

LA CATEGORÍA BIENESTAR PSICOLÓGICO. SU RELACIÓN CON OTRAS CATEGORÍAS SOCIALES

Carmen R. Victoria García-Viniegras¹ e Idarmis González Benítez²

RESUMEN: Desde los tiempos más remotos los pensadores, poetas y científicos han intentado reflexionar y postular principios de diversa índole acerca del bienestar o felicidad del ser humano, constituyendo en la actualidad un tema de estudio importante para la psicología y en general para las ciencias sociales. Numerosos esfuerzos se han dirigido hacia el establecimiento de los componentes del bienestar, creándose para ellos distintos modelos para su estudio desde las perspectivas de muy variadas disciplinas. El bienestar colinda con una serie de otras categorías psico-sociológicas y sociológicas, siendo su delimitación conceptual y metodológica uno de los retos más grandes que tienen ante sí estas ciencias. El presente trabajo pretende realizar un análisis de la categoría bienestar desde un ángulo psicológico, estableciendo puntos de contacto con otras categorías sociales, tales como: desarrollo económico, nivel de vida, condiciones materiales de vida, modo de vida y estilo de vida.

Descriptores DeCS: BIENESTAR SOCIAL; SALUD MENTAL; FELICIDAD; CALIDAD DE VIDA; ESTILO DE VIDA; SATISFACCION PERSONAL.

El estudio del bienestar humano es sin duda, un tema complejo y sobre el cual los científicos sociales no logran un consenso. La falta de acuerdo en su delimitación conceptual se debe, entre otras razones, a la complejidad de su estudio, determinada en mucho por su carácter temporal, su naturaleza plurideterminada, donde intervienen factores objetivos y subjetivos. En torno al bienestar humano existe una diversidad de enfoques, lo que no ha permitido aún, llegar a un consenso en cuanto a su

conceptualización y medición. Uno de los componentes fundamentales del bienestar es la satisfacción personal con la vida. Esa satisfacción surge a punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macrosocial, con sus elementos actuales e históricos, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales, que brindan al hombre determinadas oportunidades para la realización personal.

Estudiar el bienestar resulta vital, pues a nivel social toca puntos tan neurálgicos

¹ Especialista en Psicología de la Salud. Investigadora Titular. Facultad de Ciencias Médicas "Miguel Enríquez".

² Especialista en Psicología de la Salud. Profesora Asistente. Facultad de Ciencias Médicas "Calixto García".

como la movilización de las masas para el cambio social y la responsabilidad común ante hechos ambientales y ecológicos. A nivel individual, toma en cuenta aspectos cualitativos y cotidianos del hombre vinculados a su felicidad que categorías sociales tales como el desarrollo económico no pueden por sí solas explicar.

Por otra parte, el desarrollo evidenciado por el concepto de salud en las últimas décadas y la realización de innumerables investigaciones clínico-epidemiológicas han demostrado el vínculo de la salud con un conjunto de factores que trascienden lo biológico. Muchas de estas categorías psicosociales han contribuido de una forma u otra al creciente auge y desarrollo de los estudios acerca del bienestar subjetivo. En la búsqueda del aspecto positivo de la salud, dicha categoría se hace necesaria, junto con otras, para abordar los factores psicológicos y sociales influyentes en el proceso salud-enfermedad.

El bienestar subjetivo es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Es de todos conocido que cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio.¹ Está demostrada la asociación entre algunos estados emocionales y respuestas de enfrentamiento al estrés de un tipo u otro.² Todo esto explica por sí solo la relación del bienestar psicológico con los niveles de salud.

La investigación del bienestar subjetivo, sin embargo, ha sido abordada por los investigadores de manera difusa y poco clara, manejándose indistintamente conceptos tales como bienestar subjetivo, bienestar psicológico, salud mental y felicidad. Además, tampoco está claramente definida su

vinculación con otras categorías de corte sociológico y sociopsicológico, tales como calidad de vida, desarrollo económico y nivel de vida, condiciones de vida, modo de vida y estilo de vida.

Desarrollo

El bienestar subjetivo es parte integrante de la calidad de vida que tiene un carácter temporal y plurideterminado. Algunos autores defienden la medición del bienestar mediante sus diferentes componentes, o sea, la satisfacción por áreas más que mediante una medición única del bienestar subjetivo, mientras que otros proponen una valoración global.³

Otros autores han considerado el bienestar subjetivo como expresión de la afectividad.⁴ Para *Lawton*, el bienestar es visto como una valoración cognitiva, como la evaluación de la congruencia entre las metas deseadas y las obtenidas en la vida,⁵ mientras que *Diener* y otros⁶ brindan una concepción más integradora del bienestar subjetivo considerándolo como la evaluación que hacen las personas de su vida, que incluye tanto juicios cognitivos como reacciones afectivas (estados de ánimo y emociones).

El término bienestar lleva implícita la experiencia personal, y por tanto hablar de bienestar subjetivo puede considerarse una redundancia. Existe una íntima relación de lo afectivo y lo cognitivo por lo que el bienestar es definido por la mayoría de los autores como la valoración subjetiva que expresa la satisfacción de las personas y su grado de complacencia con aspectos específicos o globales de su vida, en los que predominan los estados de ánimo positivos.

