

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.

El bienestar eudaimónico, la soledad social emocional y la importancia de la confianza y las redes.

Zubieta, Elena Mercedes, Fernández, Omar Daniel, Bombelli, Juan Ignacio y Mele, Silvia Viviana.

Cita:

Zubieta, Elena Mercedes, Fernández, Omar Daniel, Bombelli, Juan Ignacio y Mele, Silvia Viviana (2011). *El bienestar eudaimónico, la soledad social emocional y la importancia de la confianza y las redes. 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/000-052/667>

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

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 BIENESTAR EUDAIMÓNICO, LA SOLEDAD SOCIAL EMOCIONAL Y LA IMPORTANCIA DE LA CONFIANZA Y LAS REDES

Zubieta, Elena Mercedes; Fernández, Omar Daniel; Bombelli, Juan Ignacio; Mele, Silvia Viviana
UBACyT, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires

RESUMEN

El eudemonismo se entiende como el goce o disfrute de un modo de ser por el cual se alcanza la felicidad. El problema consiste en determinar qué se entenderá por felicidad, ésta puede concebirse de muchas maneras, entre ellas, el bienestar. Ryan y Deci (2001), han clasificado los estudios en una línea relacionada con la felicidad -bienestar hedónico- y otra ligada al desarrollo del potencial humano -bienestar eudaimónico. Opuesta al bienestar está la soledad, el deseo no conseguido de mantener una relación o relaciones interpersonales estrechas (Peplay y Perlman, 1982). Se realizó un estudio con el objetivo de analizar la relación entre los niveles de bienestar psicosocial y de soledad emocional y social, y probables diferencias en función de la realización de actividades de ocio y la práctica religiosa. Se trabajó con una muestra no probabilística intencional compuesta por 780 sujetos de población general. Los resultados verifican la validez convergente entre el Bienestar psicosocial y la soledad social y emocional. Se observan bajos niveles de soledad y buenos niveles de Bienestar, salvo en la dimensión de aceptación social que refiere a la confianza respecto de uno mismo, de los otros y de la sociedad.

Palabras clave

Bienestar Soledad Confianza Redes

ABSTRACT

EUDAEMONIC WELL BEING, SOCIAL EMOTIONAL LONELINESS AND THE RELEVANCE OF SOCIAL NETS AND CONFIDENCE

Abstract Eudemonism is understood as the pleasure or enjoyment in a way of being to obtain happiness. The problem consist in establish what will be understood as happiness. It can be conceived in several ways, one is in terms of well being. Ryan and Deci (2001) have classified studies in: one line related to happiness -hedonic well being- and other linked to human potential growing-eudainomic well being. Opposite to well being is loneliness, as the not materialised wish of maintaining a relationship or closer interpersonal relationships (Peplay y Perlman, 1982). A study was carried out with the aim of analyzing the relation between psycho-sociological well being and social emotional loneliness, and differences in terms of leisure activities and religious practices. A convenience sample composed by 780 general population participants was used. Results verified convergent

validity between psycho-sociological well being and social emotional loneliness. Low levels of loneliness and accurate levels of well being are observed, except in social acceptance dimension which implies confidence in one self, in others and society.

Key words

WellBeing Loneliness Confidence Nets

Introducción

El *eudemonismo* se entiende como el goce o disfrute de un modo de ser por el cual se alcanza la felicidad. Filosóficamente, refiere a toda tendencia ética según la cual la felicidad es el sumo bien (Ferrater Mora, 1999). Eudaimonía o plenitud de ser es una palabra griega clásica traducida comúnmente como "felicidad". Según Aristóteles, el fin o bien último que persigue el hombre es la eudaimonía o sea, la felicidad, entendida como plenitud de ser. El problema viene dado entonces en determinar qué se entenderá por felicidad, ésta puede concebirse de muchas maneras, entre ellas, el bienestar.

En los últimos años se han incrementado de manera llamativa los estudios sobre el Bienestar y se ha diversificado el tratamiento de este constructo. Ryan y Deci (2001), han clasificado los estudios en una línea fundamentalmente relacionada con la felicidad -bienestar hedónico- y otra ligada al desarrollo del potencial humano -bienestar eudaimónico. También, se ha utilizado el constructo de Bienestar Subjetivo -subjective well being, SWB- como principal representante de la línea hedónica y el de Bienestar Psicológico -psychological well being, PWB- como representante de la tradición eudaimonica (Díaz et al., 2006)

La línea eudaimónica ha puesto énfasis en el bienestar psicosocial, es más reciente y se ha desarrollado a través de las investigaciones de Ryff y sus colaboradores (1989) sobre el Bienestar Psicológico y de Keyes (1998) sobre el Bienestar Social. De esta manera, el enfoque se ha centrado en el desarrollo personal, en las formas de afrontar los retos vitales y en el esfuerzo por conseguir nuestras metas así como también en las valoraciones que hacemos de las circunstancias y de nuestro funcionamiento dentro de la sociedad.

