

III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2011.

Exploración de la dimensión aceptación/control del bienestar psicológico. Los significados otorgados según grupo de edad y género.

Jensen, Andrés y Faedda, Luisina.

Cita:

Jensen, Andrés y Faedda, Luisina (2011). *Exploración de la dimensión aceptación/control del bienestar psicológico. Los significados otorgados según grupo de edad y género. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-052/367>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRwr/9Zs>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

EXPLORACIÓN DE LA DIMENSIÓN ACEPTACIÓN/CONTROL DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO. LOS SIGNIFICADOS OTORGADOS SEGÚN GRUPO DE EDAD Y GÉNERO

Jensen, Andrés; Faedda, Luisina

Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

RESUMEN

El Bienestar Psicológico refiere al grado en que un individuo juzga su vida "como un todo" en términos positivos, en la medida en que un sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva. El concepto incluye diferentes dimensiones: control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos. El presente trabajo presenta los resultados de una exploración cualitativa en la que, mediante la implementación de grupos focales, se indagaron los significados otorgados a la dimensión aceptación/control. Los resultados obtenidos a partir del análisis cualitativo de los datos muestran diferencias y similitudes tanto por grupo de edad como por género. Mientras que algunas significaciones son compartidas entre los adultos jóvenes y los adultos mayores, independientemente del género, sólo en algunos casos las similitudes se presentan entre los varones y las mujeres más allá del grupo de edad. Estos hallazgos contribuyen al avance del conocimiento científico con respecto a los aspectos positivos en la vejez, sin embargo consideramos que sería apropiada la inclusión de otras variables -individuales, familiares y culturales- para un mayor entendimiento de los significados atribuidos a la aceptación/control.

Palabras clave

Bienestar Psicológico Aceptación Control

ABSTRACT

EXPLORING THE SIZE ACCEPTANCE / PSYCHOLOGICAL WELL-BEING CONTROL. THE MEANINGS GIVEN BY AGE GROUP AND GENDER Psychological well-being is the extent to which an individual judges his life "as a whole" in positive terms, to the extent that a subject is comfortable with the life he leads. The concept includes different dimensions: control of situations, self-acceptance, psychosocial ties, autonomy and projects. This paper presents the results of an exploration in which, through the implementation of focus groups, then analyzed the meanings given to the size acceptance / control. The results from the qualitative analysis of the data show both similarities and differences by age and by gender. While some are shared meanings among young adults and older adults, regardless of gender, only in some cases the similarities are between men and women beyond the age group. These findings contribute to the advancement of scientific knowledge regarding the positive aspects of aging, but it

would be appropriate considering the inclusion of other variables-individual, family and cultural-for a greater understanding of the meanings attributed to the acceptance / control.

Key words

Well-Being Accepting Control

INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años la psicología se ha ocupado especialmente por el estudio de temas relacionados con la patología, los desajustes, el malestar y los síntomas clínicos (Veenhoven, 1988, 1991). De este modo, se descuidó el efecto que el bienestar y la felicidad tenían sobre el funcionamiento psicológico personal. Es así que los desarrollos de la psicología en el terreno de la salud mental elaboraron concepciones que explicaban el malestar de las personas, descuidando los aspectos de salud o salugénicos (Ryff y Keyes, 1995). Sin embargo, en las últimas décadas, diversos autores se han abocado al estudio de aspectos positivos como el bienestar psicológico y han encontrado resultados que resultan de gran interés para dicha disciplina.

Según Casullo (2002) el bienestar psicológico es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado felicidad por la sabiduría popular. Lo relaciona así con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido.

Veenhoven (1991) define el bienestar como el grado en que un individuo juzga su vida "como un todo" en términos positivos, es decir, en qué medida un sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva.

