

Las rutas de acceso al bienestar. Relaciones entre bienestar hedónico y eudaemónico. Un estudio en población argentina ¹

The three routes of access to well-being.
Relations between hedonic and eudemonic well being.
A study in Argentine population

ALEJANDRO CASTRO SOLANO ²

RESUMEN

El presente trabajó tuvo como objetivo el diseño y la validación de un instrumento para evaluar las tres rutas de acceso al componente cognitivo del bienestar con el propósito de establecer la relación de las mismas con la satisfacción vital. De forma adicional se establecieron las relaciones entre bienestar hedónico y eudaemónico. Participaron del estudio 430 sujetos que residían en la ciudad de Buenos Aires (n= 226 mujeres y n= 204 varones). Se utilizaron los instrumentos: la escala de tres rutas de acceso al bienestar (ERBIEN), la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), el Cuestionario de Sentido en la Vida, el Personal Well-being Index (PWI) y el Inventario de Virtudes y Fortalezas (IVIF). Los resultados per-

¹ Proyecto de investigación financiado por la Universidad de Buenos Aires. Programación UBACYT 2010-2012. Desarrollo de instrumentos para evaluar el bienestar y la calidad de vida en adolescentes y adultos desde las propuestas de la psicología positiva.

² Dr. en psicología. Miembro de la Carrera del Investigador del CONICET (Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas), Buenos Aires, Argentina.

Dirección: Paraguay 5337 – 5to. “A”. Buenos Aires. Arg. Te. (54-11) 4771-6029. E-mail: a.castro@fibertel.com.ar

mitieron identificar que la vida placentera y la vida con significado eran las rutas preferidas para el acceso a una vida plena. Sin embargo, la satisfacción con la vida está más relacionada con el bienestar eudamónico que con el hedónico.

Palabras Claves: psicología positiva - bienestar hedónico - bienestar eudamónico – satisfacción.

ABSTRACT

This study aimed to design and validate an instrument to assess the three routes of access to the cognitive aspect of well-being in order to determine the contribution of each of the routes to the explanation of life satisfaction. Additionally, relations were established between hedonic and eudemonic well-being. 430 participants were included in this study, residing in the city of Buenos Aires (n = 226 Women n = 204 men). Instruments used: the scale of three routes of access to welfare (ERBIEN), the scale of Satisfaction with Life (SWLS), the Questionnaire of Meaning in Life, Personal Well-being Index (PWI) and the Inventory of Virtues and Strengths (IVIF). The results helped identify that pleasant life and meaningful life were the preferred routes for access to a fulfilling life. However, life satisfaction is explained better by the eudemonic than by hedonic well being

Key Words: positive psychology – well-being – hedonic well-being – eudemonic well-being – life satisfaction

INTRODUCCIÓN

¿Qué hace feliz a las personas?
¿Cuáles son los caminos para alcanzar una vida plena? Estas preguntas han ocupado la mente de filósofos y pensadores a lo largo de la historia de la humanidad y ya dentro del campo de la psicología durante las cuatro últimas décadas constituyó uno de los temas más complejos y más fuer-

temente debatidos (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick & Wissing, 2010). La naciente psicología positiva intentó responder a estas preguntas y ha sentado las bases científicas del estudio de la felicidad con el propósito de construir teorías explicativas y derivar aplicaciones e intervenciones específicas dirigidas al incremento del bienestar de las personas.

Los investigadores dentro de esta

área de estudio han investigado la felicidad humana desde dos concepciones opuestas: el bienestar subjetivo -hedónico- y el bienestar psicológico -eudaemónico- (Waterman, 1993; Ryan & Deci, 2001). La conceptualización hedónica incluye el estudio de la felicidad desde la perspectiva de las emociones positivas y de la satisfacción con la vida (Diener et al. 1985; Diener, 2000; Pavot & Diener, 2008). En este sentido una persona feliz es la que experimentó mayores emociones positivas por sobre las negativas o que de forma disposicional tiende a ser más feliz, ya que el nivel de emocionalidad positiva está muy ligado a la personalidad y a los componentes genéticos heredables, con poca posibilidad de cambio (Avia y Vázquez, 1998; Costa & Mc. Crae, 1980). Desde esta perspectiva hedónica autores como Diener y Fredrickson demostraron el importante papel de la satisfacción vital y de las emociones positivas en el logro de la felicidad. Una persona feliz vive una mayor cantidad de años, tiene una mejor salud física, obtiene mejores trabajos y establece relaciones interpersonales de alta calidad (Diener & Biswas-Diener, 2008). Asimismo Fredrickson destacó el importante papel de las emociones positivas sobre la salud física, el compromiso social y el éxito. La autora propuso la teoría de la ampliación y la construcción, la cual postula que las emociones positivas son centrales para el floreci-

miento humano. Permiten ampliar los repertorios de pensamiento y acción de las personas y en el mediano y largo plazo posibilitan construir una reserva de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para momentos de crisis en el futuro (Fredrickson, 2000; Fredrickson & Branigan, 2005). Esta teoría ha recibido apoyo empírico considerable y es uno de los pilares de la versión hedónica de la felicidad. Fredrickson propone la razón 3 a 1 que es el monto de “positividad” necesaria para pasar de un espiral negativo a uno positivo (son necesarios tres eventos positivos para contrarrestar el efecto de un evento negativo). La evidencia empírica demuestra que tanto grupos, personas o instituciones que exhiban esta proporción de positividad funcionarán a un nivel de excelencia y más aún si la proporción se eleva a cuatro a uno o cinco a uno (Fredrickson, 2009; Fredrickson & Losada, 2005).