Ryff (1989) propone seis dimensiones del bienestar psicológico: autonomía, objetivos vitales, auto-aceptación, relaciones positivas con otros, dominio del entorno y

crecimiento personal. Por su parte, Keyes (1998) des- agrega en cinco dimensiones al bienestar social: inte- gración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social.

El bienestar psicológico y el social se asocian positiva- mente a muchos otros indicadores de salud mental ge- neral y de salud mental interpersonal tales como la sa- tisfacción con la vida, la felicidad, la participación en ac- tividades voluntarias de ayuda, el capital cívico, el apo- yo social y la confianza en los otros (Blanco y Díaz, 2005; Bilbao Ramírez, 2008; Zubieta y Delfino, 2010). Opuesto al bienestar está la soledad, entendida como el deseo no conseguido de mantener una relación o re- laciones interpersonales estrechas (Peplau & Perlman, 1982). Consiste en una discrepancia subjetiva entre los niveles de contacto social deseados y los obtenidos. Tres aspectos son importantes en ella: a) el déficit per- cibido puede ser cuantitativo (no tengo amigos, o no tengo los que quisiera), o cualitativo (siento que mis re- laciones son superficiales o no tan satisfactorias como quisiera); b) su carácter subjetivo: es la propia persona quien decide si su nivel de contacto social es satisfacto- rio o no. Una persona puede tener una amplia familia, una rica red de relaciones familiares y sociales, y sentir- se terriblemente solo, mientras que otra persona puede vivir aislada en una montaña, sin ningún tipo de rela- ción, y no sentirse sola. Por eso algunos autores (Pe- plau & Perlman, 1982) distinguen entre soledad y aisla- miento ya que éste último concepto refiere a cuando la persona quiere estar sola como ocurre en muchos mo- mentos de la vida; y c) la soledad constituye una vivencia o sentimiento negativo, las investigaciones mues- tran que se asocia a sentimientos de depresión, ansie- dad, insatisfacción e infelicidad (Cutrona, 1982).

El énfasis en el carácter subjetivo de la soledad no de- be hacer olvidar las influencias sociales. En los juicios que las personas hacen de sí mismos y de los otros, in- fluyen los criterios y normas del medio social respecto a las relaciones. Asimismo, en consonancia con la con- cepción psicosocial del bienestar, aspectos como la sa- lud cívica o el capital social, la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad, también repercute en la percepción de soledad, la que también asume, además de lo emocional, una característica social.

En el marco de una investigación que indaga en el bien- estar psicosocial desde distintas dimensiones, el objeti- vo del presente trabajo es poner en relación los niveles de bienestar psicosocial con los de soledad emocional y social, indagar sus niveles y probables diferencias en función de aspectos tales como el género, la realización de actividades no formales o extra trabajo y la práctica religiosa.

Método

Estudio: Descriptivo correlacional, de diseño no experi- mental transversal.

Muestra: No probabilística intencional. Compuesta por 780 sujetos de población general, 68,2% mujeres y 31,8% hombres. La media de edad fue 25,63 ($SD = 7,80$; $Mdn = 23$; mín. = 18, máx. = 50). El 54,4% era residente de

la ciudad de Buenos Aires y conurbano, y 45,6% lo era del interior del país (Córdoba, Salta, Neuquén y Tren- que Lauquen). Respecto del estado civil, el 70,8% era soltero, el 25,4% estaba casado o en pareja, y el 3,8% estaba separado o divorciado. El 22,2% terminó alguna carrera terciaria o universitaria, el 65,1%, declaró esta etapa como incompleta, el 9,4% tenía secundario com- pleteo, y el 3,3% secundario incompleto. El 1,6% se posi- cionó como de clase muy baja y baja, el 15,3% como de clase media-baja, el 59,7% como de clase media, el 20% como de clase media-alta, el 3,4% como de clase alta y muy alta. El 41,8% sólo estudiaba, el 20,8% sólo trabajaba, el 36,4% estudiaba y trabajaba, y un 1% no realizaba ninguna de las dos cosas. En cuanto a tener alguna práctica religiosa que lo hiciera sentir mejor, dijo tenerla el 18,5% y no tenerla el 81,5%. Declararon reali- zar alguna actividad con el mismo objetivo el 63,9% y no realizar el 36,1%.

