



EL BIENESTAR SUBJETIVO SUBJECTIVE WELL-BEING

Miguel Ángel García Martín
Departamento de Psicología Social. Málaga

Resumen En el presente trabajo se realiza un análisis del concepto de bienestar subjetivo. Inicialmente se lleva a cabo desde una perspectiva histórica una acotación del término, analizando sus elementos integrantes. Entre éstos destacan sus componentes afectivo-emocional y cognitivo-racional, identificados respectivamente con las medidas de balance afectivo y satisfacción vital. Junto con esta dimensión afectivo-cognitiva, se tienen en cuenta otras –positivo-negativo, frecuencia-intensidad e interno-externo-, así como todas aquellas variables que influyen en el bienestar subjetivo, agrupándolas en las siguientes categorías: salud y variables sociodemográficas, características individuales, variables comportamentales y acontecimientos vitales. Por último, se describen las teorías y modelos explicativos del bienestar subjetivo, tanto desde la perspectiva abajo-arriba (bottom-up) interesada en la satisfacción de las necesidades humanas como vía para conseguirlo, cuanto desde el enfoque arriba-abajo (top-down), que centra sus esfuerzos en los aspectos interno-perceptivos que condicionan la valoración del sujeto acerca de su bienestar. Entre estas últimas se destaca la Teoría de las Discrepancias Múltiples, de Michalos.

Palabras clave Bienestar subjetivo, calidad de vida, estructura factorial, diferencias individuales.

Abstract In this work, the concept of subjective well-being is analyzed. Firstly, from a historical viewpoint, subjective well-being is delimited, focusing the analysis on its components. The affective and cognitive aspects are emphasized, both of them corresponding respectively to the affect balance and the life satisfaction measures. With this affective-cognitive dimension others are taken into account –positive-negative, frequency-intensity and internal-external-, besides the variables that influence on the subjective well-being. These variables are classified into the following categories: health and sociodemographic variables, personal characteristics, behavioral variables and life events. Lastly, the theories and explanatory models of the subjective well-being are described, so from a bottom-up perspective concerned in human needs satisfaction as the way to achieve it, and from the top-down perspective, that focuses its efforts on the internal-perceptive aspects that alter the person's assessment about his well-being. A remarkable example of the latest ones is the Multiple Discrepancies Theory, by Michalos.

Key words Subjective well-being, quality of life, factor-structure, individual differences.

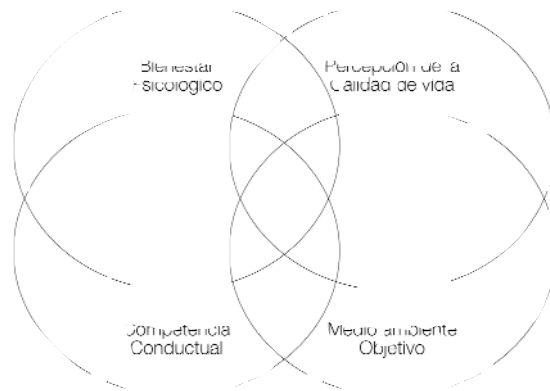
1 INTRODUCCIÓN

“La felicidad es un pájaro azul que una tarde se nos posó en la palma caliente de la mano, y nos dejó como la huella de un paraíso perdido que nunca nadie alcanzó y con el que todos, en algún momento, dormidos o en estado de vigilia, soñamos”

De esta manera tan gráfica introduce Esperanza Guisán su personal descripción de este inefable concepto tan profusamente empleado en la literatura. La autora ofrece como corolario de su *Manifiesto Hedonista* la conclusión de que es la felicidad lo que constituye el sentido de la vida, y que es precisamente su promoción lo que justifica todas las actuaciones humanas individuales y colectivas. Estas palabras evocan las aportadas por Aristóteles cuando habla del “*Sumo Bien*” y la “*Felicidad Suma*” como el final, o más bien la finalidad, del camino en el transcurrir vital humano. El filósofo sostiene que la felicidad es el único valor final y suficiente en sí mismo. Final en tanto en cuanto todo lo demás no es más que un medio para alcanzarla, y suficiente porque, una vez conseguida, nada más es deseado. Esta propiedad de *drive* o impulsor fue, entre otras cosas, lo que motivó el que en 1973 se introdujera un término tan vago como éste en el *Psychological Abstracts International*. Posteriormente, debido a su carácter difuso y a sus connotaciones filosóficas, progresivamente ha ido dando paso en el vocabulario psicológico a los conceptos algo más operativos de “bien-estar personal” (*well-being*) o de “satisfacción con la vida” (Fierro, 2000). Incluso, algunos autores (Headey, Holmstron y Wearing, 1985) han complementado éstos con el antagónico “mal-estar” (*ill-being*), sobre los que proponen modelos explicativos de los factores que están en su base.

Esta introducción tardía de la “felicidad” o el “bienestar subjetivo” como “asuntos” de interés de la psicología ha obedecido tanto a la dificultad de aprehender el concepto, objeto del afanoso estudio de numerosos pensadores, como a la destacada orientación terapéutica de esta disciplina. Su pretensión restauradora ha hecho que se haya ocupado más del conocimiento de los estados psicológicos mórbidos, que del estudio de los factores que favorecen el desarrollo del bienestar personal y el mantenimiento de una vida deseable. No cabe duda de que a esta desconsideración —que, ni siquiera, abandono—, ha contribuido la orientación experimental de esta rama del conocimiento que, desde sus inicios, y bajo una perspectiva, en muchas ocasiones, excesivamente comportamental, excluyó de su foco de interés todos aquellos temas en los que, como en éste, el componente valorativo o subjetivo tuviera un peso tan relevante.

FIGURA 1
COMPONENTES DE LA CALIDAD DE VIDA



Fuente: Lawton (1983)

Fieles a esta tradición positivista, una buena parte de los estudios iniciales en esta área de conocimiento se centraron en aspectos externos. En ellos se analizaban las condiciones de vida que favorecerían el bienestar objetivo, conocido como “*welfare*” en el ámbito anglosajón. Así, inicialmente se adoptó el término “nivel de vida” para hacer referencia a estas condiciones que, en un principio, se circunscribían a lo puramente económico. El concepto de nivel de vida tenía como marco de referencia el Estado de bienestar (*Welfare State*) y las políticas que a él se encaminaban. Esta orientación trajo consigo la introducción del término “calidad de vida”, inicialmente cuantitativo y que, desde la década de los setenta, ha dado lugar a numerosos estudios. Aún en la actualidad esta relación entre variables económicas y bienestar subjetivo es objeto de atención por parte de los investigadores (Fuentes y Rojas, 2001; Rogers y DeBoer, 2001).

Reflejo de esta tendencia fue la creación en 1974 del *Social Indicators Research*. Revista especializada en el estudio de la calidad de vida y del bienestar personal con una fuerte tradición economicista que, como su propio nombre indica, tuvo inicialmente una orientación fundamentalmente objetiva. En varios países se iniciaron encuestas periódicas de calidad de vida: por ejemplo, la *Encuesta de Nivel de Vida en Suecia*, la *Encuesta Social General* en los Estados Unidos o el semestral *Eurobarómetro* de la anteriormente denominada Comunidad Económica Europea. Los resultados de tales actividades son presentados generalmente en informes de indicadores sociales periódicos, como los Informes Socioculturales cuatrimestrales en los Países Bajos. Este florecimiento de informes socioeconómicos es definido por Dudley Duncan como el “Movimiento de los indicadores socia-

les” (Duncan, 1969). Han sido y son numerosas las categorizaciones de indicadores objetivos de calidad de vida que han aparecido (Andrews y Withey, 1976; Bauer, 1966; Michalos, 1980; Smith, 1973). En ellas se incluyen áreas como ingresos, salud, empleo, vivienda o condiciones del entorno.

La calidad de vida, de esta manera, ha sido identificada con el bienestar social y, debido a la equiparación de éste con el bienestar económico, no son pocos los que la han ligado con los indicadores socioeconómicos macrosociales desde la perspectiva de distribución política de los recursos o, como afirma Veenhoven (1994), desde la conocida como ingeniería social. En esta línea, Drewnowski la define en sus trabajos para el Desarrollo Social de las Naciones Unidas como: *“el estado o grado de bienestar tal como existe y puede ser medido en un momento dado”*, reduciéndola a lo que él mismo denomina “bienestar medible”, concepto necesariamente cuantitativo por definición. Paralelamente, durante las pasadas décadas, un gran número de investigadores se han dedicado a analizar los correlatos demográficos y las variables que se vinculaban con el bienestar humano. Esto ha dado lugar a estudios en los que se examinan las diferencias personales en esta variable atendiendo a factores también objetivos como sexo, edad, clase social, estado civil, salud o nivel de ingresos. Una muestra de este enfoque es la conclusión aportada por Wilson (1967) en su famoso estudio sobre las variables y características personales vinculadas a la felicidad. Según este autor:

“La persona feliz se muestra como una persona joven, saludable, con una buena educación, bien remunerada, extravertida, optimista, libre de preocupaciones, religiosa, casada, con una alta autoestima, una gran moral del trabajo, aspiraciones modestas, de uno u otro sexo y con una inteligencia de amplio alcance” (p. 294).

Según Veenhoven (1994), la “calidad de vida” denota dos significados. Por una parte, la presencia de condiciones consideradas necesarias para una buena vida, por otra, la práctica del vivir bien como tal. Esta segunda acepción abre la puerta a la consideración de factores dependientes en mayor medida de la actuación y percepción del propio sujeto sobre su vida que de las condiciones objetivas en las que se desarrolla ésta. En este mismo sentido, Lawton (1983) quiso hacer hincapié en la perspectiva psicológica de la calidad de vida, introduciendo el concepto de “buena vida” o “buen vivir”, tres de cuyos cuatro componentes son de contenido fundamentalmente psicológico (Ver Figura 1). Según este autor, la competencia conductual hace referencia, entre otros componentes, a una capacidad funcional y salud

adecuadas, un buen comportamiento social y unas funciones mentales preservadas. El bienestar psicológico incluye la congruencia entre los objetivos deseados y alcanzados en la vida, un buen estado de ánimo y un nivel afectivo óptimo. En cuanto a la calidad de vida percibida, consiste en la satisfacción de la persona consigo misma, con la familia y los amigos, con su trabajo, las actividades que realiza o el lugar donde vive. Por último, dentro del medio ambiente objetivo se engloban todas las características físicas del entorno donde se desarrolla la vida del sujeto.

Se puede observar cómo, de un modo progresivo, al concepto de calidad de vida se le incorporan componentes más subjetivos. Este hecho es destacado por Casas (1991):

“En la esfera de los investigadores de los fenómenos sociales, a lo largo de la década de los sesenta, el concepto de calidad de vida se fue vinculando a una noción que incorpora medidas psicosociales de la realidad, medidas que inicialmente se denominaron “subjetivas”: percepciones y evaluaciones sociales relacionadas con las condiciones de vida de las personas, y que pueden incluir aspectos tan delicados de medir como son los sentimientos de felicidad, satisfacción, etc.” (p. 657).

Esta diferenciación de la dimensión objetivo-subjetiva, trajo consigo la intensificación del nivel de análisis individual frente al social o estructural. Será esta acentuación de componentes internos la que permita el abordaje del bienestar humano en su dimensión subjetiva, estudiándolo desde el punto de vista de la propia persona. Como afirma Argyle (1993), el bienestar subjetivo representa la principal aportación de la psicología al estudio de la calidad de vida. Según él:

“Son varios los movimientos que han estado relacionados con la calidad de vida. Por ejemplo, los economistas del desarrollo miden la calidad de vida de los países en vías de desarrollo por su renta per cápita, porcentaje de empleados, longevidad y educación. La psicología puede añadir otra medida, el bienestar subjetivo. No es bueno hacer a las personas más ricas si no se las hace también más felices.” (p. 5).

Esta concepción justifica la introducción del bienestar subjetivo o personal (a lo largo del texto se empleará igualmente el término “bienestar personal” aludiendo a su dimensión subjetiva) como uno de los elementos relevantes en el estudio de la calidad de vida. Es desde esta perspectiva desde la que se plantea el presente trabajo.

TABLA 1
COMPONENTES DEL BIENESTAR SUBJETIVO

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

Fuente: Diener, Lucas y Smith (1999)

En él se ofrece inicialmente una ubicación conceptual del término y de sus dimensiones estructurales. Posteriormente se acomete la compleja tarea de tratar de compendiar las diferentes variables tenidas en cuenta en los numerosos estudios que han analizado los factores que afectan en mayor o menor medida al bienestar subjetivo. Por último, son expuestas una serie de concepciones teóricas y modelos desde los que se ha tratado de explicar la naturaleza de este concepto.

2 ¿QUÉ ES EL BIENESTAR SUBJETIVO Y QUÉ ELEMENTOS LO COMPONEN?

En opinión de Diener (1994), este área de estudio tiene tres elementos característicos, a saber: su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, pues incluye una valoración o juicio de todos los aspectos de su vida; y la necesaria inclusión de medidas positivas, ya que su naturaleza va más allá de la mera ausencia de factores negativos.

