II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2010.

El impacto de los hechos vitales en la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico.

Muratori, Marcela, Delfino, Gisela Isabel, Mele, Silvia Viviana y Fernández, Omar Daniel.

Cita:

Muratori, Marcela, Delfino, Gisela Isabel, Mele, Silvia Viviana y Fernández, Omar Daniel (2010). *El impacto de los hechos vitales en la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: https://www.aacademica.org/000-031/44

ARK: https://n2t.net/ark:/13683/eWpa/wkz

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.*

EL IMPACTO DE LOS HECHOS VITALES EN LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO*

Muratori, Marcela; Delfino, Gisela Isabel; Mele, Silvia Viviana; Fernández, Omar Daniel
UBACYT, Universidad de Buenos Aires

RESUMEN
En la investigación en psicología el bienestar ha sido básicamente abordado desde dos líneas: la que aborda el bienestar subjetivo (Diener, 1994) y la relativa al bienestar psicológico (Ryff, 1989). Páez (2008) postula que los hechos vitales negativos tienen una influencia temporal mayor que la de los positivos en la afectividad. Plantea también como los hechos positivos refuerzan sobre todo el bienestar psicológico y la integración social. Con el objetivo de explorar la relación que existe entre la presencia de hechos vitales tanto positivos como negativos, y los niveles de satisfacción con la vida y bienestar psicológico, se desarrolló un estudio correlacional en base a una muestra intencional compuesta por 696 sujetos de ambos sexos con edades entre 17 y 66 años. Los resultados muestran que existe relación entre la presencia de hechos vitales y la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico. Asimismo, se observa que esta relación se mantiene aún controlando por edad, sexo y actividad que realiza el sujeto (trabaja, estudia, trabaja y estudia o no trabaja y no estudia).

Palabras clave
Hechos Vitales Satisfacción Bienestar

ABSTRACT
IMPACT OF LIFE EVENTS ON SATISFACTION WITH LIFE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
In psychological research, well-being has been basically approached from two lines: one that deals with subjective well-being (Diener, 1994) and other that relates with psychological well-being (Ryff, 1989). Páez (2008) postulates that negative life events have a longer influence than positive ones on affectivity. Also positive events reinforce mostly on psychological wellbeing and social integration. With the aim of exploring the relationship between the presence of vital events, both positive and negative, and levels of life satisfaction and psychological well being, a correlational study based on a convenient sample was developed with a sample of 696 subjects of both sexes aged between 17 and 66 years. The results show that there is a relationship between the presence of vital events and life satisfaction and psychological well being. This relationship is also holds even when controlling for age, sex and activity performed by the subject (working, studying, working and studying or not working and not studying).

Key words
Life events Satisfaction Well-being

INTRODUCCIÓN

En la investigación en psicología, desde los años sesenta del siglo pasado se viene estudiando -en una tendencia creciente- el bienestar psicológico. Este ha sido básicamente abordado desde dos líneas: la tradición hedónica y la tradición eudaemónica. La primera, estudia lo que se conoce también como bienestar subjetivo, que es definido desde el concepto de felicidad. El bienestar subjetivo trata el cómo y el porqué las personas experimentan su vida de forma positiva, incluyendo en dicha experiencia juicios cognitivos y reacciones afectivas (Diener, 1994). Básicamente se trata de cuánto le gusta o satisfecha está la persona con la vida que lleva (Veenhoven, 1994). La segunda tradición, una corriente más reciente, utiliza el concepto de bienestar psicológico, centrando el interés en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir metas (Ryff, 1989).

Páez (2008) señala que aún las personas con mayor felicidad o satisfacción con la vida tienen preocupaciones y viven emociones negativas. Aunque más del 70% está muy satisfecho con su vida, los estudios epidemiológicos muestran que simultáneamente el 80% de la población normal presenta algún síntoma ansioso, depresivo o somático. Además, los hechos traumáticos son más frecuentes a lo largo de la vida de lo que se pensaba, así un 60% de de las personas han vivido algún hecho negativo extremo (Norris, 1992 en Páez, 2008). Sin embargo, de las personas que han vivido un hecho traumático el ultimo año, sólo un 20-30% desarrollan un trastorno importante.

