

BIENESTAR EUDAEMÓNICO Y SOLEDAD EMOCIONAL Y SOCIAL

O. Fernández, M. Muratori y E. Zubieta

Omar Fernández es Licenciado en Psicología, Profesor en la Universidad de Buenos Aires y en la Universidad Abierta Interamericana. Marcela Muratori es Licenciada en Psicología, Becaria del CONICET y Profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA). Elena Zubieta es Profesora Adjunta Regular de la Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Introducción

El *eudemonismo* es el goce o disfrute de un modo de ser por el cual se alcanza la felicidad. Para Aristóteles, el fin o bien último que el hombre persigue es la eudaimonía, la felicidad entendida como plenitud de ser (Ferrater Mora, 1999).

A lo largo de su historia, la psicología ha estudiado más la infelicidad que la vida feliz. Sin embargo, puede decirse que los individuos felices tienen mejores apreciaciones de sí mismos, un mejor dominio del entorno y mejores habilidades sociales (Castro Solano, 2010).

Como señala García (2002), 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, siendo esta agrupación la relativa a la satisfacción con la vida. Esta definición involucra una autoevaluación acerca del grado en que se alcanzaron los objetivos vitales (Diener, 1984). 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 el 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 se acerca al uso cotidiano que se hace del término ya que una persona es más feliz cuando en su vida predomina la experiencia afectiva positiva sobre la negativa. Final-

mente, la última de las concepciones, más próxima a los planteamientos filosófico-religiosos, concibe a la felicidad como una virtud o gracia. Las definiciones bajo esta última perspectiva se pueden considerar normativas, ya que refieren más a la posesión de una cualidad deseable que al bienestar subjetivo (Coan, 1977).

Los científicos sociales han basado sus estudios principalmente en las dos primeras aproximaciones, ocupándose una gran parte de ellos en 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 este planteamiento, el individuo utiliza dos componentes en esta evaluación: sus pensamientos y sus afectos. El componente cognitivo, llamado también 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 componente afectivo constituye el plano hedónico ya que refiere al agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes.

Estos componentes están en cierta medida relacionados ya que la persona que tenga experiencias emocionales placenteras es probable que perciba también su vida como deseable y positiva. Asimismo, en quienes tienen un mayor bienestar subjetivo predominará una valoración positiva de sus circunstancias y eventos vitales; mientras que los "infelices" valorarán la mayor parte de estos acontecimientos como perjudiciales. De este modo, la satisfacción con la vida y el componente afectivo del bienestar subjetivo tienden también a correlacionar ya que ambos elementos están influidos por la valoración que realiza la persona acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en las que se desarrolla su vida. Sin embargo, necesariamente también han de diferir, ya que así como la satisfacción con la vida es el resultado de la integración cognitiva que las personas realizan al evaluar cómo les ha ido en el transcurso de la vida, lo que representa un resumen o valoración global de ella como un todo, el componente afectivo obedece más a las reacciones puntuales a eventos concretos que suceden en el curso de la vida del individuo. La satisfacción con la vida entonces, al ser el resultado de un juicio cognitivo, resulta un constructo más estable a lo largo del tiempo (Castro Solano, 2010).

En los últimos años se han incrementado los estudios sobre el bienestar y se ha diversificado el tratamiento de este constructo. Ryan y Deci (2001) los clasificaron en una línea fundamentalmente relacionada con la felicidad –bienestar hedónico– y otra ligada al desarrollo del potencial humano –bienestar eudaemónico. La diferencia entre ambos depende de la naturaleza de los objetivos vitales propuestos. Es decir, si

la persona tiene una orientación hacia el placer, resultará hedónica, mientras que si la orientación es hacia una vida con significado, el logro de esta meta vital resultará en bienestar eudaemónico. Se ha utilizado el constructo de Bienestar Subjetivo (*subjective well being*) como principal representante de la línea hedónica y el de Bienestar Psicológico (*psychological well being*) como representante de la tradición eudaemónica (Díaz et al., 2006). La línea eudaemónica ha puesto énfasis en el bienestar psicosocial, es más reciente y se ha desarrollado a través de las investigaciones de Ryff (1989) sobre el bienestar psicológico y de Keyes (1998) sobre el bienestar social. De esta manera, el enfoque se ha centrado en el desarrollo personal, en las formas de afrontar los retos vitales y en el esfuerzo de las personas por conseguir sus metas así como también en las valoraciones que ellas hacen de sus circunstancias y de su funcionamiento en la sociedad. Incluye la percepción de uno mismo, la capacidad de manejar el medio y la propia vida de forma efectiva, la calidad de los vínculos, la creencia de que la vida tiene sentido y significado a través del proyecto vital.