Las definiciones de bienestar subjetivo a menudo no aparecen explícitas en la literatura. Son muchos los autores que han tratado de definir la felicidad o el bienestar. Según Diener y Diener (1995) estas concepciones se pueden agrupar en torno a tres grandes categorías. La primera describe el bienestar como la valoración del individuo de su propia vida en términos positivos. Esta agrupación es la relativa a la "satisfacción con la vida". Una segunda categoría incide en la preponderancia de los sentimientos o afectos positivos sobre los negativos. Este punto de vista fue iniciado por Bradburn (1969) con el desarrollo de su Escala de Balance Afectivo. Para este autor la felicidad resulta del juicio global que la gente hace al comparar sus sentimientos positivos con los negativos. La definición de bienestar desde esta perspectiva está más cercana al uso cotidiano que se hace de

este término. En este sentido, se entiende que una persona es más feliz cuando en su vida predomina la experiencia afectiva positiva sobre la negativa. Frente a esto, la última de estas tres concepciones, más cercana a los planteamientos filosófico-religiosos, concibe la felicidad como una virtud o gracia. Las definiciones bajo esta última perspectiva se pueden considerar normativas, ya que no se contempla como un bienestar subjetivo sino más bien como la posesión de una cualidad deseable (Coan, 1977). En este sentido, cuando Aristóteles y los filósofos clásicos hablan de la *eudaemonía*, la consideran como un estado deseable al que sólo se puede aspirar llevando una vida virtuosa o deseable, calificada como tal desde un particular sistema de valores.

Los científicos sociales han basado sus estudios principalmente en las dos primeras aproximaciones. Así, una gran parte se ha ocupado de estudiar los aspectos que llevan a una persona a evaluar positivamente su existencia. En este sentido, Veenhoven (1984) define el bienestar subjetivo como el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos o, en otras palabras, en qué medida la persona está a gusto con la vida que lleva. Según Veenhoven, el individuo utiliza dos componentes en esta evaluación, sus pensamientos y sus afectos. El componente cognitivo, la satisfacción con la vida, representa la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros, cuyo amplio rango evaluativo va desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso o frustración. El elemento afectivo constituye el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes. Estos componentes en cierta medida están relacionados. Una persona que tenga experiencias emocionales placenteras es más probable que perciba su vida como deseable y positiva. Así mismo, los sujetos que tienen un mayor bienestar subjetivo son aquellos en los que

predominan esta valoración positiva de sus circunstancias y eventos vitales; mientras que los “infelices” serían los que valoran la mayor parte de estos acontecimientos como perjudiciales. En este sentido, la satisfacción con la vida y el componente afectivo del bienestar subjetivo tienden también a correlacionar porque ambos elementos se hallan influidos por la valoración que realiza el sujeto acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en general en las que se desarrolla su vida. No obstante, necesariamente también han de diferir, ya que así como la satisfacción con la vida representa un resumen o valoración global de la vida como un todo, el balance afectivo depende más de las reacciones puntuales a eventos concretos que acontecen en el curso de la vida.

En un análisis más profundo del componente cognitivo, algunos autores (Cummins, 1996; Cummins, McCabe, Romeo y Gullone, 1994) han propuesto el uso de diferentes dominios a la hora de descomponer los juicios que las personas realizan sobre sus vidas. En este sentido, Cummins (1996), después de revisar veintisiete definiciones relativas a calidad de vida, estableció los siguientes dominios o áreas relevantes en este proceso de valoración: bienestar material, salud, productividad, intimidad, seguridad, comunidad y bienestar emocional. Uno de estos estudios es el realizado por Bharadwaj y Wilkening (1977). En él se establece que la valoración o juicio sobre la satisfacción con la vida se halla determinada, por este orden, con la satisfacción experimentada con los siguientes dominios: familia ($r = .50$), condiciones de vida ($r = .46$), trabajo ($r = .45$), salud ($r = .41$), actividades de ocio ($r = .41$) e ingresos ($r = .39$). Así mismo, Diener y otros (1999) han diferenciado dentro del componente cognitivo entre una satisfacción con la vida en términos globales y con una serie de dominios de satisfacción concretos (Ver Tabla 1). Como posteriormente también se atenderá, Michalos (1985) en su *Teoría de las Discrepancias Múltiples* ha considerado igualmente la complejidad de este componente evaluativo. Este autor ha contemplado no ya dominios o áreas específicas sino diferentes referentes o puntos de comparación a la hora de estudiar el proceso que lleva a una persona a establecer un juicio entre sus aspiraciones y los logros alcanzados en la vida. Igualmente cabe hacer distinciones en cuanto a los diferentes afectos. Estas diferenciaciones van más allá de su cualidad positiva o negativa. Así queda reflejado en el *Modelo Circumplejo de la Emoción* (Kercher, 1992) que posteriormente se comentará. En él, la dimensión Desagradable-Agradable se ve acompañada de la relativa a la Alta-Baja activación del estado afectivo, lo que da lugar a cuatro categorías diferenciadas de afectos.

Dejando a un lado tanto las concepciones más vin-

culadas a tradiciones filosóficas como los análisis de estudios más moleculares, la revisión de los estudios sobre bienestar subjetivo muestra que hay un gran acuerdo en cuando a los elementos integrantes de la estructura del bienestar subjetivo. La mayor parte de los autores coinciden en la consideración de estos tres componentes: satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo. Cabe considerar, por tanto, dos grandes dimensiones. La primera de ellas se identifica como el componente cognitivo, mientras que los dos restantes corresponden al polo emocional o afectivo. No faltan, sin embargo, autores relevantes, como es el caso de Ryff (1989, 1995), que opten por ampliar estas dimensiones, haciendo especial hincapié en la aceptación y crecimiento personal del individuo así como en la adaptación e integración en su ambiente social. Lo que da lugar a una estructura integrada por dimensiones como: autoaceptación, crecimiento personal, sentido/propósito en la vida, relaciones positivas con los otros, autonomía y control sobre su entorno.

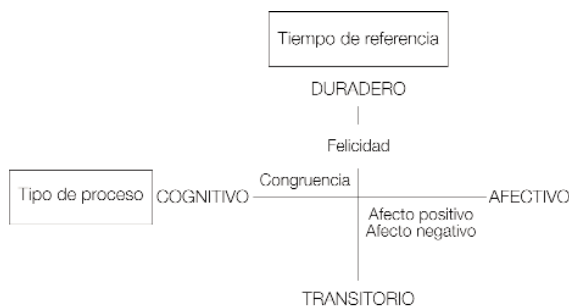
Todo esto evidencia la dificultad de reducir un concepto tan complejo y multifacético como éste. En un intento de concreción, si se atiende al consenso generado en torno a los dos grandes componentes mencionados, el bienestar subjetivo se podría definir como el resultado de la valoración global mediante la cual, a través de la atención a elementos de naturaleza afectiva y cognitiva, el sujeto repara tanto en su estado anímico presente como en la congruencia entre los logros alcanzados y sus expectativas sobre una serie de dominios o áreas vitales así como, en conjunto, sobre la satisfacción con su vida.

En todo curso de conocimiento se hace necesario acompañar los procesos de síntesis o conceptualización con tareas de análisis o descomposición. A modo de símil arqueológico, una vez delimitada el área de excavación, se precisa comenzar a profundizar en niveles cada vez más hondos, que ayuden a tener un conocimiento más detallado de lo allí presente. Por este motivo, a continuación se hará referencia a las cuatro diferenciaciones o ejes que Chamberlain (1988) ha propuesto en su análisis de la estructura del bienestar subjetivo. Estas dimensiones permitirán conocer de un modo más fino las numerosas piezas que componen este complejo puzzle. Los ejes sugeridos son los siguientes: afectivo-cognitivo; positivo-negativo; frecuencia-intensidad e interno-externo.

Probablemente, como Bryant y Veroff (1984) han propuesto, habría que considerar también otra dimensión como es la temporal. Esta distinción es importante, por ejemplo, a la hora de diferenciar medidas de bienestar subjetivo. En este sentido, Montorio e Izal (1992)

consideran que la congruencia o satisfacción con la vida está fundamentalmente impregnada de elementos cognitivos. Ésta se entiende como un proceso de valoración que hace la persona sobre el grado en que ha conseguido los objetivos deseados en su vida; por lo que el margen o extensión temporal es mucho más extenso que el que tiene que ver con el afecto positivo o negativo. Desde esta perspectiva cognitivo-afectivo-temporal, la felicidad se considera tanto un estado afectivo positivo duradero como una valoración cognitiva de tal estado durante un tiempo prolongado (ver Figura 2).

FIGURA 2
DIMENSIONES DEL BIENESTAR SUBJETIVO



Fuente: Montorio e Izal (1992)

Michalos (1995), sin embargo, prescinde de esa diferenciación temporal e identifica el componente de bienestar subjetivo que subyace bajo ambas medidas. Según Michalos, las investigaciones demuestran que felicidad y satisfacción vital comparten significados comunes. Las personas hacen referencia a la satisfacción vital como actitudes y sentimientos positivos y duraderos sobre sus vidas. Desde este punto de vista, si se atienden las dimensiones implicadas, una teoría de la satisfacción vital debería de ser igualmente una teoría de la felicidad y, en general, una teoría del bienestar subjetivo. El propio Chamberlain (1988), al considerar la cuestión sobre el tiempo, opta por descartarla como dimensión, pues esta diferenciación temporal según él no alcanza esta entidad.

2.1 La distinción afectivo-cognitivo

La distinción entre la valoración afectiva (emociones) y cognitiva (racional) en la evaluación sobre el bienestar subjetivo ha sido objeto de escasa comprobación empírica en comparación con sus abundantes citas. Este tipo de distinción se suele hacer cuando se hace referencia al foco de evaluación. Así, cuando éste es la satisfacción

con la vida como un todo, se considera la evaluación cognitiva, mientras que cuando se centra en las experiencias emocionales de la vida diaria, la evaluación es calificada de afectiva. Como anteriormente se comentaba, Veenhoven (1984) en su análisis conceptual de la felicidad, distingue entre el “nivel hedónico de afecto”, como el grado en que la persona experimenta estados afectivos placenteros, y la “satisfacción” (*contentment*) percibida de acuerdo con la consecución de sus aspiraciones. Distinción que es similar a la realizada por Waterman (1993) al diferenciar entre “eudaemonía” y “bienestar hedónico”. Bryant y Veroff (1984) también aportan apoyo a esta distinción con su modelo de salud mental subjetiva, cuando distinguen entre las dimensiones reflexionada (cognitiva) y espontánea (afectiva) en la valoración que lleva a cabo el sujeto. Empleando ecuaciones estructurales, han sido varios los autores que han desarrollado modelos de bienestar subjetivo que contemplan ambos componentes (Andrews y McKennell, 1980; Headey, Kelley y Wearing, 1993; Horley y Little, 1985; McKennell y Andrews, 1980, 1983). Andrews y McKennell encontraron que la inclusión del componente cognitivo mejoraba el ajuste al modelo en todos los casos, aunque sugerían que las medidas deberían identificarse mejor en términos de la proporción de afecto/cognición que contenían más que como medidas puras de cada dimensión. Así, por ejemplo, hallaron que algunas medidas de satisfacción global tenían un importante contenido afectivo.

Hay evidencia empírica de que las dimensiones cognitiva y afectiva del bienestar subjetivo están relacionadas (Beiser, 1974; Campbell, Converse y Rodgers, 1976; Diener, 1994; Kushman y Lane, 1980; Michalos, 1986). Una de las principales dificultades para llevar a cabo esta verificación es la carencia de medidas adecuadas, ya que muchas de las escalas de satisfacción vital a menudo contienen componentes afectivos. De igual forma, se observan altas correlaciones entre escalas tanto si tratan de medir el componente afectivo como el cognitivo del bienestar subjetivo. Sea como fuere, a pesar de la limitada evidencia empírica, la mayor parte de los investigadores encuentra útil esta distinción en la comprensión del concepto de bienestar subjetivo.

