***PSICOLOGÍA
IBEROAMERICANA***

Psicología Iberoamericana

ISSN: 1405-0943

psicología.iberoamericana@uia.mx

Universidad Iberoamericana, Ciudad de
México
México

Ojeda García, Angélica

El Bienestar Subjetivo como Resultado de la Apreciación ¿Qué tan Felices Somos?

Psicología Iberoamericana, vol. 19, núm. 2, julio-diciembre, 2011, pp. 5-8

Universidad Iberoamericana, Ciudad de México

Distrito Federal, México

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133921440001>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

EDITORIAL

El Bienestar Subjetivo como Resultado de la Apreciación ¿Qué tan Felices Somos?

*Subjective Well-being as a Result of the Appreciation of Just, How
Happiness We Are?*

Angélica Ojeda García*
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA, MÉXICO

¡Quién no quiere ser feliz! La felicidad es un concepto que aparentemente todos conocemos, ya sea por experiencia y vivencias al respecto, o bien, por pláticas, películas, cuentos, historietas, novelas, referencias de otros, testimonios. La mayoría de nosotros hemos escuchado aquella frase trillada: "...y vivieron felices para siempre". En ese sentido, se puede pensar que la felicidad viene de afuera, llega en algún momento y, cuando lo hace, llega para quedarse y perdurar a pesar del paso del tiempo.

Se cree que las posesiones son los medios para alcanzarla, al grado de que una persona puede obsesionarse con la felicidad en sí, y en ese sentido dejar de vivir la vida, perderse en la meta a alcanzar. Por ejemplo, actualmente la mayoría de las personas se enredan en una serie de compromisos, obligaciones, y trabajan largos turnos con el objeto de alcanzar aquello que los hará feliz. Desafortunadamente, existen estudios que demuestran lo contrario: entre más posesiones se reporta menor nivel de felicidad de vida, aunque, por obvias razones, la calidad de vida aparentemente puede incrementarse; ésta es solo una apariencia, pues en muchos aspectos la calidad de vida disminuye, pues se deja de disfrutar con todos los sentidos y en el momento presente, lo que se vive en ese momento.

Sí la felicidad viniera del exterior, como los otros, quienes nos quieren y nos desean lo mejor, entonces, más que definirla, tendríamos que preguntarnos ¿qué es vivir felices? o ¿qué tan felices somos con la vida que llevamos? Cualquiera tiene una vaga idea de lo que es la felicidad, lo que significa la palabra y tiene eco para uno, sobre todo de los beneficios que recibimos cuando la experimentamos.

En ese mismo orden de ideas, cuando se piensa que la felicidad no la proporcionan las cosas y personas externas a nosotros, cuando encontramos un libro, una revista o una persona que dice saber cuál es la clave o el secreto para que seamos felices, el común denominador o su secreto está en que depende de nosotros, del significado e importancia que le damos a nuestras experiencias, pero no a cualquier experiencia, sino en particular se refieren a las llamadas experiencias óptimas, también conocidas como aquellas situaciones donde la persona fluye con todo su ser (llamadas *flow*).

Una experiencia óptima es algo que hacemos que suceda y sucede después de haber trabajado arduamente en él, porque son momentos de participación en el dominio de nuestra propia vida. Es aquella en donde toda la energía se concentra en un solo objetivo y la persona pierde la noción del

* Para correspondencia: Prolongación paseo de la Reforma 880, edificio J segundo piso, Lomas de Santa Fe, 01219, México, D. F. Tel. (52) (55) 5950 4000, ext. 7005, angelica.ojeda@uia.mx

tiempo, el cuerpo fluye, se es creativo, no hay ninguna otra necesidad que cambie nuestro foco de atención y se experimenta una sensación de liberación de energía, de disfrute y alegría de vivir. No obstante, lograr el control de nuestra vida no es una tarea fácil, más bien imposible, pues muchas veces puede resultar hasta doloroso. Esto implica que no necesariamente son experiencias agradables en el momento que ocurren.

Los estudios sobre la felicidad se refieren a ésta como el resultado de las sensaciones y emociones positivas que generan un estado emocional de bienestar en la persona, e incluso al grado de absorción y fluidez en algo que expresa con términos como alegría, agrado, gusto, disfrute, energizante.