El bienestar es un concepto multidimensional y pluriterminado, ya que existen múltiples variables que intervienen en el mismo y que adquieren una significación diferente para cada modo de envejecer (Soliveréz & Arias, 2009) Específicamente, Anguas (1997) dice que el locus de control, la orientación al éxito, el autoconcepto y las estrategias de afrontamiento en conjunto pueden explicar una parte importante del bienestar subjetivo. Además, hay otras variables - demográficas, sociales, de participación en actividades, apoyo social, situaciones de estrés - que pueden influir en el bienestar (cit. en Noriega, Sotelo Quiñones & Domínguez Guedea, 2005).

Casullo (2002), partiendo de la conceptualización de

Ryff (1989), diseñó un instrumento que explora el bienestar psicológico en dos versiones: una para jóvenes (BIEPS- J) y otra para adultos (BIEPS-A) que incluyen los siguientes aspectos:

- Control de situaciones: implica que las personas tengan una sensación de control de sus asuntos en la vida diaria.
- Aceptación de sí mismo: sostiene que las personas puedan aceptar los múltiples aspectos de sí mismos, incluyendo los buenos y malos, así como sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados.
- Vínculos psicosociales: se refiere a la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás.
- Autonomía: apunta al poder de la persona de tomar decisiones de manera independiente.
- Proyectos: implica que las personas tengan metas y proyectos en la vida, así como pensar que ésta tiene un significado.

Los aspectos "Control de situaciones" y "Aceptación de sí mismo" se configuraron en un mismo factor (Aceptación / Control) ya que luego de una verificación psicométrica del test de Bienestar Psicológico la dimensión aceptación se encontró solapada en la de control por lo cual se decidió unificarlas. La primera refiere a poder aceptar los múltiples aspectos de sí mismo incluyendo los buenos y los malos; sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados. No tener aceptación de sí mismo es estar desilusionado respecto de la vida pasada y querer ser diferente de cómo se es. A su vez la Aceptación está relacionada con que la persona esté conforme con el cuerpo que tiene, con su forma de ser, que pueda aceptar sus equivocaciones y tratar de mejorarlas.

El Control de situaciones implica tener una sensación de control y de autocompetencia. Se considera que las personas que disponen del mismo pueden crear y moldear contextos para adecuarlos a sus propios intereses. Es decir, son personas que no presentan dificultades para manejar situaciones de la vida diaria y modificarlas en base a sus necesidades. Otra característica es que suelen encarar sin mayores problemas sus obligaciones y son capaces de hacerse cargo de los que dicen o hacen. El objetivo del presente trabajo es conocer las significaciones otorgadas a la dimensión Aceptación / Control por parte de los adultos que participaron de la técnica del grupo focal y encontrar tanto similitudes como diferencias por grupo de edad y género.

METODOLOGÍA

Esta investigación se desarrolló mediante la implementación de una metodología cualitativa con el objetivo de indagar los significados otorgados por los Adultos jóvenes y los Adultos mayores al aspecto Aceptación / Control del Bienestar Psicológico. Para la exploración de esta dimensión se implementó la técnica de Grupo Focal, cuya ejecución se organizó en dos momentos: a) la presentación de la tarea, descripción de la dinámica y objetivos, la administración del consentimiento informado y registro de datos básicos y b) la indagación de los significados otorgados a los aspectos anteriormente

mencionados.

Se realizaron cuatro grupos focales: 1) adultos jóvenes mujeres (n: 7, promedio de edad: 37,0); 2) adultos jóvenes varones (n=6, promedio de edad: 34,6); 3) adultos mayores mujeres (n=7, promedio de edad: 64.8) y 4) adultos mayores varones (n:5 , promedio de edad: 64,8). Los mismos fueron coordinados por los investigadores y tuvieron una duración aproximada de 90 minutos. Los datos se analizaron cualitativamente (19) a fin de identificar similitudes y diferencias por grupo de edad y género.