El efecto que tienen sobre el bienestar estos eventos extremos no es el mismo si éste es positivo o negativo. Estudios realizados señalan como regla que los hechos negativos tienen un impacto mayor y más duradero en las personas que los hechos positivos, a pesar de que éstos son más frecuentes (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer & Vhos, 2001).

Se realizó un estudio empírico con el objetivo de explorar si los hechos vitales positivos y negativos se relacionan con los distintos niveles de satisfacción con la vida y bienestar psicológico. Asimismo se buscó conocer si esta relación se mantiene al controlar la edad, el sexo y la principal actividad que el sujeto realiza (sólo trabaja, sólo estudia, trabaja y estudia, ni trabaja ni estudia).

MÉTODO

Diseño. Se trata de un estudio descriptivo correlacional, de diseño no experimental transversal, con sujetos de ambos sexos con edades entre 17 y 66 años como unidades de análisis.

Muestra. No probabilística intencional. Compuesta por 696 personas. El 34,2% eran hombres y el 65,8% mujeres. La media de edad fue de 28,15 (*DE*= 11,045; mediana= 24; min.= 17; máx.= 66). El 32,3% vivía en Capital Federal, el 34,4% en Gran Buenos Aires y el 30,2% en el Interior del país (el 17,8% en Córdoba, 1,3% en Entre Ríos, 0,9% en Misiones y el resto en diferentes ciudades del país). Respecto del estado civil, el 66,1% era soltero, el 14,7% poseía pareja de hecho, el 13,9% estaba casado y el 4,9% estaba separado o divorciado. La mayoría no tenía hijos (76,1%). El 1% se posicionó como de clase muy baja y baja, el 12,1% como de clase media-baja, el 61,2% como de clase media, el 22,3% como de clase media-alta, el 3,3% como de clase alta y muy alta. El 34,8% sólo estudiaba, el 29,6% sólo trabajaba, el 33,8% declaró estudiar y trabajar, y un 1,9% no estudiaba ni trabajaba.

Instrumento. El cuestionario utilizado fue de formato autoadministrado y estuvo integrado por una sección de datos personales, y por las siguientes escalas:

1. Sucesos vitales estresantes de Holmes y Rahe (Fernández, Páez, Ubillos & Zubieta, 2001): evalúa la vivencia, durante el último año, de hechos de cambio vital que pueden afectar el bienestar. Incluye la evaluación de nueve hechos vitales positivos y nueve hechos vitales negativos. El reporte se efectúa de forma dicotómica (0 = no, 1 = si). Dos o más hechos positivos refuerzan el bienestar; tres o más hechos negativos implican alto estrés.
2. Satisfacción con la vida (Diener, 1996): compuesta por 5 ítems (α de Cronbach = ,768) con un continuo de respuesta de 1 (no, en absoluto) a 7 (sí, completamente), mide satisfacción con la vida en general.
3. Bienestar psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006): expone criterios privados de evaluación de un buen funcionamiento psicológico. Mide seis dimensiones o atributos positivos del bienestar psicológico: autoaceptación (6 ítems, α de Cronbach = ,812), relaciones positivas (6 ítems, α = ,809), autonomía (8 ítems, α = ,704), dominio del entorno (6 ítems, α = ,608), crecimiento personal (7 ítems, α = ,700) y propósito en la vida (6 ítems, α = ,794).

Procedimiento. La administración del cuestionario se realizó de forma individual y los sujetos fueron invitados a participar voluntariamente y de forma anónima.

RESULTADOS

Satisfacción con la vida

Se encontró que la satisfacción con la vida se relaciona de forma directa con los hechos vitales positivos (HVP) (r = ,195; p = ,000)

y de manera inversa con los hechos vitales negativos (HVN) (*r* = -,204; p = ,000). Esta relación resultó significativa aún introduciendo la edad (F (1, 602) = 2,442; p = ,119; *ns*), el sexo (F (1, 602) = ,103; p = ,748; *ns*) y la principal actividad que el sujeto realiza (F (1, 602) = 2,442; p = ,119; *ns*) como covariable (HVP: F (9, 602) = 5,486; p = ,000. HVN: F (8, 602) = 4,973; p = ,000. Fgeneral (63, 602) = 2,508; p = ,000).