2.2 La distinción positivo-negativo

Desde la publicación de *The Structure of Psychological Well-Being* (Bradburn, 1969), la diferenciación entre los componentes positivo y negativo del bienestar subjetivo ha sido ampliamente utilizada, especialmente, aunque no sólo, en la medición de este constructo bajo una perspectiva afectiva. Como Diener ha destacado, uno de los elementos claves en el estudio de esta área es el énfasis en

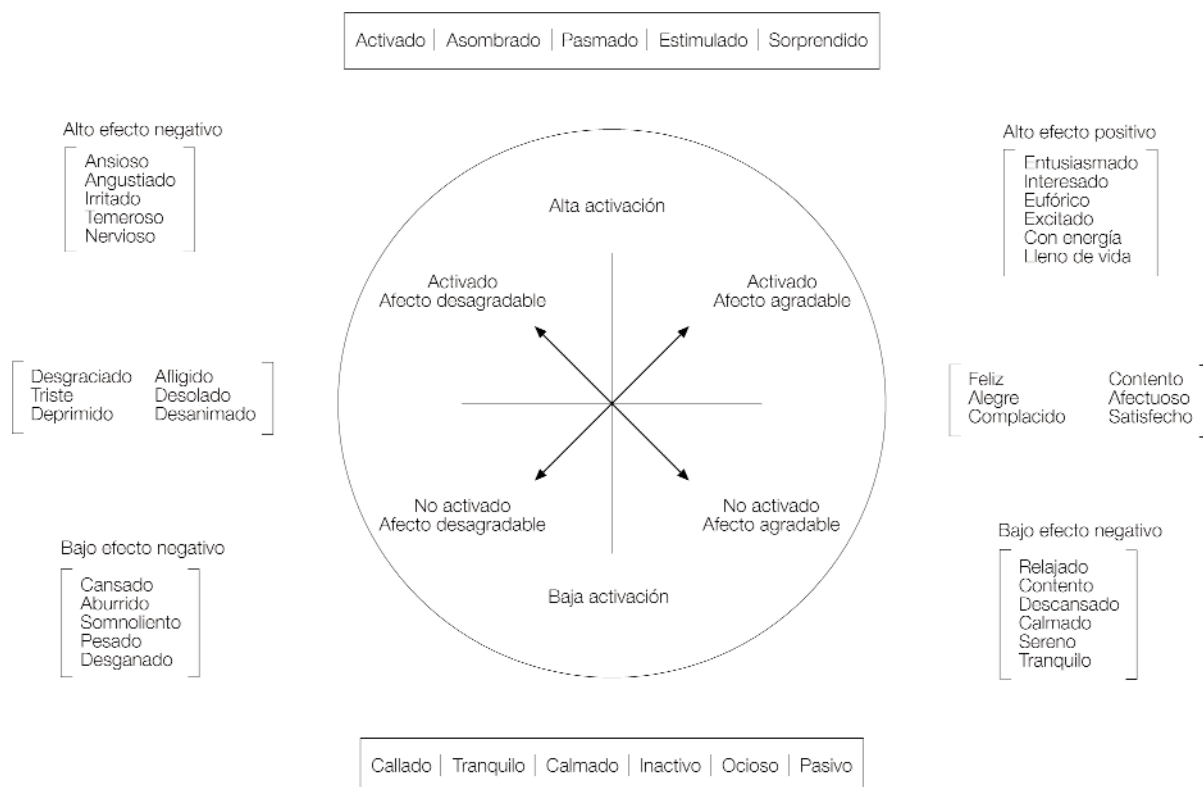
lo positivo, por lo que no es de extrañar que esta diferenciación tenga una posición tan central. Estos elementos han aparecido contemplados en numerosos estudios. Watson y Tellegen (1985) han sugerido que la diferenciación positivo/negativo representa la principal dimensión de la experiencia afectiva, sobre la que descansa una gran variedad de fenómenos experienciales, que no se reducen sólo al estado de humor o al bienestar personal.

Se han hallado diferentes correlatos con estos dos componentes. Harding (1982), por ejemplo, encontró que el afecto negativo se hallaba relacionado significativamente con medidas autoinformadas de deterioro de salud, preocupaciones y ansiedad, mientras que el afecto positivo no se relacionaba con éstas. El afecto positivo, por otra parte, se correlacionaba con la participación social mientras que el afecto negativo no. Headey, Holmstrom y Waring (1985), empleando medidas más amplias que las meramente afectivas, observan que la dimensión positiva, que denominaron “bienestar subjetivo”, se predecía mejor atendiendo a variables como

satisfacción con la familia, amigos y ocio, extraversión, así como a la disposición de una red social amplia. Frente a esto, la dimensión negativa, etiquetada como malestar subjetivo (*ill-being*), tenía como predictores más potentes el status socioeconómico, la competencia personal y la satisfacción con la salud.

Son innumerables los estudios que se han centrado en las variables de bienestar que se relacionan con estos elementos de tipo afectivo (Costa y McRae, 1980; Costa, McRae y Norris, 1981; DeNeve, y Cooper, 1998; Diener, 1985b, 1998). Las conclusiones de éstos podrían resumirse como sigue: algunas dimensiones de personalidad, tales como la extraversión, se relacionan más intensamente con el componente positivo que con el negativo; mientras que otras como el neuroticismo o el control personal están más vinculadas a este último. Las variables relativas al apoyo social (cantidad de contacto social, disponibilidad de apoyo o satisfacción con los amigos) tienden a corresponderse con el afecto positivo pero no con el negativo. Un patrón opuesto al anterior se observa con los acontecimientos negativos (estre-

FIGURA 3
ADAPTACIÓN DEL MODELO BIFACTORIAL CIRCUMPLEJO DE LA EMOCIÓN



sores, molestias cotidianas, eventos vitales negativos) y problemas de salud (ansiedad, depresión, pobre salud física) más relacionados con el último.

Además de estos resultados generales, también se han avanzado propuestas acerca de los factores que ejercen su influencia sobre estos componentes, así como las interacciones entre ellos. Zautra y Reich (1983), por ejemplo, mostraron que los acontecimientos positivos y los negativos tienden a afectar respectivamente al afecto positivo y negativo. No obstante, estos autores encontraron efectos de interacción cuando se tenían en consideración el control que la persona tenía sobre los acontecimientos, ya que sus correlatos afectivos eran diferentes. Diener, Larsen y Emmons (1984) sugieren que el afecto negativo, a diferencia del positivo, está menos influido por factores situacionales y más por factores de personalidad. Rook (1984) ha postulado que la disponibilidad de apoyo social de otros (influencia externa) puede reducir las amenazas sobre el bienestar, mientras que el tener compañía e intimidad (influencia interna) previene contra los sentimientos de soledad y proporciona un notable impulso a aquél. Algunas diferencias entre los componentes positivos y negativos pueden ser trasladadas igualmente a las medidas de bienestar cognitivas frente a las afectivas. Bryant y Veroff (1982) consideran que el componente cognitivo se relaciona con la competencia personal en el manejo de las experiencias negativas. Estos autores proponen la existencia de un componente similar en el manejo de experiencias positivas, lo que proporciona una especificación más completa de la estructura del bienestar subyacente y facilita su operacionalización.

La propuesta inicial planteada por Bradburn (1969) consideraba los afectos positivo y negativo como independientes. Este hecho ha sido corroborado por numerosos autores (Bryant y Veroff, 1982; Dua, 1993; Harding, 1982; Zevon y Tellegen, 1982) y refutado por otros (Diener, Sandvik y Pavot, 1991; Kammann, Farry y Herbison, 1984). Son varias las propuestas que se han ofrecido para resolver esta controversia. Warr, Barter y Brownbridge (1983) hallaron que la independencia entre ambos componentes desaparecía si se cambiaba el formato de respuesta de la escala original. Si bien las medidas "puras" de afecto positivo y negativo han de ser independientes, no ocurre lo mismo con aquellas otras que incorporan la dimensión de agradable-desagradable. Este hecho es destacado por Diener (1995), quien sostiene que la relativa independencia de los dos tipos de afecto puede haber sido debida a una serie de debilidades en la medida de Bradburn (por ejemplo: ítems sobre afecto positivo con un fuerte contenido de arousal o activación; medición de la simple aparición de estados

afectivos pero no de su intensidad o frecuencia; o sesgo de aquiescencia).

Diener y Emmons (1984) llevaron a cabo un muestreo del estado afectivo de un grupo de sujetos durante un período que iba desde unos momentos a semanas. En ese intervalo midieron el grado en que los sujetos sentían emociones/afectos positivos y negativos concretos (por ejemplo, alegría, depresión, enfado o entusiasmo), sin restringirlas a situaciones particulares como ocurría con la mayor parte de los ítems de Bradburn. Su principal descubrimiento fue que ambos afectos correlacionan negativamente en momentos concretos, pero que esta correlación disminuye a medida que aumenta el intervalo temporal. Frente a esta correlación negativa en lo relativo a la frecuencia de aparición, entre ambos componentes había una alta correlación positiva ($r = .70$) en términos de intensidad. Esta relación positiva cancela su relación negativa en frecuencia, siendo el resultado final una independencia entre ambos.

De esta forma, cuando se emplea una escala que mide la frecuencia de los estados afectivos, los componentes positivo y negativo tienen una correlación inversa, mientras que si dicha escala contiene tanto ítems de intensidad como de frecuencia, se está más cerca de los niveles medios de afecto, y es probable que los resultados muestren independencia entre ambos. Estas correlaciones se deben a la elección de medidas no puras. Esto ha quedado demostrado tras el desarrollo de la Escala de Afecto Positivo y Negativo (Watson, 1988) basada en el modelo circunplejo de la emoción. Como se puede observar en la Figura 3, en él se distribuyen las emociones en torno a octantes que forman un círculo. La localización de cada humor dentro del círculo determina su correlación con cada uno de los demás. Los afectos/emociones que caen dentro del mismo octante deberían de estar más altamente correlacionadas (por ejemplo: eufórico – lleno de energía). Los que se encuentran en octantes contiguos es normal que presenten entre sí unas correlaciones moderadas (por ejemplo, eufórico – feliz). Aquellos que se encuentran formando un ángulo de noventa grados mostrarían unas correlaciones pequeñas (por ejemplo, eufórico – nervioso). Por último, los afectos que aparecen en posiciones opuestas deberían presentar una correlación negativa entre sí, ya que representan los extremos de una misma dimensión (por ejemplo, eufórico – aburrido). Esta estructura afectiva ha recibido un considerable apoyo empírico en numerosos análisis factoriales (Almagor y Ben-Porah, 1989; Mayer y Shack, 1989; Watson, 1988; Watson y Clark, 1992; Watson y Tellegen, 1985). Los resultados apuntan bien a una solución bifactorial no rotada, compuesta por las dimensiones ortogonales activación (activado-no activa-

do) y cualidad agradable-desagradable de la experiencia afectiva, bien a una solución rotada, integrada por los factores ortogonales afecto positivo (entusiasmado-aburrido) frente a afecto negativo (ansioso-relajado). Aunque la solución rotada (destacada en rojo y azul) es la más común en la investigación sobre afecto autoinformado, cualquiera otra de las soluciones aportadas por este modelo explicaría igualmente los diferentes estados afectivos. Por ejemplo, usando la solución no rotada, la dimensión feliz-desgraciado mostraría elevados pesos en la dimensión agradable-desagradable y cargas pequeñas en la dimensión activación. Del mismo modo, usando la otra solución, los afectos que se sitúan en la línea feliz-desgraciado mostrarían unas correlaciones moderadas con los contenidos a lo largo de la dimensión positivo-negativo.

En definitiva, da igual por cuál de las dos soluciones factoriales se opte en este modelo circunplejo; lo importante es que las dimensiones empleadas sean ortogonales. Si los investigadores seleccionan para sus mediciones términos afectivos correspondientes a la dimensión positiva, deben utilizar también otros que se encuentren dentro del eje negativo para, de esta forma, representar el otro eje del bienestar subjetivo. Del mismo modo, se pueden mezclar o emparejar elementos de la dimensión agradable-desagradable, por ejemplo, con medidas de activación (Watson 1988; Warr, 1990). Por el contrario, si se seleccionan términos correspondientes a dimensiones no ortogonales (por ejemplo, de las dimensiones afecto positivo – agradable-desagradable), entonces este modelo predice dos consecuencias: primero, una correlación más alta entre las dos dimensiones, y, segundo, se aprehenderá una menor proporción de la varianza explicativa de las diferencias en bienestar subjetivo que la que se abarcaría si se utilizaran dimensiones ortogonales.

Resumiendo, la distinción entre ambos componentes afectivos del bienestar subjetivo goza de apoyo empírico. Los resultados apuntan a la conclusión de que son dimensiones distintas del mismo constructo, pero no los extremos de un continuo bipolar. El que sean o no ortogonales depende del modo en que estén siendo evaluadas.

2.3 La distinción frecuencia-intensidad

Como se ha observado en el punto anterior, en el intento de resolver el debate acerca de la independencia entre la naturaleza de los afectos, Diener y otros (1985) propusieron la distinción entre frecuencia e intensidad de los estados afectivos. La intensidad puede considerarse como una dimensión independiente del bienestar subjetivo. En este sentido, Diener la distingue como la segunda dimensión del bienestar afectivo.

La intensidad afectiva se toma regularmente como

referencia de las experiencias emocionales del sujeto, sin atender al signo de éstas. En este sentido, se aplica a las emociones vividas tanto positivas como negativas. Se observa que aquellas personas que tienen una alta intensidad afectiva valoran de un modo más acentuado el modo en que se ven afectadas por los acontecimientos vitales de uno y otro signo. Este efecto se mantiene incluso después de que ha sido controlada la severidad de dichos eventos. Sin embargo, estas personas no informan de una mayor frecuencia de sucesos vitales que aquellas otras con una menor intensidad en sus experiencias emocionales.