El estudio acerca de la felicidad y el bienestar ha sido también durante años tema de debate filosófico y sociológico. Se sostenía que el sentirse satisfecho con la vida se relacionaba con aspectos como la inteligencia, la apariencia física o las buenas condiciones económicas de las personas. Actualmente se plantea que, además de aquellas variables, el bienestar psicológico está profundamente vinculado a la subjetividad individual. Resulta así que el bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado por la sabiduría popular como felicidad. (Diener, Suh y Oishi, 1997 en Casullo, 2002).

Ryff (1989) critica los estudios clásicos sobre satisfacción planteando que, en general, se ha considerado el bienestar psicológico como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, sin tener en cuenta las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital. Cuestiona también la unidimensionalidad del constructo proponiendo una estructura de seis dimensiones del bienestar psicológico: a) *autonomía*, como la resistencia a la presión social y a la autorregulación del comportamiento; b) *propósito en la vida*, aludiendo a las metas y objetivos que permiten al individuo otorgarle cierto sentido a su vida; c) *auto-aceptación*, relacionada con una apreciación positiva de sí mismo; d) *relaciones positivas con otros*, asociada a la necesidad de mantener relaciones sociales estables; e) *dominio del entorno*, relacionada con la sensación de control sobre el mundo y de influencia sobre el contexto y; f) *crecimiento personal*, en tanto el interés por desplegar potencialidades, crecer como persona y llevar al máximo las propias capacidades.

Por su parte, Keyes (1998) define el bienestar social como la valoración que las personas hacen de sus circunstancias y de su funciona-

miento dentro de la sociedad, desagregando al constructo en cinco dimensiones: a) *integración social*, que refiere a la evaluación de la calidad de las relaciones que se mantiene con la sociedad y con la comunidad; b) *aceptación social*, que indica la confianza y las actitudes positivas hacia los otros así como el reconocimiento tanto de los aspectos positivos como negativos de la vida; c) *contribución social*, que alude al sentimiento de utilidad, de que se es un miembro vital de la sociedad en tanto sinónimo de provecho, eficacia y aportación al bien común; d) *actualización social*, que refleja la confianza en el futuro de la sociedad, en su potencial de crecimiento y de desarrollo y, en su capacidad para producir bienestar; y e) *coherencia social*, que da cuenta de la percepción de la cualidad, organización y funcionamiento del mundo social, incluyendo la preocupación por enterarse de lo que ocurre en el mundo.

Blanco y Díaz (2005) consideran que en el bienestar social se integran elementos sociales y culturales que promueven la salud mental y que están relacionados con las bases reales de las creencias implícitas positivas sobre el yo, el mundo y los otros.

Distintas investigaciones muestran cómo el bienestar psicológico y el social se asocian positivamente a otros indicadores de salud mental general y de salud mental interpersonal, tales como la satisfacción con la vida, la felicidad, la participación en actividades voluntarias de ayuda, el capital cívico, el apoyo social y la confianza en los otros (Bilbao Ramírez, 2008; Blanco y Díaz, 2005; Zubieta y Delfino, 2010).

Opuesto al bienestar está la soledad, entendida como el deseo no conseguido de mantener una relación o relaciones interpersonales estrechas; como la discrepancia subjetiva entre los niveles de contactos sociales deseados y los obtenidos (Peplau y Perlman, 1982).

La soledad presenta tres aspectos importantes. Refiere al déficit percibido por la persona, que puede ser cuantitativo (e.g. no tengo amigos o no tengo los que quisiera) o cualitativo (e.g. siento que mis relaciones son superficiales o no tan satisfactorias como quisiera). Tiene un carácter subjetivo ya que es el propio individuo el que decide si su nivel de contacto social es satisfactorio o no. Una persona puede tener una rica red de relaciones familiares y sociales, y sentirse extremadamente sola, mientras que otra puede vivir aislada en una montaña y no experimentar este sentimiento. En este punto, el aislamiento se distingue de la soledad dado que la persona decide deliberadamente estar sola. Finalmente, la soledad constituye una vivencia o sentimiento negativo asociada a sentimientos de depresión, ansiedad, insatisfacción e infelicidad (Cutrona, 1982).

Weiss (1973) postula la soledad como una respuesta a la ausencia de una provisión de relación particular, de naturaleza multidimensional. Sobre la base de una taxonomía de las relaciones que distingue entre relaciones de apego y de afiliación, el autor distingue dos tipos de soledad: social y emocional. La *soledad social* refiere a la carencia de rela-

ciones de afiliación que, cuando existe, genera un sentimiento de marginalidad, la sensación de no ser aceptado por los otros, aislamiento y aburrimiento, y la falta de pertenencia a un grupo o red social. Muchnik y Seidmann (1988) plantean que la soledad puede considerarse como la cara opuesta del apoyo social satisfactorio, en tanto fenómeno asociado a la calidad de las relaciones interpersonales. Indican que es posible formular una relación inversa entre la soledad y el tamaño de la red, la densidad, la interconexión de la red, la frecuencia de conductas de apoyo y el grado de satisfacción obtenido.