Bienestar psicológico

El mayor reporte de hechos vitales positivos se relacionó con puntuaciones más elevadas en cinco de las seis dimensiones de bienestar psicológico: autoaceptación (*r* = ,172; p = ,000), relaciones positivas (*r* = ,236; p = ,000), dominio del entorno (*r* = ,126; p = ,000), crecimiento personal (*r* = ,235; p = ,000) y propósito en la vida (*r* = ,239; p = ,000) (autonomía: *r* = ,009; p = ,828; *ns*. Fgeneral).

Por su parte, los hechos vitales negativos se relacionaron con puntuaciones más bajas en tres de las seis dimensiones de bienestar psicológico: autoaceptación (*r* = -,179; p = ,000), dominio del entorno (*r* = -,180; p = ,000) y propósito en la vida (*r* = -,109; p = ,005) (relaciones positivas: *r* = -,060; p = ,121; autonomía: *r* = -,007; p = ,863; crecimiento personal: *r* = ,012; p = ,760; todos *ns*).

Al controlar por edad, sexo y principal actividad realizada, se halló para:

* Autoceptación: que los hechos vitales tanto positivos como negativos son significativos (HVP: F (9, 657) = 4,226; p = ,000. HVN: F (8, 594) = 5,226; p = ,000) pero que el sexo (F (1, 594) = 3,862; p = ,050) también lo es, aunque no se detectaron diferencias entre las medias de hombres (4,4487) y mujeres (4,3352. *t* (677) = 1,678; p = ,094) (Edad: F (1, 594) = ,507; p = ,477; *ns*. Actividad: F (1, 594) = 1,361; p = ,244; *ns*. Fgeneral (63, 594) = 2,417; p = ,000).
* Relaciones positivas: que los hechos vitales positivos (F (9, 590) = 2,939; p = ,002) y negativos (F (8, 590) = 1,952; p = ,050) son significativos pero que la edad (F (1, 590) = 16,271; p = ,000) y la actividad realizada (F (1, 590) = 10,357; p = ,001) también lo son (Sexo: F (1, 590) = 1,127; p = ,289). De hecho se verificó que a mayor edad menor puntuación en la dimensión relaciones positivas (*r* = -,182; p = ,000) y que quienes sólo trabajan (4,4832) presentan puntuaciones más bajas que quienes sólo estudian (4,7704) o trabajan y estudian (4,9084. F (3, 670) = 7,233; p = ,000. No trabaja ni estudia: 4,4861) (Sexo: F (1, 590) = 1,127; p = ,289; *ns*. Fgeneral (63, 590) = 2,390; p = ,000).
* Dominio del Entorno: que tanto los hechos vitales positivos (F (9, 591) = 3,996; p = ,000) y negativos (F (8, 591) = 3,659; p = ,000) como la edad (F (9, 591) = 24,464; p = ,000) son significativos (Sexo: F (1, 591) = 2,498; p = ,114; *ns*. Actividad: (F (1, 591) = ,672; p = ,413; *ns*. Fgeneral (63, 591) = 2,557; p = ,000). Siendo que a mayor edad mayor dominio del entorno (*r* = ,144; p = ,000).
* Crecimiento Personal: que los hechos vitales positivos (F (9, 590) = 3,424; p = ,000), la edad (F (1, 590) = 7,042; p = ,008) y el sexo (F (1, 590) = 4,260; p = ,039) son significativos, mientras que los hechos vitales negativos -confirmado lo hallado por la correlación (F (1, 590) = 1,884; p = ,060; *ns*)- y la actividad no lo son (F (1, 590) = 3,159; p = ,076; *ns*. Fgeneral (62, 590) = 2,464; p = ,000). El crecimiento personal es mayor entre los más jóvenes (*r* = -,138; p = ,000) aunque no se detectaron diferencian en función del sexo (hombres: 4,4487; mujeres: 4,3352. *t* (677) = 1,678; p = ,094; *ns*).
* Propósito en la Vida: que sólo los hechos vitales tanto positivos (F (9, 596) = 5,115; p = ,000) como negativos (F (9, 596) = 3,824; p = ,000) son significativos (Edad: F (1, 596) = 3,819; p = ,051. Sexo: F (1, 596) = 1,632; p = ,202. Actividad: F (1, 596) = ,925; p = ,336. Todas *ns*. Fgeneral (63, 596) = 2,358; p = ,000).

DISCUSIÓN

De manera exploratoria, de los primeros resultados aquí obtenidos, se puede decir que existe relación entre la presencia de hechos vitales tanto positivos como negativos y la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico.