Otros autores recuperaron los conceptos de la tradición griega y centraron el bienestar en la realización de actividades virtuosas y en el significado de la vida. La felicidad estaría más orientada hacia una vida eudaemónica que hacia una orientación puramente hedonista. La felicidad desde este punto de vista está en relación con el crecimiento y la realización personal, a nivel individual y el compromiso con las metas y los valores compartidos a nivel social (Ryff, 1989; Massimini & Delle

Fave, 2000). La concepción eudamónica del bienestar integra la teoría del bienestar psicológico de Ryff (1989), el constructo sentido de coherencia (Antonovsky, 1988); la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2000, 2001) y la concepción de la selección psicológica (Csikszentmihalyi & Masimini, 1985) solo para nombrar algunos. En los últimos años hubo una proliferación de instrumentos para evaluar los constructos relacionados con esta perspectiva del bienestar (Linley et al. 2009; Waterman et al. 2010; Morgan & Farsides, 2009). Dentro de esta línea del bienestar ha recibido especial atención la perspectiva del flow. Csikszentmihalyi (1998) propuso este concepto luego de realizar investigaciones en personas que realizaban actividades con un alto componente de reto personal. Se trata de un tipo de actividad autotélica que aparece en una variada gama de situaciones (trabajo, estudio, deportes) y tiene como principal característica que la persona se halla tan involucrada y registra una concentración tan profunda en las tareas que pierde la noción del tiempo. El autor llegó a la conclusión de que la felicidad no es algo que sucede, no es producto del azar, sino que es una condición vital que hay que cultivar para alcanzarla. El desarrollo del flow demanda el dominio de ciertas habilidades, ya que difícilmente este estado se alcance de forma pasiva o en tareas rutinarias. El

flow consiste en estar comprometido con las tareas que se realizan y es una vía de acceso (eudaemónica) a la felicidad. El logro de la gratificación en el caso del flow no se da de primera mano como en las emociones positivas, sino que exige esfuerzo y trabajo. Si las personas son conscientes de sus fortalezas personales y las pueden aplicar en una tarea concreta es posible alcanzar estados de flow, derivando placer del compromiso que se alcanza con la realización de la actividad (Peterson, Park & Seligman, 2005).

Otro concepto que ha recibido especial atención en relación con la felicidad eudaemónica es el significado vital. Si bien este concepto ha sido trabajado por la tradición humanista, solo recientemente ha sido considerado como potencial predictor del bienestar psicológico (Fry, 2000). Frankl (1963) aseveraba que cuando las personas no encontraban sentido a sus vidas tenían una mayor propensión a desarrollar psicopatologías. La investigación empírica ha demostrado que el sentido vital está altamente correlacionado con la salud mental (Adam et al. 2000; Zika & Chamberlain, 1992) y negativamente correlacionado con la psicopatología (Debats et al. 1993). En esta línea, mientras que la falta de sentido vital está relacionada con los trastornos psicológicos, un mayor sentido vital está asociado con una mayor salud positiva.

Algunos autores de la psicología

positiva consideran que el bienestar tiene varios componentes y que deben estudiarse y evaluarse por separado (Diener, Biswas-Diener, Kim Prieto, Oishi, Wirtz, Tov & Choi, 2009). No resulta lo mismo estudiar el bienestar a nivel de las emociones positivas, a nivel de los componentes cognitivos (e.g., satisfacción vital) que a nivel del significado vital y del crecimiento personal. Si bien estas dos tradiciones en el estudio del bienestar han permanecido separadas, hoy en día la aproximación unilateral ha sido objeto de fuertes debates (Kashdan et al. 2008; Waterman, 2008).

Keyes intentó unificar el estudio de las perspectivas hedónicas y eudaemónicas mediante el concepto de florecimiento (*flourishing*) desarrollando un instrumento específico que evalúa los aspectos sociales, emocionales y psicológicos del bienestar (Keyes, 2002, 2005, 2007). El bienestar desde esta perspectiva combinada emergería con un resultado de la realización de tareas que posean significado (Ryan & Deci, 2001).

En función de lo comentado hasta aquí es posible inferir que existen diferentes vías para alcanzar la felicidad. Los autores de la psicología positiva han propuesto tres rutas de acceso al bienestar y las han integrado en un marco conceptual común. Peterson et al. (2005) proponen que la felicidad se puede alcanzar a través de las activi-

dades placenteras (placer hedónico), a través del compromiso en la realización de tareas en las que puedan emplearse las fortalezas personales que deriven estados de *flow* o a través de acciones que deriven significado. En este último caso una vida con significado estaría dada por tareas que tomen en cuenta a los otros, tales como la realización de actividades comunitarias, el educar a los demás, el ser un buen padre, etc.