Hoy en día se sabe que nadie nos puede platicar qué es la felicidad, pues cada quien tiene su propio concepto y, conforme a éste, se motiva, energiza y busca lo que cree que será la felicidad, por lo que no existen recetas para crearla, generarla o provocarla. Las experiencias óptimas dependen de la capacidad de controlar lo que sucede en nuestra conciencia momento a momento, y cada persona lo consigue basándose en su propio esfuerzo y creatividad. En otras palabras, sin un poco de esfuerzo intelectual, sin compromiso de reflexionar y pensar críticamente acerca de su propia experiencia, no se puede ganar demasiado con lo que sucede a continuación de lo nuestra experiencia presente.

Un estudioso del tema, el doctor Mihaly Csikszentmihalyi (1996), encuentra que la felicidad es el sentimiento más anhelado por todos. Las percepciones sobre nuestras vidas son el resultado de muchas fuerzas que conforman la propia experiencia, de su significado e interpretación; cada una provoca un impacto que hace que nos sintamos bien o mal, sensación que se manifiesta con la intensidad y nivel de alegría de vivir, lo que se traduce en bienestar subjetivo.

Entonces, si la felicidad no es algo que tomamos de afuera, se puede asumir que viene de adentro, de cada uno de nosotros; son los lentes que nos ponemos para percibir y, en ese sentido, experimentar y vivir nuestra vida, es nuestra apreciación subjetiva acerca de ¿qué tan felices somos? Es decir, somos los responsables de crear y re-crear nuestra vida. Lo curioso es que, una vez que se experimenta, ¡cómo!, imposible dejarla ir, pero, ¡cómo retenerla! Los medios para lograrlo no son las posesiones, sino otros que dependen de nosotros: romper la rutina, ser creativos, usar la imaginación, no olvidar el humor, reír y disfrutar de la vida. Lo cerca o lejos que lleguemos a estar de este objetivo, será con la intensidad con que se viva nuestra subjetividad y se exprese en términos graduales como bienestar intrapsíquico.

El bienestar subjetivo es una condición vital para lograr un buen desempeño en cualquier ámbito (social, laboral, familiar, individual, de relaciones, etcétera), que cada persona debe preparar, cultivar, buscar y alimentar cotidianamente. Según Seligman (2002), la felicidad y el bienestar son un binomio inseparable. Como consecuencia, al incrementar el nivel de apreciación de felicidad y bienestar subjetivo, la persona se vuelve más creativa, logra mayor contacto y relaciones más profundas con otras personas; su lenguaje se expande, su cara y cuerpo se ven más rozagantes (Carr, 2007). De tal suerte que, en ocasiones, este binomio inseparable puede fungir como una motivación interna para actuar, un medio para alcanzar un fin o un fin en sí mismo.

En el presente número, tres de los ocho artículos que lo integran estudian este término de bienestar; mientras que el resto se refiere a aspectos que construyen subjetividades, como creencias sexistas, autoeficacia percibida, autorregulación, rendimiento académico, satisfacción de la vida en familia, entre otros. Ejemplos de parámetros de evaluación, que aunque no lo refieran bajo esos términos, se pueden ver como medios para alcanzar el bienestar interno y personal.

En primer lugar, Velázquez Romero y Garduño Estrada presentan un artículo donde abordan el bienestar subjetivo en función del nivel de diferenciación del *self* en estudiantes de nivel

universitario y jóvenes mexicanos residentes de la ciudad de Puebla. Basándose en la prueba de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), se encontraron con que a mayor reactividad emocional existe una menor autonomía, autoaceptación, dominio del ambiente, crecimiento personal y propósito de vida. En contraposición, encontraron una correlación positiva entre el bienestar subjetivo y posición del yo, es decir, que entre mayor diferenciación y adhesión al yo existe una mayor autoaceptación, relación positiva con los demás y dominio del ambiente. Finalmente, se encontró que a mayor corte emocional o rupturas emocionales hay un menor bienestar subjetivo (Bowen, 1991), y que a mayor diferenciación del *self* se expresa mayor bienestar subjetivo.