Larsen (1984) ha desarrollado una escala, la Medida de Intensidad Afectiva (*Affect Intensity Measure: AIM*), diseñada exclusivamente para evaluar este constructo. Esta escala ha demostrado tener unas buenas propiedades psicométricas, encontrándose diversas correlaciones positivas de interés, por ejemplo, con dimensiones temperamentales como sociabilidad, actividad o emotividad. Este autor informa de correlaciones moderadas de esta medida con otras como satisfacción vital, felicidad o afecto general. Quizás no sorprenda que variaciones en la intensidad afectiva de las personas no se vean acompañadas de diferencias en su bienestar subjetivo, como reflejan los resultados anteriores. Lo que sí resulta extraño es la ausencia de asociación entre estas variables si se atiende a la covariación entre la primera y los estados afectivos negativos tales como ansiedad y síntomas somáticos, si se tiene en cuenta que estos últimos se relacionan negativamente con el bienestar. Atendiendo a esta última asociación, se ha postulado una posible relación indirecta entre intensidad afectiva y bienestar subjetivo a través del efecto de la primera sobre estos estados afectivos. No obstante, no hay datos suficientes que permitan confirmar este mecanismo indirecto de actuación. Chamberlain (1988) considera que, de acuerdo con los datos de los que se dispone en la actualidad, es más razonable pensar que la intensidad afectiva es más un rasgo o variable temperamental que una dimensión del bienestar subjetivo; lo cual encajaría mejor con los resultados obtenidos.

2.4 La distinción interno-externo.

Esta dimensión fue propuesta por Lawton (1983) tras analizar los resultados obtenidos al someter a un análisis factorial de segundo orden varias medidas de bienestar subjetivo. Los dos factores que obtuvo parecían indicar otros tantos focos o fuentes en la dirección de los elementos valorados por las personas en su evaluación del bienestar experimentado. Uno de ellos, integrado fundamentalmente por variables con altos pesos factoriales en afecto negativo, tenía una dirección

interna (autoestima, ansiedad social, salud autopercibida o congruencia entre aspiraciones y logros). El otro factor, más vinculado a componentes afectivos de signo positivo, contenía variables que se orientaban hacia el exterior, tales como: satisfacción con los amigos, con el entorno residencial o con el uso del tiempo. De acuerdo con esto, Lawton propuso que estas dimensiones reflejaban el bienestar interior y exterior respectivamente.

Una diferenciación similar fue propuesta por Bryant y Veroff (1984) en su análisis de las dimensiones de la salud mental. Ellos sugieren que la experiencia percibida puede dividirse en dos fuentes principales, una que procede del propio sujeto y otra focalizada en el exterior, o como ellos mismos denominan: orientación hacia sí mismo frente a orientación hacia el mundo. Como ocurría con Lawton, parece ser que aquellas variables más influyentes sobre el afecto negativo tienden a estar más relacionadas con variables internas como, por ejemplo, el estrés percibido, mientras que el afecto positivo lo hace con elementos externos como el apoyo social.

Esta diferenciación entre factores externos e internos es de gran utilidad a la hora de estudiar los procesos a través de los cuales las personas llevan a cabo sus juicios sobre bienestar. En este sentido, la valoración de la diferencia entre las aspiraciones y los logros alcanzados podría considerarse que parte de una orientación interna. Mientras que la confrontación entre lo que uno tiene y lo que poseen los demás, es una comparación social con una focalización externa. Éstas y otras estrategias se abordan con más detalle en el punto correspondiente a las teorías explicativas del bienestar subjetivo.

Un aspecto muy relacionado con esta diferenciación es la distinción entre aspectos objetivos y vertiente subjetiva del bienestar. Consta que los juicios de satisfacción alcanzan un mayor nivel de correlación con el bienestar subjetivo que con las condiciones objetivas del bienestar. Es probable que sea así porque los juicios cognitivos están más cercanos en la cadena causal del bienestar subjetivo que las condiciones objetivas. La repercusión de éstas va a depender del modo en el que la persona las perciba y valore. Un claro ejemplo de ello lo encontramos en la influencia de la variable salud, donde se observa que es la valoración que la persona hace de su salud, más que el estado objetivo, la que se relaciona con el bienestar que experimenta (Brief, Butcher, George, Jennifer y Link, 1993; Ryan y Frederick, 1997).

Los trabajos que han pretendido encontrar la relación que guarda el bienestar con otras variables. La enumeración de todos los factores tenidos en cuenta en estos estudios sería interminable. La lista debería incluir desde variables como la edad, el género o el estado civil (Glenn, 1975; Glenn y Weaver, 1981; Shmotkin, 1990) hasta otras, algo menos comunes, como el atractivo físico o el orden de nacimiento (Diener, Wolsic y Fujita, 1995; Allred y Poduska, 1988). Una posible clasificación de estos factores que, sin ser exhaustiva, abarca la mayor parte de variables vinculadas al bienestar subjetivo es la que considera las siguientes categorías: salud, variables sociodemográficas, características individuales, variables comportamentales y acontecimientos vitales.

3.1 Salud

Son abundantes los trabajos que relacionan bienestar subjetivo y salud (Campbell, Converse y Rodgers, 1976; Caspersen, Powell y Merritt, 1994). Uno de los iniciales (Campbell y otros, 1976) muestra unos resultados algo contradictorios. Estos autores descubrieron que, aunque la salud era valorada por los sujetos como el factor más importante para la felicidad, la satisfacción con aquella era sin embargo el octavo predictor en importancia con relación a la satisfacción con la vida. En el estudio de Mancini y Orthner (1980), el control de otras variables junto con la salud, como es la realización de actividades lúdicas, permitió concluir que es la influencia de la salud sobre la posibilidad de llevar a cabo este tipo de actividades lo que determina la relevancia de la salud en el bienestar subjetivo de los sujetos analizados. Zautra y Hempel (1984) establecen seis posibles vías en la relación entre salud y bienestar subjetivo, ocupando un lugar destacado los cambios en el estilo de vida del sujeto (Ver Figura 4).

Parece que la salud subjetiva presenta una importante relación con el bienestar personal, que supera considerablemente a la que aparece con la salud objetiva. Algunos autores han encontrado que la relación entre ambas variables experimenta cambios conforme avanza la edad, modificándose los factores que la median e incrementándose el peso de aquéllos que están más vinculados a las características personales del sujeto como, por ejemplo, el valor o importancia que le otorga a su salud (Harris, Pedersen, Stacey y McClearn, 1992; Struthers, Chipperfield y Perry, 1993).

3.2 Variables sociodemográficas

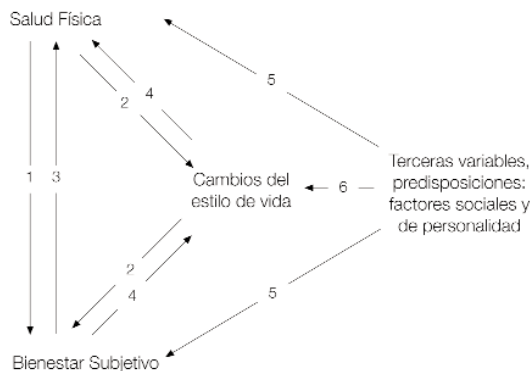
3.2.1 Edad

George, Okun y Landerman (1985), tras su revisión de la literatura sobre el efecto de la edad en la satisfac-

3 VARIABLES QUE INFLUYEN EN EL BIENESTAR SUBJETIVO

Como se comentaba al principio, han sido numero-

FIGURA 4
SEIS POSIBLES VÍAS QUE CONECTAN SALUD Y BIENESTAR SUBJETIVO



Fuente: Zautra y Hempel (1984)

(Nota: Las flechas indican la dirección de la relación, y los números las variables que forman parte de la misma vía.)

ción vital, encuentran un efecto mediador de la edad sobre algunas variables vinculadas a la satisfacción vital.

“Aunque los efectos totales y directos de la edad son triviales, la edad es un moderador importante de los efectos del estado civil, de los ingresos, y del apoyo social sobre la satisfacción vital” (p. 209).

Cuando se introducen otras variables de control, esta relación deja de ser significativa. Cardenal y Fierro (2001) informan igualmente de una ausencia de relación entre la edad y el bienestar subjetivo al comparar dos muestras de edades comprendidas entre 19-26 años y 40-65 años. Algunos autores, sin embargo, han obtenido resultados dispares. En este sentido, si bien hay similitudes en los niveles de bienestar subjetivo entre los distintos grupos de edad, aparecen algunas diferencias. Andrews y Withey (1976) hallaron que mientras había una escasa variación de los niveles de satisfacción vital a lo largo de los años, se confirmaba un decremento en la felicidad conforme se incrementaba la edad. En la revisión llevada a cabo por Campbell (1981) entre 1957 y 1978, se observa una disminución gradual de las discrepancias en la felicidad autoinformada entre los jóvenes y las personas de edad. Al analizar diecisiete estudios con muestras nacionales se advirtió que entre estas dos variables se pasaba de una débil relación negativa a otra relación, igualmente débil pero positiva. Por este motivo, la relación negativa entre edad y felicidad, que aparece reflejada en muchos de estos estudios iniciales, cuando menos, ha de ser cuestionada.

Herzog y Rodgers (1981) han confirmado en su revisión una relación positiva entre satisfacción y edad. Ésta adopta una forma lineal, más marcada en determinados dominios o áreas concretas de la vida (a excepción de la salud) que en la satisfacción vital general. La magnitud de esta relación se incrementa cuando se suprime el efecto debido a las variables ingresos, educación y salud. Analizando la estructura factorial del bienestar subjetivo, Andrews y McKennell (1980) encontraron que la edad correlaciona positivamente con el componente cognitivo pero negativamente con el afecto tanto positivo como negativo. Este decremento en la dimensión afectiva, como queda reflejado en un reciente estudio de Diener y Suh (1998), no significa que necesariamente se produzcan cambios en las puntuaciones de bienestar subjetivo total (Costa y otros, 1987). Kunzmann, Little y Smith (2000) informan precisamente de la estabilidad del bienestar subjetivo a lo largo de los años, estabilidad que puede verse amenazada por las limitaciones físicas que se incrementan conforme avanza la edad.

El mantenimiento de la satisfacción vital a lo largo de los años muestra una disposición natural en las personas a adaptarse a sus circunstancias. Aunque los estudios revelan que tanto el matrimonio como los ingresos tienen una relación positiva con el bienestar subjetivo, se puede apreciar que, a pesar de la disminución de ambas variables a edades avanzadas, la satisfacción vital se suele mantener. Se ha propuesto que esto es debido a que las personas reajustamos nuestros objetivos o metas a nuestras posibilidades en cada edad. Los datos correspondientes a doce muestras nacionales de países de Europa occidental, que abarcan desde los años sesenta hasta principios de la década de los ochenta, muestran claramente que las personas mayores tienden a manifestar niveles más altos de satisfacción vital y de felicidad que las personas de menos edad (Diener y Suh, 1998). Esta tendencia llega a ser más evidente cuando se controlan los efectos debidos a los ingresos, la ocupación, el nivel educativo, el estado civil y la nacionalidad. Incluso en países donde la satisfacción y la edad estaban negativamente correlacionadas, como por ejemplo Bélgica o Italia, una vez que se controlan los factores económicos y sociales, los coeficientes dejan de ser negativos (George, Okun y Landerman, 1985; Herzog y Rodgers, 1986; Inglehart y Rabier, 1986).

3.2.2 Género

La revisión de la literatura muestra escasas o nulas diferencias entre géneros en los índices de bienestar personal. La revisión de la literatura muestra escasas o nulas diferencias entre géneros en los índices de bienestar personal. En el meta-análisis de Haring, Stock y Okun

(1984) se halló una débil tendencia en los hombres a presentar puntuaciones más altas que las mujeres. Parece ser que las medidas afectivas de bienestar subjetivo son más sensibles a las diferencias de género que las cognitivas, especialmente las que se refieren a afectos negativos (Costa y otros, 1987). Mirowsky y Ross (1996) ofrecen una explicación a esta diferencia basándose en la mayor expresividad emocional de las mujeres, en lo que se conoce como la hipótesis de la tendencia de respuesta. Esta hipótesis viene a decir que no es que las mujeres presenten un bienestar más bajo sino que expresan más abiertamente sus emociones que los hombres, especialmente cuando éstas son negativas.

Hay evidencia que muestra que como otras variables demográficas, el impacto del género en el bienestar subjetivo puede ser indirecto, ejerciendo su influencia a través de otras variables mediadoras. Un ejemplo de esto se puede encontrar en Hickson, Housley y Boyle (1988). Estos autores examinan la relación entre control percibido y satisfacción vital en personas mayores. Los resultados permiten afirmar que un factor central que afecta a esta variable es el grado de control que la persona percibe tener sobre su vida. En este sentido, los autores consideran que, culturalmente, las mujeres pueden haber aprendido más actitudes de indefensión en edades más jóvenes que los hombres. Esto explicaría en parte las puntuaciones más bajas obtenidas por ellas con relación a sus compañeros. Cardenal y Fierro (2001) opinan, sin embargo, que, si bien aparecen diferencias entre hombres y mujeres en los estilos de personalidad, estas diferencias no repercuten sobre su bienestar subjetivo.

“En suma, las diferencias observadas no señalan a una u otra edad, a un sexo u otro, como mejor relacionado con bienestar, adaptación o un conjunto de estilos a su vez asociados con probabilidad mayor de salud psicológica” (pag. 126).