La *soledad emocional*, en cambio, alude a la ausencia de relaciones de apego, es decir, a relaciones especialmente significativas para la persona, y que proporcionan una base segura. La ausencia de este tipo de relaciones se asocia a sensaciones de vacío y al deseo de alguien especial con quien compartir la vida (Bowlby, 1982 en Yáñez Yaben, 2008).

Young (1982) concibe a la soledad como la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias, que pueden acompañarse de manifestaciones de *distress* psicológico. En función de la perspectiva temporal, de la duración de la soledad, identifica tres tipos:

Soledad crónica, dura años y la persona se siente incapaz de establecer relaciones sociales satisfactorias; *soledad situacional*, vinculada generalmente a situaciones estresantes, como el divorcio o la muerte de la pareja, los padres o los hijos; *soledad transitoria*, es la más común y se asocia con brotes breves del sentimiento de soledad.

Por su parte, Peplau y Perlman (1982) destacan tres características comunes a la soledad: ser el resultado de deficiencias en las relaciones interpersonales; ser una experiencia subjetiva que contrasta con la evidencia física del aislamiento social, y ser una experiencia estresante y displacentera.

Estos autores plantean que las características distintivas de las definiciones propuestas se derivan de la naturaleza de los déficits interpersonales, que pueden identificarse como carencias afectivas y cognoscitivas. Las primeras están asociadas a una necesidad de intimidad y/o apego, mientras que los déficits cognoscitivos se relacionan con una percepción de estimulación social por debajo del nivel óptimo considerado por el individuo. En esta perspectiva, la soledad se situaría en un extremo del continuo de interacción social quedando en el extremo opuesto la invasión a la privacidad.

Montero López Lena y Sánchez Sosa (2001) indican que existen diversas definiciones para la soledad en términos psicológicos y que, probablemente, la más antigua sea la de Sullivan (1953, en López Lena y Sánchez Sosa) que la concibe como una experiencia displacentera asociada a la carencia de intimidad interpersonal. Señalan a su vez que la soledad ha sido conceptualizada como un mecanismo de retroalimentación adaptativo que informa al individuo sobre el nivel de estimulación

de interacción social que está recibiendo, en términos de cantidad y forma. Esta estimulación varía desde la falta –soledad- hasta el exceso -hacinamiento. De esta manera, la soledad es un fenómeno con tres características esenciales: *es multidimensional*, ya que involucra aspectos de personalidad (evaluaciones cognoscitivas, antecedentes de desarrollo afectivo y autoestima), de interacción social y de habilidades conductuales; *es subjetivo y potencialmente estresante*, en tanto depende de la interpretación que la persona hace de la situación, bien como negativa, bien como una oportunidad de autoconocimiento; *es secuencial*, pues puede abordarse como un proceso con antecedentes, manifestaciones y consecuencias que varía en intensidad y duración a través de factores contribuyentes físico-situacionales, socio-culturales y de personalidad.

Montero López Lena y Sánchez Sosa (2001) resaltan la necesidad de realizar estudios transculturales que demuestren las particularidades de la soledad, a la vez que ratifiquen su negatividad o positividad en función de las características culturales.

El énfasis en el carácter subjetivo de la soledad no debe hacer olvidar las influencias sociales. En los juicios que las personas hacen de sí mismos y de los otros, influyen los criterios y normas del medio social respecto a las relaciones. En consonancia con la concepción psicosocial del bienestar, aspectos como la salud cívica o el capital social, la valoración que las personas hacen de sus circunstancias y de su funcionamiento en la sociedad, también repercuten en la percepción de soledad por lo que, además de lo emocional, asume un condicionamiento social. En este marco, y como parte de un proyecto de investigación que analiza el bienestar psicosocial desde distintas aristas, el objetivo del presente trabajo es explorar en los niveles de bienestar psicosocial, y de soledad emocional y social, indagar en la relación entre ellos, y en posibles diferencias en función de aspectos como el género, la realización de actividades de ocio y la práctica religiosa.