En el segundo artículo, Luna Bernal, Laca Arocena y Mejía Ceballos también realizan un estudio correlacional entre el bienestar subjetivo y su relación con la satisfacción hacia la vida de familia en estudiantes de bachillerato. Los resultados mostraron que los hombres están más satisfechos con respecto a logros personales, atributos y vida de familia en comparación de las mujeres. Esto se puede relacionar a los roles de género en las familias mexicanas. Este estudio arroja datos que destacan la importancia que en la vida del adolescente tiene la correlación entre satisfacción familiar y la afectividad positiva, la cual conlleva a una mayor frecuencia e intensidad de experiencias afectivas de amor, cariño y felicidad, lo que hace más rica su vida y más llevadera esta etapa, para toda la familia.

En tercer lugar, Robles Ojeda, Sánchez Velasco y Galicia Moyeda presentan otro estudio correlacional entre el bienestar subjetivo en función de la relación con el nivel de depresión expresado y el rendimiento académico. Desde un abordaje de la Psicología Positiva, se encontraron diferencias significativas entre el nivel de depresión que expresaban los sujetos y las calificaciones en función del bienestar subjetivo, siendo las mujeres quienes suelen manifestar tanto más bienestar subjetivo como mejor rendimiento académico cuando no están deprimidas. La presencia de las emociones negativas afecta significativamente el nivel de bienestar para ambos sexos.

En cuarto lugar, Osés Bargas, Aguayo Chan, Duarte Briceño y Manuel Ortega refieren un estudio por diferencias de sexo, edad y apoyo familiar, realizado en estudiantes de secundaria pública con respecto al apoyo que reciben en sus tareas escolares de sus familiares. En función de un diseño pre y postest para medir estrategias autorreguladoras, y después de un procedimiento de intervención en este ámbito, se observó que, a pesar de que antes del programa había una diferencia significativa por sexo, en el postest la diferencia la marcó el factor motivacional. En cuanto al apoyo familiar brindado, la diferencia se dio por el tiempo de apoyo proporcionado al estudiante.

En quinto lugar, Gaeta y Galvanovskis se interesan por el problema de las conductas antisociales y delictivas que han aumentado considerablemente entre los jóvenes mexicanos. En su estudio presenta una tendencia, por diferencias del sexo, la edad y la estructura familiar, sí existe una propensión hacia manifestar conductas antisociales y delictivas. Los resultados muestran que los hombres son más propensos que las mujeres a realizar conductas de este tipo; así como la influencia de vivir con un solo padre, y que la edad de mayor incidencia es entre los 18 y 20 años.

En sexto lugar, continuando esta tendencia a observar las diferencias por sexo, Limón González y Rocha Sánchez presentan un análisis de creencias y actitudes sexistas en el ámbito laboral. Evaluaron a líderes de empresas y, por medio de un análisis de contenido bajo la perspectiva del sexismo ambivalente, se encontró que hay sexismo hostil y benevolente hacia ambos sexos, pero en los hombres se asocia a aspectos congruentes con su rol de género, mientras que en las mujeres por la combinación de aspectos tanto congruentes como incongruentes con dicho rol.

En séptimo lugar, también dentro del ámbito empresarial, González Jaimes y Pérez Saucedo presentan un estudio sobre factores de riesgo laborales y su repercusión en la salud mental de

trabajadores del sector salud. Nuevamente, el bienestar social entre líneas se observa como una necesidad a resolver. Bajo un diseño no experimental, de tipo *expost-facto*, transversal, descriptivo y de campo en formato encuesta, se observó la presencia de factores de riesgo como: clima laboral en torno a conflictos laborales, y que aquellos con baja motivación e insatisfacción laboral tienden más a presentar desgaste profesional y trastorno por consumo de alcohol.

En el último artículo, Guzmán Saldaña, Gómez Peresmitré, García Meraz y del Castillo Arreola presentan un estudio que, aunque no tiene que ver directamente con el bienestar subjetivo, el control de peso se relaciona con la subjetividad en la construcción y la diferenciación por sexo. Ellos trabajaron la adaptación, confiabilidad y validación del Inventario de Autoeficacia Percibida para Control de Peso (AP-CP) en población escolar mexicana. Se encontró que la autoeficacia percibida para control de peso y actividad física se relaciona con el género, por lo que se obtuvieron dos modelos, uno para hombres y otro para mujeres, con tres factores cada uno, con un buen ajuste de los datos y consistencia interna aceptable. Para control del peso, los hombres señalan a la fuerza de voluntad, actividad física e ingesta alimentaria; mientras que las mujeres hacen referencia a la conducta alimentaria junto con una actividad física programada y cotidiana.