Quizás las diferencias más llamativas en bienestar entre hombres y mujeres podrían ser desveladas a partir de la interacción de la variable género con otras variables. En este sentido, Shmotkin (1990) muestra como las puntuaciones de los hombres en bienestar subjetivo son algo superiores. Aunque estas diferencias no son significativas, sin embargo, se encuentran efectos de interacción entre las variables género y sexo en las puntuaciones obtenidas con la Escala de Satisfacción Vital de Neugarten. Así, las mujeres más jóvenes tienen una satisfacción más alta que los hombres, mientras que en las mayores se observa el patrón contrario. Una explicación que se ha ofrecido es que las mujeres mayores generalmente informan de una peor salud que los hombres,

lo que repercute negativamente en las puntuaciones de satisfacción (Shmotkin, 1990; Turner, 1982). En cuanto a las más jóvenes, Shmotkin (1990) sugiere que puede ser debido a una mejora en las condiciones sociales que está beneficiando sobre todo a las cohortes más jóvenes.

El estudio de Cardenal y Fierro (2001) muestra diferencias significativas entre hombres y mujeres en la afectividad. Se ha observado una repercusión diferencial de los eventos vitales entre los hombres y las mujeres. En este sentido, parece que las mujeres no sólo son más expresivas a la hora de manifestar sus emociones, sino que también son más sensibles a los acontecimientos relevantes que ocurren en sus vidas. Acorde con esta mayor sensibilidad, Lee, Seccombe y Shehan (1991) hallaron en su muestra que era más frecuente que las mujeres autoinformaran ser muy felices. De esta manera, en general, la respuesta emocional positiva más intensa parece equilibrar su también más alto afecto negativo; lo que da lugar a unos niveles similares de bienestar subjetivo. Fujita, Diener y Sandvik (1991) observaron que el género explicaba algo menos del 1% de la varianza de las puntuaciones de felicidad, mientras que las diferencias en la intensidad de respuesta ante las experiencias emocionales explicaba el 13%. Por esta razón, estos autores han hipotetizado que las mujeres son más vulnerables a padecer depresión. No obstante, en ausencia de sucesos vitales negativos, las mujeres tienden, en mayor medida que los hombres, a expresar también niveles más intensos de felicidad.

3.2.3 Estado civil

Desde que Durkheim (1897/1960) evidenciara que los hombres y las mujeres solteros tenían una probabilidad de suicidarse mayor que los casados, numerosos estudios transversales, longitudinales y retrospectivos han mostrado una mayor prevalencia e incidencia de muchos desórdenes tanto físicos como psicológicos, así como una menor esperanza de vida entre las personas sin pareja. Hay trabajos que demuestran que el matrimonio es uno de los mayores predictores de bienestar subjetivo. Las personas casadas informan de un mayor grado de satisfacción con la vida que las personas solteras, viudas o divorciadas (Acock y Hurlbert, 1993; Campbell y otros, 1976; Glenn y Weaver, 1981; Mastekaasa, 1993; Wood, Rhodes y Whelan, 1989).

La separación de un ser querido, y especialmente su pérdida, se asocia con un mayor riesgo de padecer diversos cuadros psicopatológicos, especialmente desórdenes afectivos. En especial, el fallecimiento del cónyuge supone una situación de amenaza para la seguridad y el bienestar propios (económico, afectivo, o de realización de actividades de esparcimiento). Este hecho es especial-

mente relevante en las personas mayores, donde las posibilidades de rehacer sus vidas se ven más limitadas. Arens (1982-83) comprobó los efectos indirectos de la viudedad sobre el bienestar de las mujeres a través de su efecto indirecto sobre su actividad social. En un estudio similar, Atchley (1975) había encontrado que el menor bienestar subjetivo de las viudas se relacionaba con la restricción de desplazamientos e interacciones sociales debido a la reducción de los ingresos. Con relación a la viudedad, parece ser que los hombres llevan peor el tránsito de verse sin sus cónyuges. Esto es al menos lo que muestra la revisión teórica y el estudio realizado por Lee, DeMaris, Bavin y Sullivan (2001). Según estos autores, la viudedad se asocia con una mayor sintomatología depresiva en los varones, frente a esto, las mujeres se suelen adaptar mejor a la nueva situación.

Sea como fuere, el matrimonio tiene un efecto sobre el bienestar que no se explica por un mero factor de selección, al casarse o continuar estando casadas las personas que manifiestan ser más felices. Si, en lugar de estudiar el hecho objetivo de estar casado, se pasa a analizar la importancia que la satisfacción marital tiene sobre la satisfacción global con la vida, los resultados alientan a formar pareja. En este sentido, la satisfacción con el matrimonio y con la familia es uno de los predictores más importantes de bienestar subjetivo. Así lo evidencian los resultados del estudio longitudinal de Headey, Veenhoven y Wearing (1991), en el que de los seis dominios o áreas examinados (matrimonio, trabajo, nivel de vida, ocio, amigos y salud), sólo la satisfacción marital tenía una influencia significativa sobre la satisfacción global.

3.2.4 Nivel educativo

Los datos analizados por Campbell (1981) entre finales de la década de los cincuenta y finales de los setenta en Estados Unidos, sugieren que la educación presenta una asociación con el bienestar subjetivo. No obstante, esta relación no parece que sea relevante cuando se controlan otros factores vinculados a la variable educación como los ingresos o el estatus laboral (Palmore, 1979, Toseland y Rasch, 1979-1980). Es posible que la educación pueda ejercer otros efectos indirectos en el bienestar subjetivo a través de su papel mediador tanto en la consecución de las metas personales como en la adaptación a los cambios vitales que acontecen. No obstante, al igual que en algunas de las variables anteriormente consideradas, nos encontramos con efectos cruzados. Así, por ejemplo, aquellas personas que tienen un mayor nivel educativo tienden a manifestar un mayor estrés cuando pierden su empleo, debido probablemente a su también mayor nivel de expectativas.

3.2.5 Ingresos

Al igual que el sentido común y el saber popular establecen un vínculo entre felicidad y nivel de ingresos, hay una gran cantidad de pruebas que muestran una relación positiva entre ingresos y bienestar subjetivo. De esta manera, parece confirmarse que, como afirma la canción, el dinero, junto con la salud y el amor, parecen formar ese trípode que sustenta la felicidad. Esta relación se mantiene incluso cuando otras variables, como la educación, se controlan. La revisión llevada a cabo por Easterlin (1974) de treinta estudios conducidos en otros tantos países muestra que las personas más ricas son también las más felices. Sin embargo, este efecto podría ser más débil que las diferencias dentro de cada país, así, según aumentan los ingresos reales dentro de un país, la gente no presenta necesariamente más felicidad. Como concluyen Myers y Diener (1995), la escasez puede favorecer la desdicha, pero la abundancia no garantiza la felicidad.

En el modelo de Veenhoven (1994) sobre los determinantes de la satisfacción con la vida, uno de los cuatro factores, las “oportunidades vitales”, tiene una estrecha relación con las posibilidades económicas del sujeto con relación a los estándares de la sociedad en la que vive. En este sentido, las correlaciones entre la satisfacción con la vida y la situación de ingresos son fuertes en los países pobres y débiles o nulas en las naciones ricas. MacFadyen y MacFadyen (1992) (véase también MacFadyen, MacFadyen y Prince, 1996) llevan a cabo un detallado análisis de los factores socioeconómicos que correlacionan con el bienestar psicológico, en el que incluye variables como: ingresos anuales, satisfacción con los ingresos o fuente de éstos. La heterogeneidad y complejidad de estos factores anuncia que la relación entre ambas variables, aun siendo evidente, no es en absoluto simple.

Diener (1994) aporta cuatro posibles explicaciones de la relación entre ingresos y bienestar subjetivo: a) Los ingresos tendrían efectos relevantes en los niveles extremos de pobreza, alcanzando su techo una vez que las necesidades básicas están cubiertas; b) Los factores como el status y el poder, que covarían con los ingresos, podrían ser los responsables del efecto de éstos sobre el bienestar. Por este motivo, y teniendo en cuenta que los dos primeros no aumentan en la misma medida que el tercero, la relación entre ingresos y bienestar no es lineal; c) El efecto de los ingresos podría depender de la comparación social que lleva a cabo la persona; d) Posiblemente los ingresos no sólo tengan efectos beneficiosos sino que también presenten algunos inconvenientes que interactúen con ellos y tiendan a reducir su repercusión positiva.

3.3 Características individuales

Sin duda, dentro de las características individuales relacionadas con el bienestar subjetivo, la personalidad ocupa un lugar destacado. Los rasgos de personalidad que más apoyo han recibido en cuanto a su vinculación con éste son la extraversión y el neuroticismo. Fierro y Cardenal (1996) hallan una estrecha relación entre estas dos dimensiones de personalidad y uno de los componentes del bienestar subjetivo, la satisfacción personal. Costa y McCrae (1980) (véase también McCrae y Costa, 1991) consideran que la extraversión ejerce su influencia sobre el afecto positivo, mientras que el neuroticismo tiene una importante repercusión sobre el componente negativo. Esto les ha llevado a afirmar que estas dos dimensiones básicas de la personalidad conducen al afecto positivo y al negativo respectivamente, por lo que su trascendencia sobre el bienestar es evidente. Esta relación se ha visto confirmada en numerosos estudios. Adkins, Martin y Poon (1996) encontraron una marcada relación entre una alta extraversión y el bienestar subjetivo en personas centenarias. En el meta-análisis de DeNeve y Cooper (1998), bajo una perspectiva del modelo de los cinco grandes, aparece el neuroticismo como el predictor más potente del afecto negativo ($r = .17$) y de la satisfacción vital ($r = -.24$); el afecto positivo es pronosticado tanto por la dimensión extraversión ($r = .20$) como por el factor cordialidad ($r = .17$); asimismo, la extraversión ($r = .27$) y el neuroticismo ($r = -.25$) tienen la misma capacidad predictiva para la felicidad. El estudio de Emery, Huppert y Schein (1996) también apunta en esta misma línea: el neuroticismo muestra una gran capacidad predictiva para el bienestar subjetivo, incluso en un intervalo de siete años. La aplicación de modelos estructurales ofrece unos patrones de relación entre estas variables que coinciden con los anteriores resultados (Lu y Shih, 1997). Por todo ello, la afirmación de Eysenck y Eysenck (1985) acerca de que la felicidad es extraversión estable no es una simple definición que carezca de sustento empírico.

La relación entre personalidad y bienestar subjetivo no se reduce a estos dos rasgos de personalidad. Otra variable intensamente relacionada con aquél es la autoestima. Muchos estudios han hallado esta vinculación (DeNeve y Cooper, 1998; Diener, 1998; Marks y MacDermid, 1996; Reid y Ziegler, 1980). En este sentido, es un hecho manifiesto que la autoestima decae cuando se atraviesan períodos vitales desafortunados. Asimismo, el efecto de la autoestima está matizado por la cultura, siendo menor en las sociedades individualistas, como pone de manifiesto el estudio transcultural de Diener y Diener (1995). No es de extrañar que en este tipo de

culturas, los sentimientos positivos acerca de uno, en este caso la autoestima, correlacionen más altamente con la felicidad que en las sociedades en las que prima lo colectivo, donde esta distinción no es tan relevante para el sujeto. Esta diferencia cultural se ha puesto de manifiesto en el seno de la sociedad americana entre sus propios miembros. Aparecen diferencias en la relación entre orientación individual/personal (*idiocentrism*) frente a colectiva (*halocentrism*) y bienestar subjetivo entre los americanos de origen europeo o africano. En los primeros, la orientación centrada en el sujeto se correlaciona más negativamente con el bienestar subjetivo que en los segundos (Kernahan, Bettencourt y Dorr, 2000). Cameron (1999) ha destacado dos rutas en la relación entre identidad social y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. Una de estas vías teóricas se vería mediada por la autoestima del sujeto, mientras que la otra estaría afectada por la percepción de eficacia por la pertenencia al grupo con el que el sujeto se identifica.

La percepción de control, así como una variable en estrecha relación, como es la internalidad, entendida como tendencia a atribuir resultados a uno mismo más que a causas externas, se relacionan con el bienestar subjetivo (Cooper, Okamura y McNeil, 1995; Erez, Johnson y Judge, 1995). No obstante, al igual que ocurría con la autoestima, la relación entre ambas variables depende del contexto. En este sentido, Erez y otros (1995), han demostrado que unas expectativas de control excesivamente altas pueden repercutir de manera negativa sobre el bienestar subjetivo a través de la auto-decepción cuando no se consiguen alcanzar los resultados esperados.

Esto mismo, aplicado a contextos residenciales, lo encontramos entre las personas mayores, en las que la presencia de una internalidad demasiado elevada puede perjudicar su adaptación a ambientes con una alta restricción comportamental. No obstante, a excepción de estas circunstancias particulares, la mayor parte de los autores defienden una mediación positiva entre estas variables, y otras relacionadas, como la autoeficacia y el bienestar subjetivo. Así, por ejemplo, Houston, McKee y Wilson (2000), con base en teorías cognitivas sobre la depresión, llevaron a cabo una intervención con personas mayores que vivían solas, orientada a incrementar su percepción de eficacia así como a cambiar sus estilos atribucionales, tras la que observaron un incremento significativo en su bienestar subjetivo.