Método

Tipo de estudio: descriptivo correlacional, de diseño no experimental transversal. *Muestra:* no probabilística intencional. Compuesta por 780 sujetos de población general, 68,2% mujeres y 31,8% hombres. Media de edad de 25,63 años ($SD= 7,80$; $Mdn=23$; mín.= 18, máx.=50). El 54,4% de los participantes era residente de la ciudad de Buenos Aires y conurbano, y el 45,6% restante del interior del país (Córdoba, Salta, Neuquén y Trenque Lauquen, principalmente). Respecto del estado civil, el 70,8% era soltero, el 25,4% estaba casado o en pareja, y el 3,8% estaba separado o divorciado. El 1,6% se posicionó como de clase muy baja y baja, el 15,3% como de clase media-baja, el 59,7% como de clase media, el 20% como de clase media-alta, el 3,4% como de clase alta y muy alta. El 41,8% sólo estudiaba, el 20,8% sólo trabajaba, el 36,4%

estudiaba y trabajaba, y un 1% no realizaba ninguna de las dos actividades. Un 18,5% de los participantes declaró tener una práctica religiosa mientras que el 81,5% restante manifestó no tenerla. El 63,9% indicó que realizaba actividades informales de ocio frente a un 36,1% que indicó no tener ninguna actividad placentera informal.

Instrumentos y procedimiento: se aplicó en forma individual, anónima y voluntaria un cuestionario autoadministrado integrado por un conjunto de escalas y por preguntas sobre datos sociodemográficos. Las que corresponden a los objetivos analizados en este trabajo son:

1. Escala de *Bienestar social de Keyes* (Blanco y Díaz, 2005). Compuesta por 33 ítems con continuo de respuesta de 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 5 (*totalmente de acuerdo*), agrupados en cinco dimensiones: Integración social ($\alpha = 0.71$), Aceptación social ($\alpha = 0.83$), Contribución social ($\alpha = 0.79$), Actualización social ($\alpha = 0.66$) y Coherencia social ($\alpha = 0.54$).

2. Escala de *Bienestar psicológico de Ryff* (adaptación española de Díaz et al., 2006). Integrada por 39 ítems con continuo de respuesta de 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 6 (*totalmente de acuerdo*) que evalúan seis dimensiones o atributos positivos del bienestar psicológico: auto-aceptación ($\alpha = 0.79$), crecimiento personal ($\alpha = 0.84$), propósito en la vida ($\alpha = 0.79$), dominio del entorno ($\alpha = 0.69$), relaciones positivas ($\alpha = 0.71$), autonomía ($\alpha = 0.70$).

3. Escala de *Soledad emocional y social* (Wittenberg, 1986; en Páez et al, 2008). Compuesta por diez frases con formato de respuestas tipo Likert de cinco puntos, 1 (*nunca*) a 5 (*muy a menudo*), cinco referidas a soledad emocional ($\alpha = 0.72$). y cinco a soledad social ($\alpha = 0.78$).

4. Datos sociodemográficos y psicosociales: sexo, práctica religiosa y actividad gratificante o de ocio.

Resultados

Los participantes presentan niveles medios-altos tanto en las dimensiones de bienestar psicológico como en las de bienestar social, la excepción es aceptación social que exhibe una puntuación algo inferior indicando una actitud poco positiva hacia los otros en general (Tabla 1).

En relación a la soledad emocional y social, si bien las medias obtenidas están por debajo del punto de corte (12 para ambas), cabe destacar que 30% y 20% de la muestra se encuentran por encima de esa puntuación en soledad emocional y en soledad social respectivamente.

Tabla 1
Estadísticos descriptivos de las dimensiones de las escalas de bienestar psicológico, de bienestar social y de soledad emocional y social

	Media	D.T
BIENESTAR PSICOLOGICO		
<i>Autoaceptación</i>	4,34	0,84
<i>Relaciones positivas</i>	4,62	1,02
<i>Autonomía</i>	4,18	0,78
<i>Dominio del entorno</i>	4,40	0,72
<i>Crecimiento personal</i>	4,81	0,69
<i>Propósito en la vida</i>	4,69	0,82
BIENESTAR SOCIAL		
<i>Integración social</i>	3,72	0,61
<i>Aceptación social</i>	2,92	0,72
<i>Contribución social</i>	3,94	0,70
<i>Actualización social</i>	3,19	0,64
<i>Coherencia social</i>	3,45	0,63
SOLEDAD EMOCIONAL	10,27	4,27
SOLEDAD SOCIAL	9,53	3,60

Respecto del *género* de los participantes, como se exhibe en la Tabla 2, en el bienestar psicológico, los participantes hombres muestran mejores niveles en auto-aceptación y autonomía, mientras que las mujeres obtienen puntuaciones más altas en crecimiento y propósito en la vida. Es decir, los hombres perciben que pueden resistirse más a la presión social de autorregulación del comportamiento, a la vez que una apreciación positiva de sí mismos. Por su parte, las mujeres sienten una mayor sensación de control del entorno y mayores posibilidades para desplegar sus potencialidades y crecer como persona.