Instrumentos y procedimiento: se aplicó en forma indivi- dual, anónima y voluntaria un cuestionario autoadminis- trado integrado por un conjunto de escalas y por pre- guntas sobre datos sociodemográficos. Las que corres- ponden a los objetivos analizados en este trabajo son:

1. *Bienestar social de Keyes* (Blanco & Díaz, 2005): El bienestar social ha sido definido por Keyes (1998) como "la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad".

Evalúa la percepción que las personas tienen sobre cin- co aspectos del entorno social que facilitan su bienestar psicológico. Esta escala se compone de 33 ítems con continuo de respuesta de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo), agrupados en cinco dimen- siones: Integración social ($\alpha = 0.71$), Aceptación social ($\alpha = 0.83$), Contribución social ($\alpha = 0.79$), Actualización social ($\alpha = 0.66$) y Coherencia social ($\alpha = 0.54$).

2. *Bienestar psicológico de Ryff* (adaptación española de Díaz et al., 2006). Expone criterios privados de evalua- ción de un buen funcionamiento psicológico. Este instru- mento consta de 39 ítems que se responden en una es- cala tipo Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (total- mente de acuerdo), que miden seis dimensiones o atribu- tos positivos del bienestar psicológico: Autoaceptación ($\alpha = 0.79$), Crecimiento Personal ($\alpha = 0.84$), Propósito en la vida ($\alpha = 0.79$), Dominio del entorno ($\alpha = 0.69$), Relaciones positivas ($\alpha = 0.71$), Autonomía ($\alpha = 0.70$).

3. *Soledad emocional y social* (Wittenberg, 1986; en Páez et al, 2008)

La soledad social refiere a la ausencia de relaciones sa- tisfactorias con conocidos y compañeros de actividades que satisfaga la necesidad de pertenencia a grupos y redes. ($\alpha = 0.78$).

La soledad emocional remite a la falta de relaciones de intimidad, ya sean de amor romántico, paternal o filial, o a no tener una persona cercana que sirva de apoyo afectivo. Responde a la necesidad de apego o de rela- ciones íntimas. ($\alpha = 0.72$).

Este instrumento está integrado por diez frases, (cinco para cada tipo de "Soledad"), a las que se responde en

una escala tipo Likert de cinco puntos, 1 (nunca) a 5 (muy a menudo).

Resultados

Los participantes de este estudio presentan niveles medios y medio-altos tanto en las dimensiones de Bienestar Psicológico como en las de Bienestar Social, la excepción es Aceptación social ($2,92$; $SD = ,72$), algo inferior, lo que hablaría de una baja actitud positiva hacia los otros en general. (Tabla 1)

En cuanto a Soledad Emocional y Social, si bien las medias se encuentran por debajo del punto de corte (12 para ambas), cabe destacar que 30% y 20% de la muestra se encuentran por encima de esa puntuación en Soledad Emocional y en Soledad Social respectivamente. Por otra parte, todas las dimensiones Bienestar Social y Bienestar Psicológico se correlacionan positivamente entre sí y negativamente con Soledad Emocional y Social. Coherentemente, las relaciones más fuertes se dan entre Autoaceptación ($r = -,410^{**}$), Relaciones positivas ($r = -,681^{**}$) e Integración social ($r = -,517^{**}$) con Soledad Social, ya que las relaciones positivas generales con otros se asocian a la baja soledad social. (Tablas 2 y 3).

Se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los sujetos que realizaban alguna actividad que lo hiciera sentir mejor (con medias superiores) y los que no lo hacían, en todas las dimensiones de ambas escalas de Bienestar - Integración social, (*Medias* = 3,78 y 3,61 - $p = ,000$), Aceptación social (*Medias* = 2,99 y 2,81 - $p = ,001$), Contribución social (*Medias* = 4,01 y 3,80 - $p = ,000$), Actualización social (*Medias* = 3,23 y 3,09 - $p = ,005$) y Coherencia social (*Medias* = 3,53 y 3,30 - $p = ,000$), Autoaceptación (*Medias* = 4,42 y 4,19 - $p = ,000$), Crecimiento Personal (*Medias* = 4,89 y 4,66 - $p = ,000$), Propósito en la vida (*Medias* = 4,76 y 4,55 - $p = ,000$), Dominio del entorno (*Medias* = 4,45 y 4,28 - $p = ,001$), Relaciones positivas (*Medias* = 4,74 y 4,40 - $p = ,000$), Autonomía (*Medias* = 4,22 y 4,09 - $p = ,029$). En soledad social (*Medias* = 9,29 y 9,95 - $p = ,015$) esta diferencia se dio a favor de los que no realizaban actividad; sólo en soledad emocional no se encontró diferencia.