El bienestar subjetivo enfatiza un carácter vivencial en su sentido más amplio, aunque resulta imprescindible esclarecer su

vínculo con otras categorías de carácter más social. El término bienestar psicológico ha sido utilizado como sinónimo de bienestar subjetivo; de hecho ambos términos están estrechamente relacionados. El bienestar psicológico puede ser considerado como la parte del bienestar que compone el nivel psicológico, siendo el bienestar general o bienestar subjetivo el que está compuesto por otras influencias, como por ejemplo la satisfacción de necesidades fisiológicas.

El bienestar psicológico trasciende la reacción emocional inmediata, el estado de ánimo como tal. La controversia entre los aspectos estables y transitorios del bienestar ha caracterizado su abordaje por los diferentes autores. Aunque hay una fuerte evidencia a favor de la existencia tanto de aspectos estables como de aspectos transitorios del bienestar subjetivo, los aspectos estables parecen tener efectos significativamente más fuertes que los aspectos transitorios.

El bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables.

Las diferencias sociodemográficas, no sólo pueden producir diferentes niveles de bienestar y de salud⁷ (Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo Humano. New York. Informe 1994), sino también diferentes formas de encontrar el bienestar psico-

lógico. Puede esperarse que las causas del bienestar difieran según el ciclo vital, las condiciones de vida, el nivel educacional, la ocupación o el grupo social.

El bienestar es una experiencia humana vinculada al presente, pero también con proyección al futuro, pues se produce justamente por el logro de bienes. Es en este sentido que el bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente), lo que muchos autores llaman satisfacción, en las áreas de mayor interés para el ser humano y que son el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, y las relaciones sexuales y afectivas con la pareja. Esa satisfacción con la vida surge a punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macrosocial, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales, que brindan al hombre determinadas oportunidades para la realización personal.

Las condiciones materiales de vida, por constituir las condiciones reales en que los hombres producen y reproducen su existencia social e individual, aporta elementos decisivos al bienestar humano, sin embargo, ellas constituyen sólo un aspecto en su naturaleza plurideterminada. Las condiciones de vida no son más que aquellas condiciones materiales, espirituales y de actividad en las que transcurre la vida de las personas. Entre las condiciones de vida están la disponibilidad de fuentes de trabajo, condiciones de vivienda, servicios de atención médica, disponibilidad de alimentos, existencia de centros culturales y deportivos, saneamiento ambiental, transporte, comunicaciones, etcétera.

Las condiciones de vida, como es obvio, tienen en su base el desarrollo económico alcanzado por una sociedad en un tiempo y lugar determinados. El desarrollo

económico se encuentra fuertemente relacionado con el concepto de nivel de vida cuyos indicadores giran básicamente alrededor de los ingresos y el consumo. Esto forma parte de los componentes de la calidad de vida y el bienestar humano, pero no siempre el alto nivel de vida y de desarrollo se traducen en iguales índices de calidad de vida, pues ella pueda verse deteriorada por el aumento de las desigualdades sociales, la producción ilimitada y el consumismo, etc. Asimismo, no siempre implican un sistema más democrático y participativo por solo mencionar 2 aspectos importantes que deben tomarse en cuenta en el análisis de la calidad de vida.

El nivel de vida es el grado en que se satisfacen las necesidades humanas expresadas a través de un conjunto de indicadores cuantitativos; son aquellas características cuantitativas del consumo de los grupos.

El desarrollo de los indicadores ha evolucionado desde la vertiente de las condiciones de vida, hasta la experienciación (percepción, interpretación, valoración) de estas situaciones y condiciones, desde los indicadores materiales y objetivos hasta los indicadores de satisfacción a través de medidas psicosociales subjetivas, elaborándose cada día más el concepto de calidad de vida que desarrollaremos más adelante.

Por otra parte, el modo de vida, es una categoría también estrechamente relacionada con la calidad de vida y el bienestar. Este es ante todo un concepto sociológico que se conceptualiza como la expresión integrada de la influencia socioeconómica en el conjunto de formas de la actividad vital, en la vida cotidiana de los individuos, grupos y clases sociales. Él sintetiza en la actividad vital del hombre lo biológico y lo social.⁸ El modo de vida caracteriza las principales propiedades existentes en una determinada sociedad.⁹

Cada sociedad, en cada momento histórico, tiene un modo de vida correspondiente. Por ello, el modo de vida se manifiesta de forma específica en cada pueblo o nación. El carácter común de la economía, el territorio, la lengua, la cultura, las tradiciones y las costumbres hace que el modo de vida tenga un carácter nacional. El modo de vida significa el modo por el que los miembros de la sociedad utilizan y desarrollan las condiciones de vida, y a su vez estas condiciones de vida lo modifican. Es necesario tener en cuenta la actitud subjetiva del hombre hacia su modo de vida, porque la satisfacción o la insatisfacción son los inspiradores más importantes de su modificación.