En relación al bienestar social, las mujeres muestran mayor integración y contribución que los hombres. Es decir, evalúan mejor la calidad de las relaciones que mantienen con la sociedad, se sienten más útiles y miembros vitales de ésta. Estos resultados coinciden con los obtenidos en estudios previos (Zubieta y Delfino, 2010; Zubieta, Muratori y Fernández, 2012) en el que las mujeres también exhibían mejores niveles que los hombres en dominio del entorno y propósito en la vida del bienestar psicológico, y en contribución y aceptación del bienestar social, y en el que aquellos sobresalían en la percepción de autonomía.

No se observan diferencias estadísticamente significativas en los niveles de soledad, tanto social como emocional.

Tabla 2
Puntuaciones medias en bienestar psicológico, soledad y bienestar social según género

Bienestar Psicológico		Media	DS	t de student
Auto-aceptación	Hombre	4,43	,81	t(778)= 2.196 p<.029
	Mujer	4,29	,84	
Relaciones Positivas	Hombre	4,52	1,02	t(778)= -1.733 p<.084
	Mujer	4,66	1,01	
Autonomía	Hombre	4,25	,76	t(778)= 2.012 p<.045
	Mujer	4,13	,78	
Dominio del entorno	Hombre	4,35	,74	t(778)= -1.174 p<.241
	Mujer	4,41	,70	
Crecimiento	Hombre	4,67	,78	t(778)= -3.371 p<.001
	Mujer	4,86	,62	
Propósito en la vida	Hombre	4,60	,80	t(778)= -1.989 p<.047
	Mujer	4,72	,82	
Bienestar Social		Media	D.T	
Integración	Hombre	3,64	,63	t(778): -2.46 p<.016
	Mujer	3,75	,59	
Aceptación	Hombre	2,92	,68	t(778)= .031 P<.975
	Mujer	2,92	,73	
Contribución	Hombre	3,81	,70	t(778)= -3.44 p<.001
	Mujer	3,99	,69	
Actualización	Hombre	3,21	,69	t(778)= .085 p<.421
	Mujer	3,17	,61	
Coherencia	Hombre	3,46	,67	t(778)= .387 p<.699
	Mujer	3,44	,60	
Soledad				
Social	Hombre	9,75	3,44	t(778)= 1.173 p<.241
	Mujer	9,43	3,6	
Emocional	Hombre	10,68	4,3	t(778)= 1.831 p<.068
	Mujer	10,07	4,2	

En función de la *edad*, sólo se observan diferencias en el bienestar psicológico y en soledad emocional. Los participantes de mayor edad, con 27 años o más, sienten mayor autonomía ($M=4,35$) y dominio del entorno ($M= 4,54$), en comparación con quienes tienen entre 18 a 21

años ($M=4,01$; $M=4,28$) y entre 22 y 26 años ($M=4,16$. $M=4,36$; Autonomía: $F(2,777)=13,88$; $p=.000$; Dominio: $F(2,777)=10,68$; $p=.000$). De manera inversa, es el grupo más joven ($M=11,07$) el que siente mayor soledad emocional, es decir, una mayor necesidad de relaciones de apego o de relaciones íntimas, en comparación con los participantes que tienen entre 22 y 26 años ($M=10,32$) o más de 27 ($M=9,38$; $F(2,777)=11,00$; $p=.000$).

Respecto del estado civil, los participantes separados exhiben mayores niveles de soledad emocional ($M(\text{solteros})=12,33$; $M(\text{casados})=8,43$; $M(\text{separados})=10,81$; $F(2)=27,63$; $p=.000$) pero más actualizados en bienestar social ($M(\text{separados})=3,48$; $M(\text{casados})=3,11$; $M(\text{solteros})=3,19$; $F(2)=4,57$; $p=.011$). Por su parte, los solteros muestran mejores niveles de integración social ($M(\text{solteros})=3,74$; $M(\text{casados})=3,66$; $M(\text{separados})=3,50$; $F(2)=3,13$; $p=.044$). En bienestar psicológico es donde mayores diferencias se observan en función del estado civil entre solteros y casados donde los primeros obtienen mejores niveles en autonomía, dominio del entorno y crecimiento (Tabla 3).