Se verificaron diferencias estadísticamente significativas entre los participantes que realizaban alguna práctica religiosa para sentirse mejor y quienes no realizaban ninguna práctica religiosa, siendo en el primer grupo más altas las medias en Crecimiento Personal (*Medias* = 4,91 y 4,78 - $p = ,040$), Contribución social (*Medias* = 4,15 y 3,89 - $p = ,005$) e Integración social (*Medias* = 3,85 y 3,69 - $p = ,005$).

Discusión

En líneas generales, los niveles hallados en términos de Bienestar Psicológico y Social son satisfactorios. En lo que hace al Bienestar Social, es decir, en lo que el grupo o sociedad provee para que sus miembros mantengan creencias positivas del yo y perciban que se progresa con lógica y propósitos, el déficit se observa en lo que hace a la Aceptación Social. Esta dimensión remite a la absoluta necesidad de sentirse perteneciente a un grupo o comunidad y que esta pertenencia disfrute de al

menos dos cualidades: confianza, aceptación y actitudes positivas hacia los otros (atribución de bondad, amabilidad, capacidad), y aceptación de los aspectos positivos y negativos de nuestra vida, confianza en otros y en nosotros mismos. Según Keyes (1998), la aceptación refiere a la confianza en nosotros y en la sociedad misma y su consecuencia es la acción social, la implicación solidaria y altruista en la solución de los asuntos que atañen a la comunidad o sociedad. Estos datos muestran cierta coherencia con los bajos niveles en confianza general y en las instituciones verificadas en estudios previos (Zubieta, Delfino & Fernández, 2007; Zubieta, Delfino & Fernández, 2008).

En términos de Soledad emocional y social, los participantes muestran una percepción satisfactoria de sus relaciones con conocidos y compañeros y también manifiestan tener buenas relaciones de intimidad, ya sean de amor romántico, filial o paternal.

Parte importante del bienestar y de la soledad emocional social, tiene que ver con una red de conocidos en el trabajo, el barrio o en actividades de ocio. Respecto de éstas últimas, se ha encontrado que quienes realizan actividades no formales, de dispersión, "que los hace sentir mejor", muestran mayores puntuaciones en todas las dimensiones de las dos escalas de Bienestar, corroborando el hecho de que el capital social y las redes de apoyo son una importante fuente de satisfacción. Este dato se confirma con quienes manifiestan tener una práctica religiosa frente a quienes explicitan no tenerla. El primer grupo muestra mejores niveles en términos de crecimiento personal - percepción de una trayectoria de desarrollo progresiva; de contribución social - sentimiento de utilidad, de que lo que uno aporta es valorado; y de integración social - la persona se siente parte activa de la sociedad o comunidad, puede cultivar sentimientos de pertenencia y crear lazos sociales. Estos hallazgos corroboran lo hallado en un estudio previo (Zubieta, Delfino & Fernández, 2007) en el que se remarcaba lo verificado por Barrientos (2005) acerca de que no la religión sino las prácticas a ellas asociadas proveen de beneficios psicológicos y sociales. Básicamente, involucrarse en actividades y prácticas que ofrecen los distintos credos religiosos ofrecen una identidad colectiva y redes sociales de personas que comparten valores y actitudes similares. También: facilita la existencia de una red social informal de la que se extrae apoyo social frente a hechos negativos; mediante la integración institucional, se desarrollan formas de control social que ayudan a disminuir conductas de riesgo y reforzar conductas de vida saludables; y mediante ritos regulares le otorga sentido a la vida (Diener et al., 1999, en Barrientos, 2005).

Por último, se ha verificado la validez convergente entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y Social, y la Soledad Social Emocional. Ésta última, en tanto refiere a la vivencia de las personas de que tienen menos contactos y apoyo social de los que desearían, afecta de manera negativa al Bienestar o, también, niveles altos de malestar se asocian a niveles altos de soledad social y emocional.

Tabla 1.
Estadísticos descriptivos de las dimensiones de las Escalas de Bienestar Psicológico, de Bienestar Social y de Soledad Emocional y Social.