Las investigaciones realizadas con esta aproximación tripartita demostraron que las tres vías contribuyen al logro del bienestar. Sin embargo el compromiso y el significado son las que registran contribuciones más altas. La realización de actividades placenteras por sí misma tiene un peso escaso en la explicación del bienestar psicológico (Peterson et al. 2005). En otro estudio llevado a cabo con población norteamericana y suiza Peterson et al. (2007) verificaron que el compromiso y el significado correlacionaban fuertemente con las fortalezas personales. Hallazgos similares se encontraron para población australiana. En este estudio los autores verificaron que el compromiso y el significado explicaban el bienestar psicológico más allá de la contribución de las variables sociodemográficas, las de personalidad y las actividades placenteras (Brodrick, Park & Peterson, 2009). En este último estudio el placer tuvo menor peso que en la población americana para la explicación del bien-

estar, teniendo mayor contribución el sentido vital. Los hallazgos sugieren que los predictores del bienestar pueden variar según los diferentes contextos culturales y que no deben tomarse los hallazgos obtenidos en población norteamericana como universales. La investigación empírica sobre el bienestar ha demostrado extensamente estas aseveraciones (Biswas-Diener et al. 2005; Diener et al. 2003).

Más allá de los estudios comentados no existen investigaciones que utilicen el modelo de tres vías para explicar el bienestar psicológico. Asimismo resulta necesario el estudio de contextos culturales latinos, que a la fecha no han recibido tanta atención como el estudio de poblaciones anglosajonas. Autores líderes de la psicología positiva proponen la realización de estudios transculturales, con el propósito de extender y verificar los alcances de las propuestas de la psicología positiva a otros contextos diferentes de los angloamericanos (Delle Fave, 2009). En 2009 la Asociación Internacional de Psicología Positiva (IPPA) ha inaugurado un capítulo iberoamericano mediante la creación de una comisión internacional integrada por España, Portugal y por países de Latinoamérica con el objetivo de entender la especificidad de la psicología positiva en contextos hispanoparlantes y en idioma portugués.

En función de lo comentado, este trabajo tiene como objetivo el diseño y

validación de un instrumento para evaluar las tres rutas de acceso al bienestar para población argentina utilizando como soporte teórico las propuestas de la psicología positiva. En segundo lugar, el estudio tiene como objetivo establecer cuáles de las vías (vida placentera, vida comprometida y vida con significado) tienen más relación con la satisfacción vital. El tercer objetivo propuesto consiste en relacionar las tres vías con otros constructos vecinos tales como la satisfacción por dominios vitales, el sentido vital y las fortalezas del carácter.

En función de las investigaciones reseñadas se hipotetiza que las rutas relacionadas con el bienestar eudaimónico (vida comprometida y vida con significado) tendrán más relación con la satisfacción vital que la ruta referida al bienestar hedónico (vida placentera).

METODOLOGÍA

Participantes

Participaron 430 sujetos que residían en la ciudad de Buenos Aires y el conurbano bonaerense. En cuanto a los sexos, 226 eran mujeres (53%) y 204 varones (47 %). El promedio de edad era de 36.85 años (DE = 14.31), no existiendo diferencias entre los varones y mujeres. 204 participantes eran estudiantes y se encontraban cursando una carrera universitaria (49%). La

mayoría de los participantes trabajaban (81%); sólo un bajo porcentaje se encontraba desempleado, era jubilado, o simplemente no trabajaba (19%). En cuanto al nivel socioeconómico el 70% de los participantes se autopercebió como perteneciente a la clase media. Un bajo porcentaje (7%) se reconoció como perteneciente a la clase media-baja y baja y un porcentaje algo mayor como perteneciente a la clase media-alta y alta (23%).

Instrumentos

Escala de tres rutas de acceso al bienestar (ERBIEN). Se diseñó esta escala sobre la base del modelo de los tres pilares de Seligman, comentado. Se diseñaron 37 ítems que evaluaban las rutas de acceso al bienestar, tomando en cuenta las emociones positivas (vida placentera), la realización de actividades empleando las fortalezas personales con el propósito de derivar flow (vida comprometida) y el empleo de las fortalezas para el beneficio del entorno social más allá de sí mismo (vida con significado). Estos ítems podían responderse en una escala de formato likert de 5 puntos. La persona debía indicar el grado en que consideraba que una persona feliz utilizaba más los componentes de una u otra ruta. Los mismos fueron sometidos a diferentes procedimientos psicométricos para su depuración y validación (Ver Resul-

tados). La versión final consta de 19 ítems que se corresponden con los tres pilares de la psicología positiva: vida placentera ($\alpha = .81$), vida comprometida ($\alpha = .82$) y vida con significado ($\alpha = .71$). Se obtiene una puntuación por cada dimensión.

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Es una escala de cinco ítems con formato de respuesta likert en 7 categorías y examina el grado de satisfacción global con la vida (Diener et al. 1985). La escala es utilizada internacionalmente para la evaluación de la satisfacción en tanto componente cognitivo del bienestar. Diferentes estudios empíricos han demostrado su validez y fiabilidad (Diener et al. 1985; Diener & Larsen, 1991; Larsen, Diener & Emmons, 1985). Se obtiene una puntuación promedio que indica el grado de satisfacción percibida por el evaluado. Para esta muestra se utilizó la versión argentina (Casullo & Castro Solano, 2000). La fiabilidad evaluada mediante el coeficiente alfa de Cronbach para esta muestra fue de .82

Cuestionario de Sentido en la Vida (MLQ) (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006). Es una adaptación argentina del Meaning in life questionnaire realizada por Cosentino y Castro Solano (2009). La escala, que consta de 10 ítems (uno de los cuales se puntúa de forma inversa), mide, por una parte, la búsqueda de sentido, y por otra, la presencia de sentido en la vida, obteniéndose pun-

tuciones independientes para cada dimensión. Un ejemplo de ítem es Tengo bien en claro qué es lo que hace que mi vida tenga sentido. El participante valora cada ítem con una escala tipo Likert que va de absolutamente falso, que se puntúa 1, a absolutamente verdadero, que se puntúa 7. Los análisis sobre la escala original han demostrado adecuadas propiedades psicométricas como confiabilidad, validez convergente y divergente. Para esta muestra se obtuvo una fiabilidad evaluada mediante el coeficiente alpha de Cronbach de .80 para presencia y de .87 para la búsqueda de sentido.