3.4 Variables comportamentales

Es de conocimiento popular que las actividades llevadas a cabo por la persona repercuten sobre su estado de ánimo y sobre su satisfacción. No obstante, cuando se ha

tratado de estudiar de una manera más sistemática su influjo, los investigadores han tropezado con los problemas derivados de la amplitud o vaguedad del término; así, el concepto de actividad puede aplicarse a cosas tan dispares como contactos sociales, actividades físicas, culturales, viajes, aficiones, participación en actos religiosos o en organizaciones formales. Se ha podido comprobar que la participación social y los contactos sociales, que de ella se derivan, presentan correlaciones positivas con medidas de bienestar personal, como lo confirman diversos estudios (Bowling, 1988-1989; Haditono, 1986; Olsen, 1980).

El meta-análisis llevado a cabo por Okun, Stock, Haring y Witter (1984) reafirma esta conclusión. Sus resultados indican que la actividad social se relaciona significativamente con los indicadores de bienestar subjetivo, incrementándose el porcentaje de varianza explicada por esta variable cuando se controlan otras covariables. Este porcentaje se sitúa entre el 1 y el 9%. Otros estudios han encontrado que es la calidad (por ejemplo, la intimidad o el espíritu de compañerismo en el que se realiza) más que la frecuencia de la actividad social lo que se relaciona con el bienestar subjetivo. Algunos de los resultados contradictorios obtenidos entre los aspectos cuantitativos y cualitativos de las interacciones se atribuyen al empleo de diferentes metodologías de estudio. En este sentido, se han utilizado fundamentalmente medidas de ítem único en los estudios que apoyan los aspectos cuantitativos de la actividad social, mientras que aquellos otros que analizan los aspectos cualitativos han utilizado medidas multi-ítem (Longino y Kart, 1982; McNeil, Stones y Kozma, 1986). El tipo y la calidad del contacto social varían de unos estudios a otros, pero estas diferencias no han sido analizadas metódicamente. Así, se han medido de forma diversa el número de amigos íntimos o confidentes, la cantidad de contacto social, o si el contacto social es elegido libremente. En definitiva, el contacto social se ha relacionado con el bienestar subjetivo pero los parámetros que afectan a esta relación necesitan ser estudiados más sistemáticamente.

3.5 Acontecimientos vitales

Numerosos trabajos han demostrado la importancia de examinar los acontecimientos vitales en su repercusión sobre el bienestar (Diener, 1984; Eronen y Nurmi, 1999; Murrell y Norris, 1984; Reich y Zautra, 1988; Suh, Diener y Fujita, 1996). La relación de estos eventos con el bienestar subjetivo es consistente pero modesta. Por ejemplo, diversos estudios con muestras de jóvenes han encontrado que los sucesos valorados como negativos se relacionan con la enfermedad (Tausing,

1982; Zuckerman, Oliver, Hollingsworth y Austrin, 1986). En otros, se observa que otras características de estos acontecimientos como, por ejemplo, el grado en que la persona percibe control sobre ella misma (Reich y Zautra, 1981) o su alcance (Hughes, George y Blazer, 1988), indican que la manera en la que son percibidos por el sujeto influye considerablemente sobre su bienestar subjetivo.

En general, los acontecimientos positivos se relacionan más intensamente con el componente de afecto positivo del bienestar subjetivo. Del mismo modo, se observa una relación positiva entre el padecimiento de eventos vitales de carácter negativo y medidas de afecto de ese mismo signo (French, Gekoski y Knox, 1995). En este sentido, se ha comprobado que las personas que experimentan muchos eventos positivos y escasos negativos, presentan puntuaciones en bienestar subjetivo mayores que quienes tienen que hacer frente a muchas adversidades sin que estas se vean acompañadas de un alto número de experiencias positivas. Frente a éstos, aquellos otros que reportaron muchas o escasas vivencias de ambos signos, presentaban puntuaciones intermedias (Eronen y Nurmi, 1999).

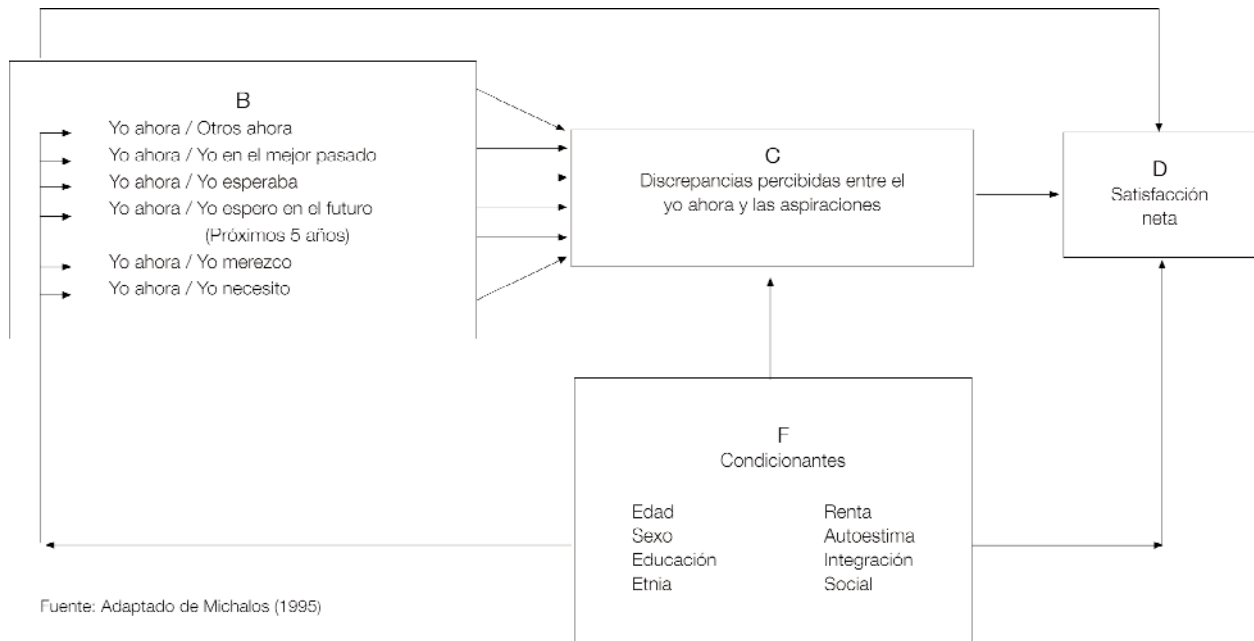
4 MODELOS EXPLICATIVOS DEL BIENESTAR SUBJETIVO

Uno de los problemas fundamentales con los que se encuentra la investigación en bienestar subjetivo es la incertidumbre acerca de qué variables son las que lo condicionan o favorecen y cuáles son consecuencias del mismo. Así, algunas de las variables contempladas en el apartado anterior, podrían considerarse como factores determinantes del mismo, otras, por el contrario, correlatos derivados de aquél, mientras que otro grupo admitiría ambas consideraciones. Con la pretensión de avanzar algo en la comprensión de sus causas, Wilson (1967) propuso dos postulados explicativos: 1) La pronta satisfacción de las necesidades causa la felicidad, mientras que su persistente insatisfacción provoca infelicidad; 2) El grado de realización necesario para producir satisfacción depende del nivel de adaptación o de las aspiraciones, que se ve influido por la experiencia pasada, las comparaciones con los demás, los valores personales y otros factores.

Estos dos postulados se identifican con sendas perspectivas, teorías o modelos explicativos en el área del bienestar subjetivo. El primero de ellos, se corresponde con las teorías denominadas de abajo-arriba (*bottom-up*), centradas en identificar qué necesidades o factores externos al sujeto afectan a su bienestar. El segundo, en cambio, se relaciona con la perspectiva teórica arriba-

FIGURA 5

TEORÍA DE LAS DISCREPANCIAS MÚLTIPLES EN EL JUICIO SUBJETIVO SOBRE LA SATISFACCIÓN VITAL



ANÁLISIS

33

abajo (*top-down*), interesada por descubrir los factores internos que determinan cómo la persona percibe sus circunstancias vitales, independientemente de cómo sean éstas objetivamente, y de qué modo dichos factores afectan a los juicios o valoraciones que lleva a cabo sobre su felicidad o bienestar personales.

Como se indicaba al principio, las investigaciones iniciales estuvieron guiadas por la primera de estas perspectivas. No obstante, debido a las reiteradas evidencias empíricas que indicaban la escasa varianza explicada por las variables objetivas y factores demográficos expuestos, muchos investigadores decidieron adentrarse en la segunda de estas sendas, identificando las variables internas que llevan a las personas a experimentar bienestar o a considerarse a sí mismas felices.

Dentro del modelo abajo-arriba se encuentran claramente las denominadas teorías finalistas o de “punto final”, que defienden la idea de que el bienestar se logra cuando una necesidad es alcanzada. Las teorías de los humanistas Maslow y Murray, con sus jerarquías de necesidades se encuadran en esta perspectiva. Ambas clasificaciones tratan de ordenar qué aspectos carenciales, presentes en cada uno de nosotros, deben ser satisfechos para alcanzar el bienestar o, cuando menos, no experimentar malestar por su falta. Mas recientemente, se han propuesto modelos más elaborados como el de

Autoconcordancia (Sheldon y Elliot, 1999), en el que estas necesidades no se consideran tan universales sino mediadas por los intereses personales de cada uno.

Con una intención más unificadora, se ha propuesto un cierto número de necesidades psicológicas universales. Diener (1984) destaca las relativas a la autoeficacia y a la aprobación, tanto propia como por parte de los demás. Diversos estudios confirman la trascendencia de ambos aspectos. Reich y Zautra (1981) afirman que la causa personal o la autoeficacia está presente en el afecto positivo. Con relación a la aprobación, son innumerables las pruebas empíricas que demuestran la importancia tanto del autoconcepto como del apoyo por parte de los demás (Kahn, Zimmerman, Csikszentmihalyi y Getzels, 1985; Meddin, 1986; Mikulincer y Peer 1991; Stutsman, Okun, y Stock, 1984). Diener y Diener (1995) comprobaron en una muestra integrada por sujetos de diferentes países que la correlación entre autoestima y satisfacción se elevaba a .47 en la muestra total. Ryan y Solky (1996) sugieren que el apoyo social satisface necesidades básicas relativas a la percepción de autonomía y competencia, incrementando la sensación de auto-aceptación y auto-regulación a través de los sentimientos de aceptación y vinculación con el grupo.

En las teorías finalistas se diferencia entre “necesidades” que la persona pretende satisfacer, ya sean éstas

innatas o adquiridas, y “objetivos” o “metas” que la persona se propone conscientemente y trata de alcanzar. Ejemplo de esta diferenciación es el *Modelo de Autoconcordancia* (Sheldon y Elliot, 1999), en el que la persona se orienta a unas metas personales determinadas. La persona busca intencionadamente estas metas y la felicidad se obtiene cuando se alcanzan. No obstante, el ser humano, en su *dia-stasis* personal, en ese equilibrio dinámico en que consiste la vida, ha de modificar constantemente sus metas u objetivos una vez que los ha conseguido para, inmediatamente, proponerse otros que le proporcionen la motivación suficiente para ilusionarse y afanarse en su quehacer diario. En este sentido, teorías actuales sostienen que el proceso orientado a la consecución de una meta puede ser más importante para el bienestar subjetivo que el propio objetivo o estado final alcanzado (Carver, Lawrence y Scheier, 1996; Kasser y Ryan, 1996; Csikszentmihalyi, 1990).

Una pregunta que aflora tras esto es si la consecución de una meta conduce a cambios del estado de ánimo a corto plazo más que a un bienestar personal a largo plazo. En este sentido, Palys y Little (1983) consideran que la felicidad proviene de la continua satisfacción del plan de vida de cada uno, integrado por una serie de proyectos a corto, medio o largo plazo. Estos autores consideran que las personas más satisfechas con sus vidas son aquellas que tienen unos proyectos o metas más fácilmente alcanzables a corto o medio plazo, y que les permiten obtener unas gratificaciones más inmediatas.

Como puede observarse, a medida que se pasa de la pura satisfacción de necesidades, ya sean éstas físicas o psíquicas, al planteamiento consciente, decisión y orientación de recursos personales para la consecución de unos objetivos o metas individuales, el planteamiento abajo-arriba (*bottom-up*) en la explicación del bienestar va progresivamente dejando paso a una perspectiva más de arriba-abajo (*top-down*), donde los factores internos o personales cobran más importancia que las variables externas. Una de las “prescripciones” ofrecidas por Wilson para conseguir la felicidad era tener unas “aspiraciones modestas”.