Tabla 3
Puntuaciones medias en bienestar psicológico según estado civil

	Estado civil	Media	DS.	F
Auto-aceptación	Solteros	4,32	,82	$F(2)=2,46$; $p<.085$
	Casados	4,42	,83	
	Separados	4,07	,88	
Relaciones positivas con otros	Solteros	4,65	1,03	$F(2)=1,28$; $p<.276$
	Casados	4,53	,95	
	Separados	4,50	1,01	
Autonomía	Solteros	4,11	,79	$F(2)=6,06$ $p<.0,02$
	Casados	4,30	,73	
	Separados	4,45	,65	
Dominio del entorno	Solteros	4,33	,72	$F(2)=7,25$ $p<.0,01$
	Casados	4,54	,68	
	Separados	4,55	,70	
Crecimiento Personal	Solteros	4,84	,67	$F(2)=5,00$ $p<.0,07$
	Casados	4,67	,71	
	Separados	4,93	,68	
Propósito en la vida	Solteros	4,66	,82	$F(2)=1,91$; $p<.304$
	Casados	4,76	,76	
	Separados	4,58	1,05	

Al indagar en función de la *realización de alguna actividad recreativa o de ocio*, como se observa en la Tabla 4, hay diferencias entre los participantes que sí la realizan y los que no en todas las dimensiones de ambas escalas de Bienestar. En el bienestar psicológico se destaca el crecimiento personal mientras que en el bienestar social sobresale la contribución, reflejando que quienes cuentan con una actividad de ocio tienen un mayor interés por desplegar sus potencialidades y se sienten miembros vitales de la sociedad, asociados a sentimientos de provecho, de eficacia y aportación al bien común.

Tabla 4
Medias de las dimensiones de bienestar psicológico, bienestar social, soledad emocional y soledad social

	Realiza actividad	No realiza actividad	t de student
BIENESTAR PSICOLÓGICO			
<i>Autoaceptación</i>	4,42	4,19	t(768)= 3,723; p= ,000
<i>Relaciones positivas</i>	4,74	4,40	t(768)= 4,461; p= ,000
<i>Autonomía</i>	4,22	4,09	t(768)= 2,181; p= ,029
<i>Dominio del entorno</i>	4,45	4,28	t(768)= 3,255; p= ,001
<i>Crecimiento personal</i>	4,89	4,66	t(768)= 4,591; p= ,000
<i>Propósito en la vida</i>	4,76	4,55	t(768)= 3,498; p= ,000
BIENESTAR SOCIAL			
<i>Integración social</i>	3,78	3,61	t(768)= 3,637; p= ,000
<i>Aceptación social</i>	2,99	2,81	t(768)= 3,251; p= ,001
<i>Contribución social</i>	4,01	3,80	t(768)= 3,950; p= ,000
<i>Actualización social</i>	3,23	3,09	t(768)= 2,845; p= ,005
<i>Coherencia social</i>	3,53	3,30	t(768)=4,888; p= ,000
SOLEDAD SOCIAL	9,29	9,95	t(768)=-2,446; p= ,015
SOLEDAD EMOCIONAL	10,43	10,15	t(768)=,569; p= ,570

En soledad las diferencias entre quienes tienen una actividad de ocio y quienes no surgen en la dimensión social pero no en la emocional, mostrando que el último grupo exhibe mayor carencia de relaciones afiliativas, asociada al aislamiento y aburrimiento.

A la hora de agrupar a los participantes entre quienes manifestaron tener *una práctica religiosa* y quienes no, se observa en el primer grupo puntuaciones medias más altas en crecimiento personal ($M= 4,91$ y

$M=4,78$; $t(775)=2,027$; $p=.043$) del bienestar psicológico, y en contribución ($M=4,15$ y $M=3,89$; $t(775)=4,025$; $p=.000$) e integración ($M=3,85$ y $M=3,69$; $t(775)=2,833$; $p=.005$) del bienestar social. Los recursos que aporta la pertenencia a una religión, como redes y grupos, parece favorecer el sentimiento de crecer como persona así como a sentirse parte útil de una comunidad.

Relaciones entre las variables

En términos de validez convergente, todas las dimensiones de bienestar social y bienestar psicológico se correlacionan positivamente entre sí y negativamente con soledad emocional y social (Tablas 5 y 6). En el bienestar psicológico, coherentemente, las relaciones más altas se observan entre las dimensiones de relaciones positivas con otros y auto-aceptación con la soledad, aunque es más fuerte aquella con la dimensión social. Lo mismo ocurre con el bienestar social, donde las asociaciones más altas se registran con las dimensiones de integración y aceptación, siendo más fuertes en la dimensión social de la soledad.