Personal Well-being Index (PWI) (International Well-being Group, 2001, 2006). Es una adaptación argentina del index de bienestar personal realizado en el 2002 (Tonon, 2006). Evalúa la satisfacción en diferentes dominios vitales (e.g, salud, relaciones personales, nivel económico, etc.). Los dominios no responden a una teoría sino que fueron seleccionados con el propósito de descomponer los aspectos subjetivos y objetivos de la calidad de vida. Para la evaluación se consideraron una puntuación agregada de los ocho dominios vitales, siguiendo las pautas internacionales que recomienda el autor de la prueba (e.g., nivel de vida, salud, logros, relaciones personales, seguridad, comunidad, seguridad futura, espiritualidad). El PWI utiliza una escala del 0 (cero) al 10 (diez), en la cual el

0 corresponde a no estar satisfecho y el 10 corresponde al más alto nivel de satisfacción. El instrumento ha sido adaptado y utilizado en 51 países. La fiabilidad para esta muestra fue de .78

Inventario de Virtudes y Fortalezas (IVyF) (Cosentino y Castro Solano, 2008). El IVyF es un autoinforme que se utiliza para evaluar las 24 fortalezas y las 6 virtudes del carácter según la clasificación y definiciones de Peterson y Seligman (2006) que se desarrolló para servir de evaluación rápida del carácter, optimizando la validez de contenido de cada ítem (Ver Tabla A). El IVyF puede completarse en 20 minutos aproximadamente. Este inventario de papel y lápiz que incluye 24 ítems bipolares (una viñeta para cada fortaleza) con 5 opciones de respuesta tipo Likert, solicita a los encuestados que indiquen en qué grado se parecen más a una de dos autodescripciones opuestas, una con presencia de una fortaleza del carácter y la otra con ausencia. La puntuación de cada ítem va de 1 (Soy muy parecido a la 1ª persona) a 5 (Soy muy parecido a la 2ª persona). A mayor puntaje, mayor presencia de la fortaleza. Se presenta como ítem de ejemplo del IVyF, uno que evalúa la fortaleza persistencia, constituido por dos autodescripciones opuestas: a) la autodescripción con presencia de la fortaleza es:

“Cuando trabajo, no me distraigo ni dejo mis tareas sin terminar. Y como no

Tabla A. Clasificación de las 6 virtudes y las 24 fortalezas del carácter según Peterson y Seligman (2004)

VIRTUD	FORTALEZA	DEFINICIÓN
CORAJE	Valentía Persistencia Integridad Vitalidad	Hago lo correcto, corriendo riesgos Concluyo mi tarea, pese a los obstáculos Practico lo que le predico a los demás Me siento vivo y efectivo
JUSTICIA	Ciudadanía Liderazgo Imparcialidad	Me comprometo con mi grupo social Guío a mi grupo en armonía hacia el éxito Hago juicios sociales equitativos y “frios”
HUMANIDAD	Amor Bondad Inteligencia Social	Busco estar cerca de mis afectos Ayudo a todos, sin fines utilitarios Sé lo que los demás desean y buscan
SABIDURÍA	Perspectiva Apertura Mental Amor por el Saber Curiosidad Creatividad	Juicio elevado y profundo sobre la vida Busco visiones alternativas a las mías Busco más y mejores conocimientos Deseo vivo por experimentar y conocer Tengo ideas originales y útiles
TEMPLANZA	Clemencia Humildad Prudencia Autorregulación	Me torno benévolo hacia un trasgresor Dejo que mis logros hablen por sí solos Veo los pros y contras de mis decisiones Gobierno mis respuestas a los estímulos
TRASCENDENCIA	Apreciación Gratitud Esperanza Humor Espiritualidad	Me emociono con lo excelso Siento y expreso las gracias Sé que todo saldrá bien Mi visión de la vida es alegre y serena Mi vida tiene un sentido más allá de mí

soy de abandonar enseguida, si aparece un obstáculo tiendo a seguir haciendo lo que había decidido hacer hasta terminarlo. Así que, no hay cosas que empiece que deje sin terminar. Además, me pongo metas en la vida”

y b) la autodescripción con ausencia de la fortaleza es:

“Cuando trabajo, me distraigo y dejo mis tareas sin terminar. Y como soy de abandonar enseguida, si aparece un obstáculo no tiendo a seguir haciendo lo que había decidido hacer hasta terminarlo. Así que, hay cosas que empiezo que dejo sin terminar. Además, no me pongo metas en la vida”.