	Media	Desvío St.	Mínimo	Máximo
BIENESTAR PSICOLOGICO				
<i>Autoaceptación</i>	4,34	0,84	1,00	6,00
<i>Relaciones positivas</i>	4,62	1,02	1,00	6,00
<i>Autonomía</i>	4,18	0,78	1,75	6,00
<i>Dominio del entorno</i>	4,40	0,72	2,17	6,00
<i>Crecimiento personal</i>	4,81	0,69	2,00	6,00
<i>Propósito en la vida</i>	4,69	0,82	1,50	6,00
BIENESTAR SOCIAL				
<i>Integración social</i>	3,72	0,61	1,43	5,00
<i>Aceptación social</i>	2,92	0,72	1,00	5,00
<i>Contribución social</i>	3,94	0,70	1,50	5,00
<i>Actualización social</i>	3,19	0,64	1,33	4,83
<i>Coherencia social</i>	3,45	0,63	1,33	5,00
SOLEDAD EMOCIONAL	10,27	4,27	5,00	24,00
SOLEDAD SOCIAL	9,53	3,60	5,00	24,00

Tabla 2.
Correlaciones entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y Bienestar Social

	BIENESTAR SOCIAL				
	<i>Integrac Social</i>	<i>Acept Social</i>	<i>ContribSocial</i>	<i>Actual Social</i>	<i>Coher Social</i>
BIENESTAR PSICOLOGICO					
<i>Autoaceptación</i>	,472**	,230**	,409**	,271**	,208**
<i>Relaciones positivas</i>	,505**	,357**	,230**	,253**	,197**
<i>Autonomía</i>	,189**	,086*	,196**	,133**	,260**
<i>Dominio del entorno</i>	,437**	,166**	,378**	,274**	,224**
<i>Crecimiento personal</i>	,406**	,170**	,451**	,266**	,274**
<i>Propósito en la vida</i>	,420**	,117**	,471**	,239**	,234**

Coficiente utilizado: *r*.

** $p < .01$. * $p < .05$.

Tabla 3.
Correlaciones entre las dimensiones de Bienestar Psicológico, Bienestar Social, Soledad Emocional y Soledad Social

	SOLEDAD	
	<i>Emocional</i>	<i>Social</i>
BIENESTAR PSICOLOGICO		
<i>Autoaceptación</i>	-,320**	-,410**
<i>Relaciones positivas</i>	-,326**	-,681**
<i>Autonomía</i>	-,156**	-,178**
<i>Dominio del entorno</i>	-,289**	-,350**
<i>Crecimiento personal</i>	-,133**	-,266**
<i>Propósito en la vida</i>	-,291**	-,345**
BIENESTAR SOCIAL		
<i>Integración social</i>	-,275**	-,517**
<i>Aceptación social</i>	-,193**	-,335**
<i>Contribución social</i>	-,195**	-,240**
<i>Actualización social</i>	-,191**	-,231**
<i>Coherencia social</i>	-,142**	-,164**
SOLEDAD		
<i>Emocional</i>		,463**
<i>Social</i>	,463**	

Coficiente utilizado: *r*.

** $p < .01$.

BIBLIOGRAFÍA

Barrientos, J (2005). *Calidad de Vida. Bienestar Subjetivo: una mirada psicosocial*. Santiago, Chile: Universidad Diego Portales.

Bilbao Ramírez, M. (2008). *Creencias Sociales y Bienestar: valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco.

Blanco, A. & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.

Cutrona, C.E. (1982). Transition to collage: Loneliness and the process of social adjustment. In L.A. Peplau & D. Perlman (eds.) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I. Valle, C. & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.

Ferrater Mora, J. (1999). *Diccionario de Filosofía*. Tomo II. Barcelona: Editorial Ariel.

Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.

Páez, D. (2008). *Prácticas de Psicología Social de la Salud*. Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco. San Sebastián, España.

Peplau, L.A & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L.A. Peplau & D. Perlman (eds.) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.

Ryan, R.M & Deci, E.L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaemonic well-being. In S. Fiske (Ed), *Annual Review of Psychology*, Vol. 52, pp. 141-166.

Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.

Zubieta, E; Delfino, G & Fernández, O. (2007). Confianza Institucional y el rol mediador de creencias y valores. *Revista de Psicología*, Vol.3, (6), 101-120. Pontificia Universidad Católica Argentina.

Zubieta, E. M., Delfino, G. I. & Fernández, O. D. (2008). Clima social emocional, confianza en las instituciones y percepción de problemas sociales. Un estudio con estudiantes universitarios urbanos argentinos. *Psyche*, 17(1), 5-16.

Zubieta, E. M. & Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, Vol. 17, 277-283. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.