Tabla 5
Correlaciones entre las dimensiones de bienestar psicológico y bienestar social

Bienestar Psicológico	Bienestar Social				
	Integración	Aceptación	Contribución	Actualización	Coherencia
<i>Auto-aceptación</i>	,472**	,230**	,409**	,271**	,208**
<i>Relaciones positivas</i>	,505**	,357**	,230**	,253**	,197**
<i>Autonomía</i>	,189**	,086*	,196**	,133**	,260**
<i>Dominio del entorno</i>	,437**	,166**	,378**	,274**	,224**
<i>Crecimiento personal</i>	,406**	,170**	,451**	,266**	,274**
<i>Propósito en la vida</i>	,420**	,117**	,471**	,239**	,234**

Nota. Coeficiente utilizado: r . ** $p < .01$. * $p < .05$.

Tabla 6

Correlaciones entre las dimensiones de bienestar psicológico, bienestar social, soledad emocional y soledad social

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

Nota. Coeficiente utilizado: r . ** $p < .01$.

Discusión

Los datos reportados señalan, en general, niveles satisfactorios de bienestar psicológico y social y, coherentemente, baja soledad emocional y social. Los participantes exhiben un adecuado balance en términos de metas vitales de sus vidas y manifiestan tener buenas relaciones de intimidad, ya sean de amor romántico, filial o paternal. Asimismo, se verifica la validez convergente entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y Social, y la Soledad Social Emocional.

En relación al bienestar social, a la valoración de lo que el grupo o sociedad provee para que sus miembros mantengan creencias positivas del yo y perciban que se progresa con lógica y propósitos, el déficit se observa en la dimensión de aceptación social. Ésta remite a la necesidad de sentirse perteneciente a un grupo o comunidad, y de que esta pertenencia disfrute de dos cualidades: confianza, aceptación y actitudes positivas hacia los otros (atribución de bondad, amabilidad, capacidad), y aceptación de los aspectos positivos y negativos de nuestra vida, confianza en otros y en nosotros mismos. Según Keyes (1998), la acep-

tación refiere a la confianza en nosotros y en la sociedad misma y su consecuencia es la acción social, la implicación solidaria y altruista en la solución de los asuntos que atañen a la comunidad o sociedad. Los datos aquí reportados muestran cierta coherencia con los bajos niveles en confianza general y en las instituciones verificadas en estudios previos (Zubieta, Delfino y Fernández, 2007; Zubieta, Delfino y Fernández, 2008).

Respecto del género, las mujeres, en comparación con los hombres, perciben una mayor integración y contribución, evalúan mejor la calidad de sus relaciones con el entorno social, se sienten más útiles y más miembros vitales de ésta. Sin embargo, son los hombres quienes reportan mayor autonomía para resistirse a la presión social y una mejor percepción de sí mismos. Al igual que en estudios previos, (Zubieta et al.; 2012), las mujeres exhiben un bienestar más de alto contexto, con mayor énfasis en el ajuste social, mientras que los hombres muestran un bienestar de bajo contexto, más centrado en la persona y probablemente, más expresivo de valores.

Al hacer intervenir la edad, se corrobora el hecho de que el crecimiento, el volverse adulto tiene que ver con el logro de mayor autonomía y dominio del entorno y que, la soledad de los jóvenes tiene que ver más con la dimensión emocional que social. Es decir, son más intensas las necesidades de apego y de relaciones íntimas satisfactorias. Este dato es interesante ya que un estudio local actual (García, 2012) muestra que los jóvenes, si bien se caracterizan por estrategias de evitación en el afrontamiento de sucesos estresantes, cuando utilizan métodos activos predomina la búsqueda de apoyo social.

Al igual que los más jóvenes, los participantes que están solteros, sin pareja, muestran mayores niveles de soledad emocional, pero no social. No se perciben necesitando relaciones afiliativas, aburridos o aislados, pero sí reflejan cierto malestar respecto de relaciones de apego de base segura, con personas significativas. En coherencia con esto, se sienten menos integrados que los participantes casados, evalúan más negativamente la calidad de las relaciones con la comunidad, pero más actualizados que aquellos, es decir confían más en el potencial de la sociedad para producir bienestar. También exhiben mejores niveles que los casados en crecimiento, autonomía y dominio del entorno del bienestar psicológico. Probablemente, quienes no tienen responsabilidades maritales o paternas, sienten que pueden desarrollar más plenamente aquellas competencias que el contexto actual demanda a los individuos.