En el IVyF, los puntajes de las seis virtudes son calculados por medio de los promedios de las puntuaciones de sus correspondientes fortalezas. El IVyF cuenta con una adecuada estabilidad obtenido mediante la técnica de test-retest (Fortalezas: rango .72 a .92; Virtudes: rango .83 a .92). Para el presente trabajo se tomaron en cuenta las puntuaciones agregadas para cada una de las virtudes en función de las fortalezas que la componen.

Procedimiento

Los instrumentos formaban parte de una batería de pruebas más amplia que se administró con el propósito de

obtener información acerca del bienestar psicológico, fortalezas y constructos relacionados. Los protocolos fueron administrados por estudiantes avanzados de la carrera de psicología de una universidad situada en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, los cuales se encontraban realizando sus prácticas profesionales en el área de investigaciones. Tenían como instrucción administrar la batería de pruebas a personas mayores de 18 años de la población general. Cada estudiante tenía que obtener 20 protocolos. Por lo tanto, se trató de un muestreo no probabilístico. Un asistente de investigación avanzado supervisó la correcta administración de pruebas y la carga de datos en planillas diseñadas a tal efecto. El análisis de los datos se efectuó con el procesador SPSS versión 13.0 y con el programa AMOS 7.0.

Resultados

Características psicométricas del instrumento ERBIEN

Evidencias de validez Factorial

Análisis factorial exploratorio

Teniendo como objetivo estimar la validez de la prueba, se efectuaron análisis factoriales exploratorios de primer grado utilizando el método de análisis de componentes principales

con rotación tipo Varimax. Se verificó previamente que los datos fueran adecuados para este tipo de análisis (Test de esfericidad de Bartlett = 3131.88 $p < 0.0001$; Índice Kaiser Meyer Olkin = 0.86). El proceso fue llevado a cabo de forma iterativa eliminándose en cada paso los ítems que tuvieran peso similar en más de un factor. De este proceso resultaron eliminados 14 ítems. Se obtuvo una solución factorial de 23 ítems compuesta por tres factores que explicaban el 44.58 % de la varianza. Los ítems se agruparon según las tres dimensiones teóricas propuestas. (Ver Tabla 1).

Análisis factorial confirmatorio.

Como segundo paso se verificó la estructura factorial obtenida por medio del análisis factorial confirmatorio. Para la realización del mismo se utilizó la misma muestra que para el procedimiento exploratorio. Los parámetros del modelo original propuesto fueron estimados siguiendo el criterio de Máxima Verosimilitud. Como entrada para el análisis se utilizó la matriz de correlaciones entre los ítems de la escala. En la tabla 2 se recoge la información proporcionada por seis de los índices de ajuste más utilizados (García- Cueto, Gallo y Miranda, 1998): X^2 ; X^2/df ; GFI, Índice de bondad de ajuste; AGFI, índice ajustado de bondad de ajuste; NFI, índice de ajuste

normado; CFI, índice de ajuste comparado y RMSEA, error de aproximación cuadrático medio). Aunque la magnitud del estadístico X^2 es elevada y significativa, lo cual indica que los datos no se ajustan al modelo propuesto se ha considerado de manera complementaria otros índices de ajuste que también se muestran en la tabla 2. Un análisis detallado de los resultados obtenidos en el análisis factorial confirmatorio nos permitió detectar la presencia de saturaciones cruzadas, así como errores de medida asociados a cuatro indicadores (dos ítems de la dimensión vida placentera y dos de la dimensión vida con significado. Ver tabla 1). Ello, junto con el bajo ajuste alcanzado, nos llevó a introducir cuatro modificaciones en el modelo original (extracción de los cuatro ítems del modelo) dando lugar a un modelo reespecificado. Los indicadores del modelo reespecificado son aceptables. Los análisis que siguen se realizan tomando en cuenta los resultados de este análisis confirmatorio.

Fiabilidad

Con el fin de analizar las propiedades psicométricas de la versión final de la prueba (19 ítems, tres factores), se calculó la fiabilidad para cada dimensión en la muestra estudiada utilizando el coeficiente alpha de Cronbach (consistencia interna). Para la dimensión vida placentera fue de .81; para la de

Tabla 1. Análisis factorial exploratorio del ERBIEN (N = 430)

ITEMS	FACTOR 1	FACTOR 2	FACTOR 3
	VIDA PLA-CENTERA	VIDA COM-PROMETIDA	VIDA CON SIGNIFICADO
Varianza Explicada (1)	27.17	10.17	7.24
(2)	29.17	11.20	8.25
Tiene por objetivo darse todos los gustos en la vida	0.76		
Busca repetir una y otras vez los momentos placenteros	0.75		
Constantemente busca aumentar más y más el placer que siente	0.70		
Le gusta "saborear" cada momento de disfrute	0.68		
Busca pasarla bien siempre	0.65		
Cree que hay que saber "degustar" los momentos de placeres corporales	0.60		
Cuando apenas siente incomodidad o dolor busca aliviarlo o reducirlo al mínimo posible inmediatamente	0.49		
Cuando siente placer busca agigantarlo al máximo	0.42		
Emplea su potencial para lograr los objetivos que se propone		0.76	
Tiene sus objetivos vitales en claro y trabaja con esfuerzo para alcanzarlos		0.69	
Consigue lo que se puso como meta a alcanzar		0.66	
Tiene en claro cuáles son sus fortalezas personales para lograr lo que se propone		0.63	
Alcanza sus objetivos aunque deba atravesar momentos molestos para alcanzar lo que busca		0.61	
Tiene muy en claro cuál es el rumbo de su vida		0.59	
Se siente energizada cuando puede emplear sus habilidades o destrezas para resolver una tarea		0.53	
Lucha por estar en contacto con un sistema superior a si misma			0.67
Cree que su vida solo tiene sentido si trata de ayudar a los demás			0.66
Sirve a algo más grande y valioso que solo sus placeres y deseos			0.63
Experimentan un sentimiento de conexión con un todo superior			0.62
Emplea su potencial para lograr cosas que beneficien a la sociedad			0.58
Cuando trabaja piensa más en el impacto que su tarea tiene en los demás que en su propia satisfacción personal			0.51
Ayuda a la gente que está padeciendo necesidades			0.45
Se siente responsable por hacer del mundo un lugar mejor			0.54
En negrita ítems extraídos como resultado del AFC.(1): Vza. Explicada según el AFE (23 ítems); (2) Vza. Explicada con ítems extraídos según AFC (19 ítems)			