Para llevar a cabo la exploración de la dimensión Aceptación / Control del Bienestar Psicológico en adultos jóvenes y adultos mayores se realizaron una serie de preguntas. Las referidas al concepto Aceptación interrogaron lo que implicaba para ellos aceptarse a sí mismos, y el grado de satisfacción que sienten con ellos. Por otro lado, para indagar acerca del Control de situaciones se les preguntó si se sienten capaces o competentes de controlar las situaciones de su vida cotidiana, y si las oportunidades que encuentran se adecuan a sus intereses.

Finalmente se efectuó un análisis cualitativo de los datos mediante la aplicación del método de comparación constante (Glasser y Strauss, 1967).

RESULTADOS

En relación a la Aceptación, se encontraron varias coincidencias tanto en los jóvenes adultos como en los adultos mayores en ambos géneros al responder el interrogante "¿Qué implica para ustedes aceptarse a sí mismos?". De un modo general consideraron la aceptación de sí mismo como una dimensión que reúne los aspectos positivos y negativos de la persona. Es decir, que puedan reconocer sus potencialidades y aspectos positivos como así también sus propias carencias y limitaciones logrando unificarlas en un relato íntegro.

"Creo que tiene que ver con valorarse (...) si se quiere con cierto transcurrir de la vida tal vez uno se encuentra en si mismo, que valores tenés, que cosa buenas, que cosas malas también lo son...". (Adulto joven)

"Poder aceptarse, conocer también tus carencias, (...) también hay ciertas cosas que no podemos tolerar nuestras". (Adulta joven)

"Para mí aceptarse no es sólo lo positivo, las fortalezas que uno tiene, sino también las limitaciones, todo, justamente ella dice ahora no estoy del todo satisfecha, pero también debe tener fortalezas y experiencias adquiridas que son súper valiosas y que te van a ayudar a salir de esta situación". (Adulta mayor)

Otro aspecto coincidente tiene que ver con considerar la aceptación como un proceso de la vida en el cual se pueden reconocer equivocaciones del pasado, si las hubiera, e intentar mejorarlas.

"Yo me acepto como soy igualmente hay cosas que quiero modificar que no estoy contenta con como soy". (Adultas jóvenes)

" Yo creo que aceptarse uno mismo es un proceso, lleva tiempo, no es de un día para otro; desde que sos chico, desde que empezás a tener conciencia de vos mis-

mo (...) Entre ideas a veces un poco descabelladas que tenés, cuando tenés 16 ó 17 años (...) que en algún momento tenés un balance positivo". (Adulto joven)

También se relacionó el concepto con la idea de ser auténtico, no ser influenciado por el grupo al que pertenecemos y sentirse orgulloso por la diferencia. Aceptarse a sí mismo tendría que ver con reconocerse único y diferente como así también no copiar o imitar la forma de ser de las personas que nos rodean.

"Creo que viene de la mano con ser auténtico, con no mentirse y no creerse que uno es otra persona, tiene que ver con que uno sepa realmente quién es; por eso conocerse lo veo más que importante y a su vez no copiar un estereotipo determinado". (Adulto joven)

"A veces uno está en ámbitos donde se tiene o sea, es como que lo tientan a llevarse, dejarse llevar por lo que son todos y no, es reconocer que yo no soy así, no me gusta hacer esto, no me gusta hacer esto otro y sin embargo podemos convivir todos juntos". (Adulto mayor)

"Está la cuestión social de que tenés que adaptarte a todas las personas, a todos los grupos". (Adulto joven)

En cuanto a la pregunta "¿Cuán satisfecho se siente consigo mismo?" se observó que en el caso de los adultos jóvenes, la respuesta fue más concreta y concisa. No fue así en el caso de los adultos mayores, donde por un lado, se extendieron a la hora de responder y por el otro, relacionaron la satisfacción consigo mismo con los logros alcanzados a lo largo de su vida, tanto económicos, laborales y/o familiares.