Finalmente, son interesantes los datos que reportan aspectos como la realización de una actividad de ocio o la práctica de alguna religión. Aquellos participantes que se proveen de alguna actividad no formal de ocio exhiben mejores niveles de bienestar en todas las dimensiones, tanto psicológico como social; probablemente esto asociado a la importante fuente de satisfacción que implica el contar con capital social y con

redes de apoyo. Esta idea se refuerza, de alguna manera, con quienes manifiestan tener una práctica religiosa, que registran mejores niveles en términos de crecimiento personal, de contribución e integración social, en comparación con aquellos que dicen no tener una práctica religiosa. Estos hallazgos van en línea con lo observado en estudios previos (Zubieta y Delfino, 2010) que verifican que lo que provee beneficios psicológicos y sociales a las personas no es la religión en sí, sino las prácticas y redes a ellas asociadas. Involucrarse en las actividades y prácticas que los distintos credos religiosos ofrecen a los individuos, facilita la existencia de una red social informal de donde extraer apoyo social frente a sucesos negativos. Como bien indica Barrientos (2005), mediante la integración institucional, se desarrollan formas de control social que ayudan a disminuir conductas de riesgo y a reforzar conductas de vida saludables. Los ritos regulares han mostrado ser un importante medio para encontrar sentido a la vida (Diener et al., 1999).

Es importante traer aquí lo desarrollado hace tiempo por Csikszentmihalyi (1998), quien a través de sus estudios con personas que desarrollaban actividades artísticas, música, deportes, juegos y rituales religiosos, que reportaban estados plenos de felicidad, involucrados en una actividad que ninguna otra cosa parecía ser más importante y que describían como "flow", que fluían. El autor concluye que la felicidad no es algo que sucede por azar, sino que es una condición vital que hay que cultivar para alcanzarla.

Peterson, Park y Seligman (2005) indican que el estado de flow distingue entre el placer hedónico y el eudaemónico, mientras que el placer hedónico consiste en el aumento de emociones positivas para ser feliz, el placer eudaemónico se asocia a que la felicidad no se logra de primera mano, sino que requiere de esfuerzo y trabajo, no sólo para conseguirla, sino para mantenerla. Es por esto que Castro Solano (2010), remarca que para la psicología positiva, la capacidad de experimentar flow es una importante vía de acceso a la felicidad.

Aún con las limitaciones que toda muestra intencional tiene, la replicación de estudios sobre bienestar en distintas muestras, así como su puesta en relación con distintas variables psicosociales, permiten lograr una cada vez más acabada comprensión de la compleja trama que le subyace. En esta línea el equipo de investigación viene trabajando hace más de cuatro años.

Referencias

- Barrientos, J (2005). *Calidad de Vida. Bienestar Subjetivo: una mirada psicosocial*. Santiago, Chile: Universidad Diego Portales.
- Bilbao Ramírez, M. (2008). *Creencias Sociales y Bienestar: valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico* (Tesis doctoral inédita). Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco.

- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema, 17(4)*, 582-589.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Casullo, M (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Castro Solano, A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairos.
- Coan, R. W. (1977). *Hero, artist, sage, or saint?* Nueva York: Columbia University Press.
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to collage: Loneliness and the process of social adjustment. En L.A. Peplau y D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I. Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18(3)*, 572-577.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin, 95(3)*, 542-575.
- Diener, E. y Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 653-663.
- Ferrater Mora, J. (1999). *Diccionario de Filosofía. Tomo II*. Barcelona: Editorial Ariel.
- García M. A. (2002). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el Bienestar subjetivo: un análisis conceptual. EF y Deportes. *Revista Digital, 48*, 4. Disponible en www.efdeportes.com
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*, 121-140.
- Montero López Lena, M. y Sánchez Sosa, J. J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Salud Mental*, febrero, 19-27.
- Muchnik, E. y Seidmann, S. (1988). *Aislamiento y soledad*. Buenos Aires: Eudeba.
- Peplau, L. A. y Perlman D. (1982). Perspectives on loneliness. En L.A. Peplau y D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp.1-18). New York: Wiley.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled. En A review Smith, C. A. y Ellsworth, P. C. (1985). Pattern of cognitive appraisal: Testing theoretical predictions across cultures. *Cognition and Emotion, 11(2)*, 813-150.
- 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. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht: Reidel.
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Yáñez Yaben, S. (2008). Adaptación al castellano de la escala para la evaluación de la soledad social y emocional en adultos SESLA-S. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, mayo, 103-116.
- Young, J. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. En Peplau y Perlman (Eds), *Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy* (Pp. 379-405). Nueva York: Wiley y Sons.
- Zubieta, E., Delfino, G. I. y Fernández, O. D. (2007). Confianza Institucional y el rol mediador de creencias y valores. *Revista de Psicología, 3(6)*, 101-120.
- Zubieta, E. M., Delfino, G. I. y Fernández, O. D. (2008). Clima social emocional, confianza en las instituciones y percepción de problemas sociales. Un estudio con estudiantes universitarios urbanos argentinos. *Psykhé, 17(1)*, 5-16.

- Zubieta, E. M. y Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277-283.
- Zubieta, E., Muratori M. y Fernández, O. D. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Revista Salud y Sociedad*, 3, 66-76.