Las teorías contemporáneas sugieren que la discrepancia entre las aspiraciones de uno y los logros actuales están estrechamente relacionados con el bienestar subjetivo (Markus y Nurius, 1986; Michalos, 1985). Existe la idea general de que unas aspiraciones altas conducirán a la infelicidad porque la persona puede desanimarse cuando percibe una gran distancia entre el lugar en el que se encuentra realmente y aquel en el que le gustaría estar. No obstante, unas metas demasiado bajas pueden reducir el bienestar subjetivo en la misma medida que unas aspiraciones excesivamente altas; pues así como las

primeras es probable que conduzcan más fácilmente a sentimientos de aburrimiento (Csikszentmihalyi, 1990), las otras desembocan en un incremento de la ansiedad (Emmons, 1992). La filosofía estoica clásica aconseja bajar las expectativas en aras de acortar la discrepancia entre aspiraciones y logros, estrategia que, en mayor o menor medida, es utilizada por todos nosotros (Michalos 1988). Sin embargo, Sacco (1985) descubrió que las puntuaciones en el Inventario de Depresión de Beck correlacionaban negativamente con las expectativas. Estos resultados sugieren que se debe poner ciertos límites a la estrategia general de rebajar sistemáticamente las expectativas o aspiraciones como medio para incrementar el bienestar personal. Michalos, en un intento de responder a la cuestión fundamental de: ¿qué es lo que hace a las personas sentirse felices o satisfechas?, ha propuesto su *Teoría de las Discrepancias Múltiples* (TDM) (Michalos, 1985), que representa uno de los modelos arriba-abajo más empleado en la explicación de las fuentes del bienestar subjetivo (Ver Figura 5). Así queda patente con la dedicación de un número especial de la revista *Social Indicators Research*.

El postulado fundamental de esta teoría sostiene que el bienestar subjetivo expresado por el sujeto es una función lineal positiva de las discrepancias percibidas entre lo que uno tiene ahora y lo que: tienen los demás, esperaba tener ahora o en el futuro, necesita o cree merecer. Factores como la edad, el sexo, el nivel educativo y de ingresos o el apoyo social, entre otros, afectan directa e indirectamente a estas discrepancias percibidas y, por tanto, también al bienestar subjetivo experimentado.

Son claramente apreciables las influencias de la *Teoría de la Disonancia Cognitiva* de Festinger (1957). Este autor, en su modelo sobre la reelaboración de informaciones relevantes, combina varios tipos de discrepancias, con una tendencia a resaltar el déficit entre el estado esperado y el real. Del mismo modo, los teóricos del nivel de adaptación, como Brickman y Campbell (1971), han resaltado la probable influencia en la insatisfacción e infelicidad percibidas de las expectativas que emergen y que no son alcanzadas.

La adaptación a los acontecimientos significa que cuando éstos ocurren por primera vez pueden producir bienestar o malestar, felicidad o tristeza; sin embargo, con el tiempo, los acontecimientos pierden su poder de evocar afecto, siendo éste sensible únicamente a los cambios. Este hecho se resume muy gráficamente en el subtítulo del artículo de Solomon (1980), donde explica su teoría del proceso contrario: Los costes del placer y los beneficios del dolor. Analizando los substratos teóricos de este modelo explicativo, el propio autor se remonta hasta la época griega, con filósofos como el

estoico Zenón de Citio (s. III a.C.) o Aristóteles (s. IV a.C.), el cual introduce en su *Política* la teoría del grupo de referencia. Este grupo de referencia es lo que se conoce hoy en día como el fenómeno de la comparación social, que Wood (1996) define como el proceso de pensamiento sobre la información referente a una o más personas con relación a uno mismo. Este proceso incluye, a su vez, tres subprocesos: adquisición de la información social, procesamiento o elaboración de la información referente a los “otros significativos” y reacción por parte de la persona tras compararse con los demás. La información puede provenir de personas cercanas, de otras de las que tiene referencias o, simplemente, de la imaginación del propio sujeto.

En el fondo, la idea que subyace bajo este mecanismo es que uno debería de ser feliz si cree que los demás están peor, e infeliz si percibe que los otros están mejor. En este sentido, Wills (1981) ofrece apoyos a lo que se conoce como “la teoría de la comparación hacia abajo”, que, entre otras cosas, viene a decir que las personas eligen para compararse a los individuos que están relativamente peor que ellas, lo que les permite, a cambio, parecer y sentirse mejor. En otras ocasiones, ante la posibilidad de una comparación desfavorable, muchos sujetos la evitan o eligen, en términos aristotélicos, otro “grupo de referencia”. Así, por ejemplo, se ha comprobado que los pacientes de cáncer mejoran su satisfacción vital comparándose con otros pacientes y no con personas sanas (Haes, Pennik y Welvaart, 1987). Del mismo modo, las personas con baja autoestima tienden a tener expectativas más bajas de rendimiento, por lo que evitan situaciones competitivas en las que tengan que compararse con otros (Michalos, 1985).

Lo anterior muestra el destacado papel que tienen los componentes cognitivos y comportamentales en la búsqueda, consecución y valoración de la felicidad o bienestar subjetivo, destacando precisamente este carácter. En este sentido, lo subjetivo no se opone a lo objetivo sino que lo complementa. Así, en palabras de Ortega y Gasset, lo subjetivo no es lo contrario de la realidad objetiva, mas bien es la “realidad” propia del sujeto, la que tiene de guía y le sirve de referente. El bienestar puede alcanzarse, por lo tanto, a través de procesos tan internos o dependientes de la persona como pueden ser: el cambio de sus aspiraciones, la percepción que tiene de sí misma y de su entorno, la acción sobre ella misma o la modificación de sus circunstancias vitales. Esta misma preponderancia de los factores internos en el acercamiento arriba-abajo aparece en los modelos que destacan la influencia de las disposiciones de personalidad sobre el bienestar subjetivo. Como antes se exponían, son numerosos los estudios que han mostrado la rela-

ción de diversas variables de personalidad con éste. Demócrito afirmaba que la felicidad, más que de la suerte o cualquier acontecimiento externo, dependía del temperamento de cada persona y de su forma de reaccionar ante su realidad. Con esta afirmación, este filósofo se adelanta a la que será en la actualidad una de las líneas más prometedoras en el estudio del bienestar subjetivo, la interacción persona-situación. Se necesita un mayor conocimiento acerca de cómo las cogniciones y las características personales del sujeto intervienen, conjuntamente con los acontecimientos que tienen lugar en su vida y su propio comportamiento, en orden a comprender mejor el porqué del, a veces errático, comportamiento de ese pájaro azul con el que todos soñamos.

REFERENCIAS

- Acock, A.C. y Hurlbert, J.S. (1993). Social networks, marital status, and well-being. *Social Networks*, 15(3), 309-334.
- Adkins, G., Martin, P. y Poon, L.W. (1996). Personality traits and states as predictors of subjective well-being in centenarians, octogenarians, and sexagenarians. *Psychology and Aging*, 11(3), 408-416.
- Allred, G.H. y Poduska, B.E. (1988). Birth order and happiness: A preliminary study. *Individual Psychology*, 44(3), 346-354.
- Almagor, M. y Ben-Porath, Y.S. (1989). The Two-Factor Model of Self-Reported Mood: A Cross-Cultural Replication. *Journal of Personality*, 53, 10-21.
- Andrews, F.M. y McKennell, A.C. (1980). Measures of self-reported well-being: Their affective, cognitive and other components. *Social Indicators Research*, 8, 127-155.
- Andrews, F.M. y Withey, S.B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americans Perceptions of Life Quality*. Nueva York: Plenum Press.
- Antonucci, T.C., Lansford, J.E. y Akiyama, H. (2001). Impact of positive and negative aspects of marital relationships and friendships on well-being of older adults. *Applied Developmental Science*, 5(2), 68-75.
- Arens, D.A. (1982-83). Widowhood and well-being: An examination of sex differences within a causal model. *International Journal of Aging and Human Development*, 15, 27-40.
- Argyle, M. (1993). Psicología y la calidad de vida. *Intervención Psicosocial*, 2(6), 5-15.
- Atchley, R.C. (1975). Adjustment to loss of job at retirement. *International Journal of Aging and Human Development*, 6, 17-27.
- Bauer, R. (1966). *Social indicators*. Cambridge: M.I.T. Press.
- Beiser, M. (1974). Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 15, 320-327.
- Bharadwaj, L. y Wilkening, E.A. (1977). The Prediction of Perceived Well-Being. *Social Indicators Research*, 4, 421-439.
- Bowling, A. (1988-89). Who dies after widow(er)hood? A discriminant analysis. *Omega: Journal of Death and Dying*, 19(2), 135-153.
- Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Brickman, P. y Campbell, D.T. (1971). Hedonic relativism planning the good society. En M.H. Appley (Ed.), *Adaptation-*

- Level Theory: A Symposium* (pp. 287-240). Nueva York: Academic Press.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M. y Link, K.E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Bryant, F.B. y Veroff, J. (1982). The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 543-673.
- Bryant, F.B. y Veroff, J. (1984). Dimensions of subjective mental health in american men and women. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 116-135.
- Cameron, J.E. (1999). Social identity and the pursuit of possible selves: Implications for the psychological well-being of university students. *Group Dynamics*, 3(3), 179-189.
- Campbell, A. (1981). *The Sense of Well-Being in America: Recent Patterns and Trends*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Campbell, A., Converse, P.E. y Rodgers, W.L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfaction*. Nueva York: Russell.
- Cardenal, V. y Fierro, F. (2001). Sexo y edad en estilos de personalidad, bienestar personal y adaptación social. *Psicothema*, 13(1), 118-126.
- Carver, C.S., Lawrence, J.W. y Scheier, M.F. (1996). A control-process perspective on the origins of affect. En L.L. Martin y A. Tesser (Eds.), *Striving and feeling: Interactions among goals, affect and regulation* (pp. 11-52). Mahwah: Erlbaum.
- Casas, F. (1991). El concepto de calidad de vida en la intervención social en el ámbito de la infancia, en Colegio Oficial de Psicólogos (Ed.), *III Jornadas de Psicología de la Intervención Social* (pp. 649-672). Madrid: Instituto Nacional de Servicios Sociales.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. y Merritt, R.K. (1994). Measurement of health status and well-being. En C. Bouchard y R.J. Shephard (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (pp. 180-202). Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Clark, A.E. y Oswald, A.J. (1994). Unhappiness and unemployment. *Economic Journal*, 104, 648-659.
- Coan, R.W. (1977). *Hero, artist, sage, or saint?* Nueva York: Columbia University Press.
- Cooper, H., Okamura, L. y McNeil, P. (1996). Situation and personality correlates of psychological well-being social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395-417.
- Costa, P.T. y McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. y Norris, A.H. (1981). Personal adjustment to aging: Longitudinal prediction from neuroticism and extraversion. *Journal of Gerontology*, 36, 78-85.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. y Zonderman, A.B. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Nueva York: Harper Perennial.
- Cummins, R.A. (1996). The Domains of Life Satisfaction: An Attempt to Order Chaos. *Social Indicators Research*, 38, 303-328.
- Cummins, R.A., McCabe, M.P., Romeo, Y. y Gullone, E. (1994). The comprehensive quality of life scale: Instrument development and psychometric evaluation on tertiary staff and students. *Educational and Psychological Measurement* 54, 372-382.
- DeNeve, K.M. y Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being [El bienestar subjetivo]. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575 [Intervención Psicosocial, 3(8), 67-113].
- Diener, E. (1993). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (1998). Subjective well-being and personality. En D.F. Barone y M. Hersen (Eds.), *Advanced personality: The Plenum series in social/clinical psychology* (pp. 311-334). Nueva York: Plenum Press.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. y Emmons, R.A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., Larsen, R.J., Levine, S. y Emmons, R.A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1253-1265.
- Diener, E., Sandvik, E. y Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. En F. Strack y M. Argyle (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective. International series in experimental social psychology, Vol. 21* (pp. 119-139). Oxford: Pergamon Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. y Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E. y Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Wolsic, B., Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 120-129.
- Diener, E., Suh, E.M. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. En K. Schaie, K. Warner y L.M. Powell (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics: Focus on emotion and adult development. Annual review of gerontology and geriatrics Vol. 17* (pp. 304-324). Nueva York: Springer Publishing.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. y Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dua, J.K. (1993). The role of negative affect and positive affect in stress, depression, self-esteem, assertiveness, Type A behaviors, psychological health, and physical health. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 119(4), 515-552.
- Duncan, D. (1969). *Toward social reporting: Next steps*. Nueva York: Russell Sage Foundation.
- Durkheim, E. (1897/1960). *Le Suicide: Étude de sociologie*. Paris: PUF.
- Easterlin, R.A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. En P.A. David y M.W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth* (pp. 89-125). Nueva York: Academic Press.
- Emery, C.F., Huppert, F.A. y Schein, R.L. (1996). Health and personality predictors of psychological functioning in a 7-

