pares y con la dificultad para cumplir sus objetivos. Las situaciones de extrema felicidad estuvieron relacionadas predominantemente con nacimientos y festejos. Dentro de este grupo no encontramos protocolos en los que el adolescente no pudiera relatar una situación que lo hubiese hecho extremadamente feliz; en algunos casos las situaciones relatadas fueron de gran sencillez (“cenar en familia”, “terminar el año lectivo”, “son muchas y cada día hay una nueva”).

A pesar de lo dicho anteriormente, no encontramos relación significativa entre las situaciones vitales generadoras de bienestar y de malestar con la autopercepción del bienestar subjetivo. El relato de un acontecimiento vital placentero o displacentero no parece estar relacionado con el grado de bienestar experimentado a lo largo de la vida. Tomando el grupo como totalidad, las situaciones generadoras de felicidad estaban relacionadas predominantemente con el establecimiento de buenos vínculos con pares y las asociadas con el malestar con la peor calidad de los mismos. En ambos grupos

toman un lugar central los vínculos personales y la calidad de los mismos; gran parte de los adolescentes relaciona el propio bienestar o el malestar con el hecho de que sus seres significativos estén bien o mal. Esto se verifica tanto en su vida diaria como en situaciones estresantes extremas.

Al realizar el análisis cualitativo de las encuestas se pudieron observar algunas frases interesantes, que si bien aparecieron reiteradas veces, no tuvieron un porcentaje de presencia que justifique la creación de nuevas categorías. Dentro de las frases que definen el bienestar psicológico se pueden destacar las siguientes: “cuando todo te sale bien”, “tener todo”, “sentirse acorde con el entorno”, “cuando lo bueno supera a lo malo”, “hacer cosas por los demás”, “amar y ser amado”, “ver a mis seres queridos bien”, “sentirse en paz”.

Al comparar las autopercepción del bienestar teniendo en cuenta las variables sexo y edad hallamos pocas diferencias. Verificamos una diferencia a favor de las mujeres en la categoría ausencia de problemas ($\chi^2 = 5.38$, $gl = 1$, $p < 0.05$). Encontramos una diferencia por edad para la categoría logro de objetivos; los adolescentes mayores lo puntuaron como importante para alcanzar el bienestar ($\chi^2 = 9.31$, $gl = 1$, $p < 0.01$).

Realizando una comparación de las dimensiones halladas con las seis que propone Ryff para adultos, encontramos diferencias importantes. En nuestra muestra de adolescentes aparecen las dimensiones de proyectos personales, aceptación de sí y buenos vínculos. En el análisis cualitativo realizado no aparece crecimiento personal, control y autonomía.

Las dimensiones vínculos personales, aceptación de sí y logro de objetivos son las que discriminan a jóvenes que autoperceben alto y bajo bienestar. Las dimensiones vínculos personales y aceptación de sí fueron encontradas en otros estudios como aquellas que discriminaban a jóvenes con y sin trastornos psicológicos (Casullo, Castro Solano, 2000).

Comentarios y conclusiones

Los resultados verifican la convergencia entre técnicas cualitativas y cuantitativas para evaluar el bienestar.

El significado del bienestar estuvo definido en primera instancia por el bienestar general o disfrute (pasarla bien, hacer cosas que me hagan sentir bien, vivir la vida plenamente, sentirme bien, disfrutar de la vida, etc.). En segundo lugar aparecen tener buenos vínculos con los otros (“estar con mis amigos”, “sentirse acorde con el entorno”, “llevarme bien con la gente que quiero”, “estar bien con mi familia”, “sentirme querido, respetado y ayudado por los demás”, “amar y ser amado”, etc.) y la auto aceptación o aceptación de la vida que les tocó vivir (“aceptar todos tus defectos”, “sentirse a gusto con lo realizado”, “sentirse conforme con uno mismo”, “quererse a pesar de los defectos”, “estar contento por las pequeñas cosas”, “poder convivir con uno mismo”, etc.). Mucho más alejado se encontraban los proyectos personales (“lograr los objetivos que te propusiste”, “realizar mis sueños”, “las cosas me salen bien”, etc.). Una característica

en el grupo de adolescentes fue encontrar supeditado el propio bienestar al bienestar de los otros (“los demás están contentos”, “hay personas que están mal”, “hacer el bien a los demás”, “los que me rodean están felices”, “ver a mis seres queridos bien”, etc.), esta particularidad podría estar relacionada con el momento evolutivo. Debemos tener en cuenta que en esta etapa el grupo de pares tiene un lugar central en la vida del joven favoreciendo la exogamia, fortaleciendo la autoestima, el sentido de integración y pertenencia. El grupo de pares ocupa el lugar de figura sustitutiva de los padres, quienes fueron los modelos y figuras identificatorias durante la infancia.

Las situaciones de bienestar psicológico también están relacionadas con vínculos personales (reuniones con amigos, fiestas de cumpleaños y comenzar noviazgos), vacaciones y logros personales. Las de malestar, en cambio, se vinculan con la vida académica, la muerte de los abuelos y en tercer lugar los problemas vinculares tanto con pares como con familiares. Era esperable encontrar la vida académica como situación privilegiada para evaluar el propio bienestar o malestar (de acuerdo a los resultados obtenidos), en esta etapa la escuela tiene un rol organizador de la vida de los jóvenes, como lo tiene el trabajo en los adultos. El relato de un acontecimiento placentero o desagradable no está en relación con el bienestar percibido a lo largo de la vida. A pesar de ello los vínculos personales y su buena calidad, tienen un lugar central en los sentimientos de bienestar y malestar de los adolescentes.