Tabla 2. Análisis factorial confirmatorio del ERBIEN. (N = 430)

MODELO	ÍNDICES DE AJUSTE							Calidad del Ajuste
	X2	χ^2/gf	GFI	AGFI	NFI	CFI	RMSEA	
MODELO ORIGINAL (23 ITEMS)	742.99	3.27	.86	.83	.77	.82	.07	Regular
MODELO REESPECIFICADO (19 ITEMS)	449.32	3.01	.90	.89	.82	.89	.06	Bueno

vida comprometida .82 y para la vida con significado fue de .71. Los citados coeficientes se encuentran dentro de valores aceptables.

Análisis descriptivo y correlacional del ERBIEN y de constructos relacionados.

Con el propósito de establecer las relaciones entre las rutas de acceso al bienestar y el bienestar percibido en tanto satisfacción con la vida (SWLS), satisfacción con los dominios vitales (PWI) y el sentido de la vida (MLQ) se estimaron las correlaciones entre las variables, calculando previamente los estadísticos descriptivos para cada una de ellas (Ver Tabla 3). De los datos presentados se puede apreciar que las puntuaciones más elevadas en el acceso al bienestar se registran para la dimensión vida comprometida que parecería ser

la ruta preferida conjuntamente con la vida placentera, con puntuaciones algo inferiores. Las puntuaciones más bajas se registraron para la vida con significado. El análisis de las correlaciones entre las tres rutas del bienestar permite apreciar que las tres vías están relacionadas. La vida placentera y la vida comprometida y ésta con la vida con significado registran correlaciones moderadas. La vida con significado y la vida placentera registran correlaciones significativas, aunque algo más bajas.

Se había hipotetizado que las rutas relacionadas con el bienestar eudaemónico (vida comprometida y vida con significado) serían las vías privilegiadas y que tendrían mayor relación con el bienestar psicológico. El análisis de las correlaciones permite apreciar que la vida placentera no correlaciona con la satisfacción con la vida

(SWLS) y registra correlaciones bajas con los diferentes dominios vitales de la satisfacción (PWI) y el sentido vital (MLQ). La vida con significado presenta correlaciones significativas pero de baja magnitud con el resto de las variables introducidas en el análisis.

La vida comprometida registra correlaciones moderadas y significativas con los dominios vitales, la satisfacción con la vida y la presencia de sentido. De las tres rutas es la que correlaciona más con otros constructos vecinos

Tabla 3. Estadísticos descriptivos y correlaciones bivariadas entre rutas de acceso al bienestar y constructos relacionados. (N =430)

	VIDA PLACENTERA	VIDA COMPROMETIDA	VIDA CON SIGNIFICADO	SWLS	PWI	MLQ (B)	MLQ (P)
V. PLACENTERA	-	.44**	.28**	.06	.11*	.16*	.12*
V.COMPROMETIDA	-	-	.45**	.20**	.26**	.01	.36**
V. CON SIGNIFICADO	-	-	-	.15**	.21**	.14*	.11*
MEDIA	3.56	4.02	3.26	4.99	7.10	4.02	5.21
DESVIÓ TÍPICO	.77	0.67	0.67	1.06	1.17	1.51	1.08
* p < 0.05							
**p < 0.01							

Relaciones entre ERBIEN y virtudes del carácter.

Se hipotetizó que la vida comprometida y la vida con significado registrarían correlaciones positivas con la mayoría de las virtudes del carácter, para lo cual se realizó un análisis de correlaciones entre las tres rutas de acceso al bienestar y las seis virtudes del carácter (Ver tabla 4). El análisis de las correlaciones demuestra que la vida placentera no

está prácticamente relacionada con las virtudes, presentando correlaciones bajas con las virtudes coraje, sabiduría y humanidad. La vida comprometida registra correlaciones moderadas y significativas con la mayoría de las virtudes, siendo la correlación más alta coraje, sabiduría y humanidad. La vida con significado presenta asimismo correlaciones moderadas y significativas con la mayoría de las virtudes, siendo las más elevadas justicia y humanidad.