"Yo me siento suficientemente satisfecha... suficiente está bien, igual no sé si absolutamente". (Adulta joven)

"... satisfacción, la suficiente para andar por la vida tratando de hacer las cosas lo mejor que se puede, pero siempre en un marco de manejo de la omnipotencia". (Adulto mayor)

"Bueno yo tuve la suerte de poder hacer las cosas en su momento. Eso hoy día yo me puedo pasar 3, 4 días en mi departamento y yo no tengo nada que añorar (...) por ejemplo, he viajado". (Adulto mayor)

"Yo hice todo lo que lo que quise en mi vida. Si algo no lo hice fue porque me faltó tiempo. Desde muy joven siempre me gustó ser mecánico, me gustaban los autos, hice los cursos, hice la carrera y trabajé en una profesión con todo, mis broncas mis aciertos, pero que me gustaba, la hacía con gusto y pasión...". (Adulto mayor)

"Yo creo que uno siempre habla de los logros más o menos". (Adulto mayor)

Resulta llamativo que sólo una respuesta fue relacionada con el aspecto físico de la persona, sobre todo por los cambios físicos inevitables del paso del tiempo.

"Verse la papada, ese es un nivel de aceptación, verse las várices. Las chicas se ríen, que están de diosas, bellas, pero bueno cuando tengan 67, ¿cómo se verán?". (Adulta mayor)

En lo referido al Control y con respecto a las preguntas ¿se sienten capaces o competentes de controlar las situaciones de su vida cotidiana, las oportunidades que

encuentran se adecuan a sus intereses?, se encontraron diferencias de género con respecto a la orientación en la respuesta. Es decir, las mujeres relacionaron el control de situaciones con hechos que surgen en la casa y en el medio familiar, mientras que los hombres lo orientaron al ámbito laboral y comercial en la mayoría de los casos.

"Te transformás en un malabarista. Yo pensaba en el día de ayer, solamente pensaba ¡no sé como estoy viva! Que hiciste, trabajaste, buscaste uno otro chico, llegó la noche y decís como hice, además me di cuenta de que hice la comida ¡con la cartera colgada! (risas)". (Adulta joven)

"Las oportunidades también pasan por el esfuerzo y suerte pero también desde mi punto de vista trato de generar ciertas cosas, o sea, vamos al punto de vista laboral yo trato de generar cosas que de golpe a los demás le puede llegar a servir...". (Adulto joven)

La mayoría coincidió en que con el paso del tiempo, la experiencia de vida les da mayores herramientas para controlar de manera más efectiva las situaciones que se les presentan. Incluso también modificaron su forma de percibir las diferentes situaciones, es decir, que dejaron de hacerse problema por algunas cuestiones que hoy ven insignificantes.

"Me siento cada vez con más herramientas yo veo hace unos años situaciones de trabajo de vida y justamente por muchas de estas palabras y de haber ido pensando y recapacitar me voy encontrando como que voy teniendo cada vez formas más piolas de resolver ciertas cosas mas rápidas y espero que siga así y dentro de unos años me encuentro mejor que hace unos años atrás en cuanto a las oportunidades soy optimista creo que tengo en función ciertos proyectos ideas y creo que tengo oportunidades para eso". (Adulto joven)

"...con el tiempo he aprendido que determinadas situaciones que en su momento tal vez me causaban demasiado perjuicio o daño después supe manejarlas de otra manera". (Adulto joven)

La gran mayoría de las respuestas aluden a tener un control de las situaciones, aunque algunas de ellas estuvieron dirigidas a la posibilidad de desborde de la situación por parte del individuo, llevándolo a preguntarse si lograron controlar la situación o si fueron superados por ella.

... digo, ¿qué será? Que la controlé o me superó, o dejé mi vida en el camino. Llega un momento en que pienso, ¿esto me superó o está bien mi vida así? digamos me acostumbré y funciona, pero... ¿a costa de qué?". (Adulta joven)

CONCLUSIONES

Los resultados alcanzados a partir del análisis cualitativo de los datos relevados permiten elaborar algunas conclusiones acerca del significado otorgado a la dimensión Aceptación / Control del Bienestar Psicológico que fue explorada en este trabajo.