En línea con lo hallado por Suh, Diener y Fujita (1996), la satisfacción con la vida se asoció a la presencia de hechos vitales. Según muestra el análisis de correlaciones, la satisfacción con la vida se incrementa en mayor presencia de hechos vitales positivos y disminuye en presencia de hechos vitales negativos, y esto se mantiene aún controlando edad, sexo y actividad que el sujeto realiza.

En relación al bienestar psicológico, se encontró que a mayor presencia de hechos vitales positivos, los participantes se sienten mejor consigo mismos, poseen una mayor capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas y se empeñan por desarrollar las potencialidades y capacidades para seguir creciendo como personas. Asimismo, perciben que controlan el mundo y que pueden influenciar sobre el contexto creando entornos favorables para ellos, y que tienen metas y una dirección en su vida.

Por el contrario, se encontró que a mayor presencia de hechos vitales negativos, los participantes manifiestan menos actitudes positivas hacia si mismos, se muestran poco motivados para actuar y desarrollarse en función a sus metas y presentan baja confianza en su habilidad personal para influenciar en el contexto.

De esta forma, en lo que hace al bienestar psicológico, la autoaceptación, el dominio del entorno y el propósito en la vida se relacionarían con la mayor presencia de hechos positivos y la menor ocurrencia de hechos negativos. Por su parte, las dimensiones relaciones positivas y crecimiento personal aumentarían con los sucesos positivos pero no disminuirían con los hechos negativos.

Se halló que el bienestar psicológico se relaciona con los hechos vitales pero también con la edad, el sexo y la principal actividad realizada por el sujeto. El sexo es relevante para la autoaceptación y el crecimiento personal -aunque no se detectaron diferencias entre los hombres y mujeres de la muestra-, la edad cobra importancia en las relaciones positivas, el dominio del entorno y el crecimiento personal -a mayor edad menor puntuación en relaciones positivas y crecimiento personal pero más dominio del entorno- y la actividad que el sujeto realiza influye sobre las relaciones positivas -éstas son mayores entre quienes estudian o estudian y trabajan-

En síntesis, los datos aquí analizados indican que, en principio, los hechos vitales afectarían tanto la satisfacción con la vida como el bienestar psicológico. Al controlar por edad, sexo y actividad que el sujeto realiza la influencia de los hechos vitales se mantendría intacta en lo que hace a la satisfacción con la vida pero en el caso del bienestar psicológico las variables de corte sociodemográfico introducen matices que resultan interesantes para futuras indagaciones.

NOTA

* Investigación realizada en el marco del Proyecto UBACyT 2008-2010 P057 “Aspectos psicosociales del bienestar en distintos contextos socio-culturales”. Directora: Dra. Elena M. Zubieta.

BIBLIOGRAFIA

BAUMEISTER, R. E., BRATSLAVSKY, E., FINKENAUER, C. & VOHS, K. D. (2001). Bad is Stronger than Good. Review of General Psychology, 5 (4), 323-370.

DÍAZ, D., RODRÍGUEZ-CARVAJAL, R., BLANCO, A., MORENO-JIMÉNEZ, B., GALLARDO, I. et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema, 18(3), 572-577.

DIENER, E. (1994). El bienestar subjetivo. Intervención Psicosocial, 3, 67-113.

DIENER, E. (1996). Subjective well-being in cross-cultural perspective. En H. Grad, A. Blanco & J. Georgas (Eds.), Key issues in Cross-cultural Psychology. Lisse, Netherlands: Swets & Zeitlinger B.V.

FERNÁNDEZ, I., PÁEZ, D., UBILLOS, S. & ZUBIETA, E. (2001). Cuaderno de prácticas de psicología social y cultura. Encuestas y escalas. San Sebastián: Universidad del País Vasco.

PÁEZ, D. (2008). Cuaderno de prácticas de psicología social y salud: fichas técnicas sobre bienestar y valoración psicosocial de la salud mental. Manuscrito no publicado. San Sebastián: Universidad del País Vasco.

RYFF, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081.

SUH, E., DIENER, E. & FUJITA, F. (1996). Events and subjetive well-being: Only recent events matter. Journal of Personality and Social Psychology, 70, 1091-1102.

VEENHOVEN, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. Intervención Psicosocial, 3, 87-116.