- year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 20(5), 567-573.
- Emmons, R.A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 2292-300.
- Erez, A., Johnson, D.E. y Judge, T.A. (1995). Self-deception as a mediator of the relationship between dispositions and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 19(5), 597-612.
- Eronen, S. y Nurmi, J. (1999). Life events, predisposing cognitive strategies and well-being. *European Journal of Personality*, 13(2), 129-148.
- Eysenck, H.J. y Eysenck, S.B. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. Nueva York: Plenum Press.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Standford: Standford University Press.
- Fierro, A. (2000). *Sobre la vida feliz*. Málaga: Aljibe.
- Fierro, A. y Cardenal, V. (1996). *Revista de Psicología General y Aplicada*, 49(1), 65-81.
- Frech, S.L., Gekoski, W.L. y Knox, V.J. (1995). Gender Differences in Relating Life Events and Well-Being in Elderly Individuals. *Social Indicators Research*, 35, 1-25.
- Fuentes, N. y Rojas, M. (2001). Economic theory and subjective well-being: Mexico. *Social Indicators Research*, 53(3), 289-314.
- Fujita, F., Diener, E. y Sandvick, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- George, Okun y Landerman (1985). Age as a moderator of the determinants of life satisfaction. *Research on Aging*, 7(2), 209-233.
- Glenn, N. D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and the Family*, 37(3), 594-600.
- Glenn, N.D. y Weaver, C. N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 43(2), 161-168.
- Haditono, S.R. (1986). Zur Beziehung zwischen Aktivitaet und Zufriedenheit im Alter. *Zeitschrift für Gerontologie*, 19(2), 101-104.
- Haes, J.C., Pennink, B.J. y Welvaart, K. (1987). The distinction between affect and cognition. *Social Indicators Research*, 19, 367-378.
- Harding, S.D. (1982). Psychological well-being in Great Britain: An evaluation of the Bradburn Affect Balance Scale. *Personality and Individual Differences*, 3, 167-175.
- Haring, M.J., Stock, W.A. y Okun, M.A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657.
- Harris, J.R., Pedersen, N.L., Stacey, C. y McClearn, G.E. (1992). Age differences in the etiology of the relationship between life satisfaction and self-rated health. *Journal of Aging and Health*, 4(3), 349-368.
- Headey, B., Holmstrom, E. y Wearing, A. (1985). Models of Well-Being and Ill-Being. *Social Indicators Research*, 17, 211-234.
- Headey, B. y Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Headey, B., Veenhoven, R. y Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 81-100.
- Headey, B., Kelley, J. y Waring, A. (1993). Dimensions of Mental Health: Life Satisfaction, Positive Affect, Anxiety and Depression. *Social Indicators Research*, 29, 63-82.
- Herzog, A.R. y Rodgers, W.L. (1981). Age and satisfaction: Data from several large surveys. *Research on Aging*, 3, 142-165.
- Hickson, J., Housley, W.F. y Boyle, C. (1988). The relationship of locus of control, age, and sex to life satisfaction and death anxiety in older persons. *International Journal of Aging and Human Development*, 26(3), 191-199.
- Hortley, J. y Little, B.R. (1985). Affective and cognitive components of global subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 189-197.
- Houston, D.M., McKee, K.J. y Wilson, J. (2000). Attributional style, efficacy, and the enhancement of well-being among housebound older people. *Basic and Applied Social Psychology*, 22(4):309-317.
- Hughes, D.C., George, L.K. y Blazer, D.G. (1988). Age differences in life event qualities: Multivariate controlled analyses. *Journal of Community Psychology*, 16, 161-174.
- Inglehart, R. y Rabier, J.R. (1986). Aspirations adapt to situations – but why are the belgians so much happier than the french? A cross-cultural analysis of the subjective quality of life. En F.M. Andrews (Ed.), *Research on the Quality of Life* (pp. 1-56). Michigan: Ann Arbor
- Kahn, S., Zimmerman, G., Csikszentmihalyi, M. y Getzels, J.W. (1985). Relations between identity in young adulthood and intimacy at midlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(5), 1316-1322.
- Kasser, T. y Ryan, R.M. (1996). Further examining the american dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22,, 280-287.
- Kercher, K. (1992). Assessing Subjective Well-Being in the Old-Old. *Research on Aging*, 14(2), 131-138.
- Kernahan, C., Bettencourt, B.A. y Dorr, N. (2000). Benefits of allocentrism for the subjective well-being of African Americans. *Journal of Black Psychology*, 26(2), 181-193.
- Kushman, J. y Lane, S. (1980). A multi-variate analysis of factors affecting perceived life satisfaction and psychological well-being among the elderly. *Social Science Quarterly*, 61, 264-277.
- Kunzmann, U., Little, T.D. y Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 15(3), 511-526.
- Larsen, R.J. (1984). Theory and measurement of affect intensity as an individual difference characteristic. *Dissertation Abstracts International*, 84, 22112.
- Larsen, R.J. y Diener, E. (1987). Emotional response intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older americans. *Journal of Gerontology*, 33, 109-125.
- Lawton, M.P. (1983). The varieties of well-being. *Experimental Aging Research*, 9, 65-72.
- Lee, G.R., Secombe, K. y Shehan, C.L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839-844.
- Lee, G.R., DeMaris, A., Bavin, S. y Sullivan, R. (2001). Gender differences in the depressive effect of widowhood in later life. *Journals of Gerontology: Series B –Psychological Sciences and Social Sciences*, 56B(1), 56-61.
- Longino, C.F. y Kart, C.S. (1982). Explicating activity theory: A

- formal replication. *Journal of Gerontology*, 7, 713-722.
- MacFadyen, A.J. y MacFadyen, H.W. (1992). Environmental correlates of mental well-being: A microcomputer bibliographic information retrieval system. *Canada's Mental Health*, 40(21), 32-40.
- MacFadyen, A.J., MacFadyen, H.W. y Prince, N.J. (1996). Economic stress and psychological well-being: An economic psychology framework. *Journal of Economic Psychology*, 17, 291-311.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. y Pavot, W. (1993). Extraversion, and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1046-1053.
- Mancini, J.A. y Orthner, D.K. (1980). Situational influences on leisure satisfaction and morale in old age. *Journal of American Geriatrics Society*, 28, 466-471.
- Markides, K.S. y Martin, H.W. (1979). A causal model of life satisfaction among the elderly. *Journal of Gerontology*, 34, 86-93.
- Marks, S.R. y MacDermid, S.M. (1996). Multiple roles and the self: A theory of role balance. *Journal of Marriage and the Family*, 58(2), 417-432.
- Markus, H.R. y Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Mastekaasa, A. (1993). Marital status and subjective well-being: A changing relationship? *Social Indicators Research*, 29(3), 249-276.
- Mayer, G.J. y Shack, J.R. (1989). Structural Convergence of Mood and Personality: Evidence of Old and New Directions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 691-706.
- McCrae, R. y Costa, P.T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232.
- McKennell, A.C. y Andrews, F.M. (1980). Models for cognition and affect in perceptions of well-being. *Social Indicators Research*, 8, 257-298.
- McKennell, A.C. y Andrews, F.M. (1983). Components of perceived life quality. *Journal of Community Psychology*, 11, 98-110.
- McNeil, J.K., Stones, M.J. y Kozma, A. (1986). Subjective Well-Being in Later Life: Issues Concerning Measurement and Prediction. *Social Indicators Research*, 18, 35-70.
- Meddin, J.R. (1986). Sex differences in depression and satisfaction with self: Findings from a United States national survey. *Social Science and Medicine*, 22(8), 807-812.
- Michalos, A.C. (1980). *North American Social Report: A comparative Study of the Quality of Life in Canada and Usa from 1964 to 1974*. Dordrecht: Reidel Publishing Company.
- Michalos, A.C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT) [Introducción a la Teoría de las Discrepancias Múltiples]. *Social Indicators Research*, 16, 347-413 [Intervención Psicosocial, 4(11), 101-115].
- Michalos, A.C. (1986). An application of Multiple Discrepancies Theory (MDT) to seniors. *Social Indicators Research*, 18, 349-373.
- Michalos, A.C. (1988). Optimism in thirty countries over a decade. *Social Indicators Research*, 20, 177-180.
- Mikulincer, M. y Peer I. (1991). Self-congruence and the experience of happiness. *British Journal of Social Psychology*, 30(1), 21-35.
- Mirowsky, J. y Ross, C.E. (1996). Fundamental Analysis in Research on Well-Being: Distress and the Sense of Control. *The Gerontologist*, 36(5), 584-594.
- Montorio, I. e Izal, M. (1992). Bienestar psicológico en la vejez. *Revista de Gerontología*, 3, 145-154.
- Murrell, S.A. y Norris, F.H. (1984). Resources, life events, and changes in positive affect and depression in older adults. *American Journal of Community Psychology*, 12, 445-464.
- Myers, D.G. y Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Okun, M., Stock, W.A., Haring, M.J. y Witter, R.A. (1984). The social activity/subjective well-being relation: A quantitative synthesis. *Research on Aging*, 6, 45-65.
- Olsen, J.K. (1980). The effect of change in activity in voluntary associations on life satisfaction among people 60 and over who have been active through time. *Dissertation Abstracts International*, 80, 107.
- Palmore, E. (1979). Predictors of successful aging. *The Gerontologist*, 19, 427-431.
- Palys, T.S. y Little, B.R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal projects systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1221-1230.
- Peters, A. y Liefbroer, A.C. (1997). Beyond marital status: Partner history and well-being in old age. *Journal of Marriage and the Family*, 59(3), 687-699.
- Rapkin, B.D. y Fischer, K. (1992). Framing the Construct of Life Satisfaction in Terms of Older Adults' Personal Goals. *Psychology and Aging*, 7(1), 138-149.
- Reich, J.W. y Zautra, A. (1981). Life events and personal causations: Some influences on well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Reid, D.W. y Ziegler, M. (1980). Validity and stability of a new desired control measure pertaining to the psychological adjustment of the elderly. *Journal of Gerontology*, 35, 395-402.
- Rogers, S.J. y DeBoer, D. (2001). Changes in wives' income: Effects on marital happiness, psychological well-being, and the risk of divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 63(2), 458-472.
- Ryan, R.M. y Solky, J.A. (1996). What is supportive about social support? On the psychological needs for autonomy and relatedness. En G.R. Pierce y B.R. Sarason (Eds.), *Handbook of social support and the family*. Plenum series on stress and coping. (pp. 249-267). New York: Plenum Press.
- Ryan, R.M. y Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D. y Keyes, C.L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sacco, W.P. (1985). Depression and expectations of satisfaction. *Psychological Reports*, 57, 99-102.
- Sheldon, K.M. y Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497.
- Shmotkin, D. (1990). Subjective Well-Being as a Function of Age and Gender: A Multivariate Look for Differentiated Trends. *Social Indicators Research*, 23, 201-230.
- Smith, D. (1973). *The geography of social well-being in the United States*. Nueva York: McGraw-Hill.

- Solomon, R.L. (1980). The opponent process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, 35, 691-712.
- Stock, W.A., Okun, M.A., Haring, M.J. y Witter, R.A. (1983). Age differences in subjective well-being: A meta-analysis. En R.J. Light (Ed.), *Evaluation Studies: Review Annual, Vol. 8* (pp. 279-302). Beverly: Sage.
- Stock, W.A., Okun, M.A. y Benin, M. (1986). Structure of Subjective Well-Being among the Elderly. *Psychology and Aging*, 1(2), 91-102.
- Struthers, C.W., Chipperfield, J.G. y Perry, R.P. (1993). Perceived health barriers and health value in seniors: Implications for well-being and mortality. *Journal of Applied Social Psychology*, 23(19), 1619-1637.
- Stutsman, H.R., Okun, M.A. y Stock, W.A. (1984). The influence of self-ascribed handicapped status of the positive and negative affect of the elderly. *International Journal of Aging and Human Development*, 20(4), 283-291.
- Suh, E., Diener, E. y Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- Tausing, M. (1982). Measuring life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 52-64.
- Toseland, R. y Rasch, J. (1979-1980). Correlates of life satisfaction: An AID analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 10, 203-211.
- Turner, B.F. (1982). Sex-related differences in aging. En B.B. Wolman (Ed.), *Handbook of Developmental Psychology* (pp. 912-936). Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht: Reidel.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3(9), 87-116.
- Warr, P. (1990). The Measure of Well-Being and Other Aspects of Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 644-651.
- Warr, P., Barter, J. y Brownbridge, G. (1983). On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 644-651.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness: eudaemonía) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Watson, D. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, D. y Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Watson, D. y Clark, L.A. (1992). Affects Separable and Inseparable: On the Hierarchical Arrangement of the Negative Affects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1-17.
- Wills, T.A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological-Bulletin*, 90(2), 245-271.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Wood, J.V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 520-537.
- Wood, W., Rhodes, N., y Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.
- Zautra, A. y Reich, J.W. (1983). Life events and perceptions of life quality: Developments in a two-factor approach. *Journal of Community Psychology*, 43, 121-132.
- Zautra, A. y Hempel, A. (1984). Subjective Well-Being and Physical Health: A Narrative Literature Review with Suggestions for Future Research. *International Journal of Aging and Human Development*, 19(2), 95-110.
- Zevon, M.A. y Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: An idiographic/nomothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 111-122.
- Zuckerman, L.A., Oliver, J.M., Hollingsworth, H.H. y Austrin, H.R. (1986). A comparison of life events scoring methods as predictors of psychological symptomatology. *Journal of Human Stress*, 12, 64-70.