En primer lugar, exceptuando algún caso aislado, pudieron observarse significados compartidos por los inte-

grantes de la muestra más allá del grupo de edad y género al que pertenecían. Es así que en todos los casos se atribuye una gran importancia a los conceptos de Aceptación y Control como parte del bienestar y de la salud en la persona. Estas significaciones positivas y salugénicas concuerdan con la definición conceptual del Bienestar Psicológico en general y con la dimensión Aceptación de sí mismo / Control de situaciones en particular.

El significado encontrado, en lo que respecta a la aceptación de sí mismos, fue de un reconocimiento tanto de sus potencialidades y aspectos positivos así como de sus propias limitaciones integrándolas en un todo.

La aceptación también fue asociada con el proceso de la vida, donde los adultos reconocen acciones y/o equivocaciones del pasado e intentan transformarlas. A su vez se relacionó el concepto con la autenticidad, la posibilidad de no ser influenciado por el contexto, distinguirse del resto y de esta manera, sentirse orgulloso por la diferencia.

En cuanto al control de las situaciones, la gran mayoría alude a tener un control de las situaciones, coincidiendo, además, que la experiencia de vida - a través del tiempo -, les otorga mayores recursos y seguridad para controlar de mejor manera las situaciones que se les presentan. A su vez, cambiaron la manera de percibir situaciones actualmente intransigentes que antes no eran así.

En lo que refiere a comparación según grupo de edad, sólo se encontraron diferencias en la extensión y el contenido de la respuesta referida a la Aceptación de sí mismo. Los adultos jóvenes se expresaron de forma más breve y precisa, mientras que los adultos mayores lo hicieron de forma mucho más extensa y además basaron su respuesta en los objetivos cumplidos a lo largo de su vida.

Al efectuar la comparación por género la única diferencia surgida fue en los significados atribuidos al Control de situaciones, no tanto a la capacidad de control sino más bien diferencias en cuanto a las situaciones que debían controlar. Por su parte, las mujeres hicieron referencia a acontecimientos dentro del hogar y del entorno familiar, mientras que en el caso de los hombres la respuesta fue concebida desde el ámbito laboral.

Lo expuesto muestra que mientras algunas significaciones son compartidas entre los adultos jóvenes y los adultos mayores, independientemente del género, y sólo en algunos casos las similitudes se presentan entre los varones y las mujeres más allá del grupo de edad.

Para un mayor entendimiento de los significados otorgados por parte de los adultos en cuanto a la Aceptación de sí mismo / Control de situaciones del Bienestar Psicológico sería necesaria la inclusión de otras variables como lo son las individuales, familiares, culturales, entre otras.

BIBLIOGRAFÍA

Angus Plata, Ana M. (1997), El significado subjetivo, su valoración en México, tesis de maestría inédita, México, Universidad Nacional Autónoma de México.

Casullo, M. and Cols. (2002). Evaluaciones del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós.

Glaser, B., Strauss, A. (1967), El método de comparación constante de análisis cualitativo. Capítulo 3. Capítulo 5. Traducción de "The Discovery of Grounded Theory: strategies for qualitative research". Aldine Publishing Company: New York.

Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4 (2), 195-210.

Soliveres, C. & Arias, C. (2010). Capital psíquico y bienestar psicológico. Estudio de sus relaciones en la vejez. I Congreso Internacional de Psicología de la Vejez, Noviembre de 2010.

Veenhoven, R. (1989), "Does Happiness Bind? Marriage Chances of the Unhappy", en Veenhoven, R. (ed.), *How Harmful is Happiness? Consequences of Enjoying Life or Not*, Universidad de Rotterdam, pp. 44-60.

Veenhoven, R (1991), "Is Happiness Relative?", *Social Indicators Research*, vol. 24, pp.1-34.

Vera Noriega, J. Sotelo Quiñones, T. & Domínguez Guedea, M. (2005). Bienestar subjetivo, enfrentamiento y redes de apoyo social en adultos mayores. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, julio-diciembre, Vol. 6, n° 002, México.