Prácticamente no encontramos diferencias por género. Este hallazgo es coincidente con toda la literatura del bienestar. Observamos una única diferencia por edad en la categoría logro de objetivos a favor de los adolescentes más grandes. Esta diferencia está relacionada con el crecimiento, la madurez y la toma de decisiones requerida en esta etapa vital (entre los 18 y los 19 años). Algunas frases de los chicos sustentan esta idea: “tener la cabeza ordenada, sabiendo a que apunto en mi futuro” (masculino 19 años), “poder formar una familia y trabajar de lo que me gusta” (masculino 18 años), “poder llevar una vida digna, con posibilidades de crecer en todos los ámbitos” (femenino 19 años), “Ver un mundo mejor y una familia formada por mi esfuerzo y lucha en la vida” (masculino 19 años), “Alcanzar las metas y tener aspiraciones para el futuro” (femenino 19 años). A partir de estos resultados podemos pensar que las dimensiones del bienestar tienen una característica evolutiva, aquello que es importante en una etapa quizás no lo sea en otra. Esta hipótesis podría justificar las diferencias entre nuestros resultados y los hallados por Ryff.

Nuestro estudio permite señalar que de las seis dimensiones propuestas por Ryff para la consideración del bienestar psicológico en adultos, sólo las dimensiones proyectos personales, aceptación de sí mismo y buenos vínculos con los demás se constatan en grupos de adolescentes. En el análisis cualitativo no se registraron las dimensiones referidas al crecimiento personal, control y la autonomía. Futuras investigaciones tendrán que determinar si las diferencias son debidas al momento evolutivo o son diferencias culturales. Replicar este estudio con población adulta permitiría aclarar esta incógnita.

Referencias Bibliográficas

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

Argyle, M. (1987). *The psychology of Happiness*. London, England: Methuen.

Avia, M., Vazquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid. Alianza Editorial.

Campbell, A. (1976) Subjective measures of well- being. *American Psychologist*, 31, 117-124

Campbell, A., Converse, P., Rodgers, E. (1976) *The Quality Of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfactions*. New York: Russel Sage Foundation.

Castro Solano, A. (2000) *Estilos de Personalidad, Objetivos de Vida y Satisfacción Vital*. Manuscrito no publicado. Madrid: Universidad Complutense.

Castro Solano, A. (2000a). *Estilos de personalidad, objetivos de vida y satisfacción vital. Un estudio comparativo con adolescentes argentinos*. Tesis Doctoral. España: Universidad Complutense de Madrid.

Castro Solano, A., Diaz Morales, J. (2001). *Objetivos de vida y satisfacción vital en estudiantes adolescentes: Un estudio diferencial y comparativo entre ámbitos socioculturales diversos*. *Psicothema*.

Casullo, M.M; Castro Solano, A. (2000) *Evaluación del bienestar psicológico*. Ficha de Cátedra. Técnicas psicométricas II. Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología.

Casullo, M.M; Castro Solano, A. (2000a) *Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos*. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Perú*, 18 (1), 36-68

Casullo, M.M; Castro Solano, A. (2001) *El significado del bienestar en estudiantes adolescentes*. *Revista oficial de la asociación iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica (AIDEP)*, 12, 57- 70.

Costa, P., Mc Crae, R (1980). *Influence of extraversion and neuroticism on subjective well being: happy and unhappy people*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38 (4), 668- 678.

Costa, P., Mc Crae, R (1984). *Personality as a life long determinant of well- being*. En: Maltesta y Izard (Eds.), *Affective processes in adult development and aging* (pag 141- 156)

Costa, P., Mc Crae, R., Zonderman, A. (1987) . *Environmental and dispositional influences on well- being: longitudinal follow up of an American national sample*. *British Journal of Psychology*, 78, 299- 306.

Diener, E. (1984). *Subjective Well-Being*. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.

- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., Griffin, S. (1985) The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Fujita, F. (1995). Resources, Personal Strivings, and subjective well-being: A nomothetic and ideographic approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (5), 926-935
- Diener, E. Suh, E. (2000). Measuring subjective well-being to compare the quality of life of culture. En: E. Diener y E. Suh (Eds), *Culture and subjective well-being* (pag.3-12). Massachusetts: The MIT Press.
- Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, (publicación on line).
- Hartmann, G.W. (1934). Personality traits associated with variations in happiness. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 29, 202-212.
- Headey, B. Wearing, A. (1989). Personality, life events and subjective well being, Towards a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (4), 731- 739.
- Lykken, D., Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186- 189.
- Palmore, E. (1979). Predictors of successful aging. *The Gerontologist*, 19, 427-431.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069- 1081.
- Ryff, C., Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Sigelman, L. (1981). Is ignorance bliss? A reconsideration of the folk wisdom. *Human Relations*, 34, 965-974.
- Spreitzer, E.; Zinder, E. (1974) Correlates of life satisfaction among the aged. *Journal of gerontology*, 29, 454- 458.
- Taylor, S., Brown, J. (1988). Illusion and well being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103 (2), 193-210.
- Tellegen A., Lykken,D., Bouchard, T.J., Wilcox,K. J., Segal N. J., Rich, S. (1988) Personality similarity in twins reared apart and together. . *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031- 1039.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354
- Veenhoven, R (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34

Veenhoven, R (1995). Developments in Satisfaction Research, *Social Indicators Research*, 37, 1-46

Wilson, W.R. (1960). An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone (Doctoral dissertation, Northwestern University, 1960). *Dissertation Abstracts*, 22, 2814. (University Microfilms No. 60-6588).