Tabla 4. Relaciones entre virtudes y rutas de acceso al bienestar

	VIDA PLACENTERA	VIDA COMPROMETIDA	VIDA CON SIGNIFICADO
Trascendencia	.06	.15**	.31**
Justicia	.05	.21**	.27**
Coraje	.11*	.27**	.20**
Sabiduría y Conocimiento	.16**	.26**	.23**
Humanidad	.13**	.25**	.26**
Templanza	.02	.14**	.21**
* p < 0.05 **p < 0.01			

Diferencias individuales según sexo y edad

En cuanto a la edad solo la vida con significado presentó correlaciones significativas, pero de baja magnitud ($r = .13, p < 0.05$). No se registraron diferencias individuales en la vida placentera y la vida comprometida según la edad. En cuanto al sexo, no se observaron diferencias individuales para la vida placentera y para la vida con significado. Se encontraron diferencias en relación con la vida comprometida a favor de las mujeres (Media Mujeres = 4.13, DE = .59) quienes consideraban esta vía de acceso mucho más importante para el logro del bienestar que los varones (Media Varones = 3.91, DE = .73; $t = 3.38, p < 0.001$).

DISCUSIÓN

El presente trabajo intentó desarrollar una escala corta y de fácil administración para la evaluación de las tres rutas de acceso al bienestar. Los resultados obtenidos permiten afirmar que se trata de un instrumento con buenas propiedades psicométricas (confiabilidad y validez). Se privilegió en la construcción la bondad psicométrica de los ítems que componen la escala mediante técnicas factoriales confirmatorias, lo cual trajo como resultado un número reducido de ítems en el diseño final de la prueba, situación bastante común toda vez que se aplican los procedimientos psicométricos de depuración de ítems.

Este estudio identificó que la vida placentera y la vida con significado eran las rutas preferidas por los partici-

pantes para el acceso a una vida plena. Sin embargo, al establecer las relaciones entre la satisfacción con la vida y las tres rutas solo la vida comprometida y la vida con significado presentaron correlaciones significativas, aunque de baja magnitud. Este hallazgo estaría indicando que la satisfacción con la vida está relacionada con un tipo de bienestar eudaemónico, donde la satisfacción deriva del planteamiento de los proyectos vitales, la realización de actividades para alcanzar estados de flow, la calidad de los vínculos personales y el compromiso con las metas a nivel social. El placer hedónico como resultado de la intensificación de los momentos placenteros, según estos resultados, tendría poca influencia sobre la satisfacción vital. Estos hallazgos son consistentes con los de Brodrick, Park & Peterson (2009) y Peterson et al (2005), quienes encontraron poca influencia de la vida placentera sobre la satisfacción. Los hallazgos de este estudio son casi idénticos a los datos australianos de Brodrick y colaboradores. Contrariamente a la visión occidental de que la maximización de los placeres es un prerequisite para la felicidad, estos resultados indican la importancia del bienestar eudaemónico para el logro de una vida plena. Estos datos resultan consistentes con las modernas teorías del bienestar psicológico (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 1998).

Cabe destacar que las personas atri-

buyen gran importancia a los placeres momentáneos, dado que en nuestro estudio el factor vida placentera concentra una de las medias más altas. Sin embargo, la relación entre placeres y satisfacción efectivamente percibida no se verificó empíricamente. Este hallazgo resulta contraintuitivo ya que en términos generales se intenta maximizar el placer y disminuir el dolor como requisitos básicos para el logro de la felicidad. Si bien para algunos autores la satisfacción vital es predominantemente hedónica, para otros varía según el contenido de los objetivos vitales (Boniwell, 2006). Aquellos que tengan como objetivos vitales metas más relacionadas con los placeres, la satisfacción vital será el resultado de haber sumado "momentos felices". En cambio, aquellos que tengan como objetivos vitales metas relacionadas con el sentido vital, la satisfacción se verá alcanzada solo si sus vidas cobraron sentido.

Hallazgos similares se registraron en relación con la satisfacción por dominios vitales. La vida comprometida es la ruta que correlaciona más con la satisfacción en diferentes áreas vitales. En este caso aquellos que registran alta satisfacción en varios dominios vitales (e.g., salud, relaciones personales, nivel económico) son aquellos que consideran que el compromiso con los propios proyectos personales resulta más importante que el logro del placer momentáneo. Resultados similares en-

contramos en relación con el sentido de la vida, nuevamente la vida comprometida es la vía que correlaciona más alto con la presencia de significado vital. Los otros accesos presentan correlaciones menores. Este hallazgo también otorga validez adicional a la concepción eudaemónica. Las personas que registran alta satisfacción en diferentes dominios vitales, son aquellas que “florecen” más mediante el desarrollo de sus propias capacidades y de sus recursos personales. En este sentido la felicidad es el resultado de haber realizado actividades que tengan significado tanto a nivel personal como a nivel social (Keyes, 2006; Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick & Wissing, 2010).

Estos hallazgos estarían indicando por un lado la importancia del bienestar eudaemónico por sobre el hedónico para el acceso a la felicidad en el largo plazo. Por otro lado, la importancia de la realización de las actividades que deriven estados de flow en la explicación del bienestar psicológico (Csikszentmihalyi, 2005). El autor había enfatizado la importancia de la concentración, el disfrute y el compromiso como predictores importantes de importantes resultados positivos.

En relación con las fortalezas del carácter, como se había hipotetizado, la vida placentera tenía escasa relación, hallazgo consistente con lo comentado anteriormente. La vida comprometida y la vida con significado registran

correlaciones significativas moderadas con la mayoría de las fortalezas. Coraje, Sabiduría y Humanidad son aquellas particularmente salientes. En este sentido el poner fuerza de voluntad para el logro de metas virtuosas, el actuar de forma generosa para atender el bienestar del otro y la utilización de la inteligencia con fines nobles, son acciones que tienen un fuerte impacto en un tipo de bienestar eudamónico. Estos resultados son consistentes con los hallados por Peterson et al (2005) para población norteamericana.

Cabe señalar las complejas relaciones existentes entre bienestar hedónico y eudaemónico. Si bien las relaciones más fuertes se encontraron entre el bienestar eudamónico y las variables introducidas en el estudio (satisfacción con la vida, con los dominios vitales y con el significado vital), el bienestar hedónico tenía una relación mucho menor aunque significativa estadísticamente. Según estos hallazgos se confirmaría la hipótesis de Waterman (2008) quien afirma que el bienestar eudamónico no tiene lugar sino existe el bienestar hedónico. En la misma línea Keyes (2007) sostiene la plausibilidad de la combinación de altos niveles de bienestar eudaemónico con niveles bajos de bienestar hedónico. Otros autores destacan la importancia del balance en los tipos de bienestar y como este resulta importante en el logro de la satisfacción vital (Sirgy & Wu, 2009).

El aporte principal de este estudio consistió en la contribución a la evaluación del bienestar desde una perspectiva moderna que involucra los diferentes componentes del bienestar psicológico -hedónicos y eudaemónicos-, aproximación que resulta poco frecuente en los trabajos de investigación empíricos. Entre las limitaciones contamos con el formato de evaluación del bienestar que consistió únicamente en el autoinforme, no tomando en cuenta otras fuentes de

información. Asimismo la utilización de un diseño transversal no nos permite ver la contribución de los diferentes componentes del bienestar en la satisfacción vital en el largo plazo. Futuros estudios deberían revisar estos hallazgos desde una perspectiva longitudinal y confirmar si en efecto las rutas relacionadas con la vida comprometida y con significado en el largo plazo contribuyen a una vida plena por sobre los aspectos relacionados con la vida placentera.

REFERENCIAS

- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., & Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health*, 48, 165–173.
- Antonovsky, A. (1988). *Unravelling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass
- Avia, M. & Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Biswas-Diener, R., Vitterso, J., & Diener, E. (2005). Most people are pretty happy, but there is cultural variation: The Inughuit, the Amish, and the Maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6, 205–226.
- Boniwell, I. (2006). *Positive Psychology in a nutshell*. London: PWBC
- Casullo, M. M. & Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Perú*, 18 (2), 36-68
- Cosentino, A., & Castro Solano, A. (2008). Adaptación y validación Argentina de la marlowe-crowne social desirability scale. *Interdisciplinaria*, 25, 197-216.
- Cosentino, A., & Castro Solano, A. (2008). *Inventario de Virtudes y Fortalezas*. Manuscrito no publicado.
- Costa, P. & Mc. Crae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 38 (4), 668-678.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M., & Massimini, F. (1985). On the psychological selection of bio-cultural information. *New Ideas in Psychology*, 3, 115–138.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (Eds.). (2005). *Flow*. New York, NY: Guilford Publications.
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. *Personality and Individual Differences*, 14, 337–345.
- Delle Fave, A. (2009). *Comunicación personal*.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., Wissing, M. (2010). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research*, DOI 10.1007/s11205-010-9632-5
- Diener, E. & Larsen, R. (1991). The experience of emotional well-being. En Lewis, M. y Haviland, J M. (Eds.), *Handbook of Emotions*. New York: Guilford.
- 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., & Biswas-Diener, R. (2008). Rethinking happiness: *The science of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology* 54, 403–425
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). *New measures of well-being*. In *The Collected Works of Ed Diener*, Volume 3. The Netherlands: Springer.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning, an introduction to logotherapy*. Oxford, England: Washington Square Press.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3, Article 1. Available on the World Wide Web: <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers
- Fredrickson, B.L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332

- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678–686.
- Fry, P. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. *Aging and Mental Health*, 4, 375–387.
- García-Cueto, E., Gallo Alvaro, P. & Miranda, R. (1998). Bondad de ajuste en el análisis factorial confirmatorio. *Psicothema*, 10, 717-724.
- International Wellbeing Group (2006). *Personal Wellbeing Index*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3 (4), 219–233.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207–222.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73 (3), 539–548.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1–10.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62 (2), 95–108.
- Larsen, R., Diener, E., Emmons, R. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-17.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47, 878–884.
- Massimini, F., & Delle Fave, D. A. (2000). Individual development in a bio cultural perspective. *American Psychologist*, 55 (1), 24–33.
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 10, 197–214.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2006). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and

- life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6 (1), 25-41.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998a). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998b). Human health: New directions for the next millennium. *Psychological Inquiry*, 9, 69-85.
- Sirgy, M. J., & Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10, 183-196.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning of life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Tonon, G. (2006) *Juventud y protagonismo ciudadano*. Bs. As: Espacio Editorial.
- Vella-Brodrick, D., Park, N., Peterson, C. ((2009). Three Ways to Be Happy: Pleasure, Engagement, and Meaning—Findings from Australian and US Samples. *Social Indicators Research*, 90 (2), 165-179
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal Positive Psychology*, 3 (4), 234-252.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., et al. (2010). *The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic*
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.