El modo de vida está también determinado por las cualidades biológicas, psicológicas y sociales de cada persona en particular, las que determinan un estilo de vida específico para cada individuo. Ese estilo de vida refleja el comportamiento del sujeto en su contexto social y su especificidad psicológica en la realización de su actividad vital. Tiene un carácter activo y está regulado por la personalidad, y representa el conjunto de conductas del individuo en su medio social, cultural y económico.

El estilo de vida abarca los hábitos y la realización personal en todas las esferas de la vida del hombre, el área laboral, la cultura material (manera de vestir, útiles domésticos), higiene personal, cultura sanitaria, actividad cultural y sociopolítica, así como las relaciones sociales y sexualidad.

La situación de salud de una población está estrechamente vinculada al modo de vida de la sociedad como un todo, a las condiciones de vida de la sociedad en cuestión y al estilo de vida personal de los individuos que integran esa sociedad.

Para ganar claridad en el análisis de estas categorías hay que partir de un presupuesto teórico importante: el hecho de

que todas ellas se encuentran determinadas por las formas de organización socioeconómicas que caracterizan un sistema dado, lo que no impide que cada una de ellas tenga sus particularidades.

A diferencia de otras categorías existentes en el campo de las ciencias sociales, cuyos orígenes pueden remontarse a principios de siglo e incluso en el siglo pasado, el término calidad de vida surge hace poco más de 2 décadas, aunque como concepción puede situarse desde la antigüedad, vinculada a conceptos tales como bienestar, salud, felicidad, entre otros. La calidad de vida se ha definido como un equivalente de bienestar en el ámbito social, de estado de salud en el terreno médico, llamada también calidad de vida de salud y de satisfacción vital en el campo psicológico.

En los modelos planteados para la evaluación de la calidad de vida prevalecen 2 tendencias fundamentales:

La primera está centrada en variables objetivas externas al sujeto, correspondiéndose con un enfoque sociológico y económico, que ha tratado de medir la calidad de vida utilizando preferiblemente la metodología de los indicadores de corte sociodemográfico. Dentro de estos estudios se encuentran los realizados por *J Breilh*,¹⁰ *EF Futratt-Kloep*,¹¹ así como los de diversos organismos internacionales como las Naciones Unidas, en su Programa para el Desarrollo (PNUD).

Entre los factores objetivos se encuentran entre los más recurridos los relacionados con la salud, tales como esperanza de vida, mortalidad infantil, nutrición, servicios de salud entre otros; los educacionales donde se toma en consideración el índice de alfabetismo y el acceso a los servicios educacionales. También en algunos de estos trabajos se destaca el valor de los ingresos per cápita, el producto nacional bruto, el índice de delincuencia, etcétera.

La segunda tendencia, considera a la calidad de vida como una dimensión subjetiva determinada por la valoración que hace el sujeto de su propia vida, concepción a partir de la cual se han realizado innumerables esfuerzos en la elaboración de metodologías e instrumentos que permitan la apreciación subjetiva y el nivel de satisfacción global o parcial en áreas importantes de la vida del sujeto.

Algunos de sus autores como *García Riaño* llegan a plantear que algunos indicadores objetivos como son el ingreso y el consumo de bienes y servicios, no son más que medidas parcializadas de la calidad de vida.¹² Según este autor, lo más importante en la calidad de vida es la percepción que el sujeto tiene de su realidad exterior. Si bien las medidas subjetivas de la calidad de vida podrían resultar peligrosas, no es menos cierto que también puede resultar el simple uso de los indicadores sociales y las medidas objetivas. Ambos enfoques parcializados son negativos.

La definición que adoptamos con relación a la calidad de vida es la siguiente:

El resultado de la compleja interacción entre factores objetivos y subjetivos; los primeros constituyen las condiciones externas (económicas, sociopolíticas, culturales, ambientales, etc.), que facilitan o entorpecen el pleno desarrollo del hombre, de su personalidad. Los factores subjetivos están determinados en última instancia por la valoración que el sujeto hace de su propia vida en función del nivel de satisfacción que alcanza en las esferas o dominios más importantes de su vida.

Los factores objetivos que forman parte de la calidad de vida están determinados, sin lugar a dudas por el modo, las relaciones de producción y las formas de

organización de una sociedad dada, y por los patrones de trabajo y consumo que caracterizan a los distintos grupos sociales, en un período histórico determinado.

En cuanto a los factores subjetivos, resulta determinante el grado de satisfacción-insatisfacción que el sujeto alcanza en su vida, el cual está determinado por el nivel de correspondencia entre las aspiraciones y expectativas trazadas y los logros, que en relación con ellas, va obteniendo a lo largo de su existencia. Para nosotros esto no es más que el bienestar psicológico, aunque en el bienestar psicológico consideramos también la vida afectiva, o como pudiéramos decir el componente afectivo del bienestar.

Existe una interacción entre lo social y lo psicológico, donde lo social influye en lo psicológico a través del sentido que tenga para el sujeto, y lo psicológico influye en lo social de acuerdo con la postura que el individuo asume.¹⁰ Esto es un presupuesto teórico básico para la conceptualización, estudio y evaluación de la calidad de vida y

su dimensión subjetiva que identificamos con el bienestar.

Los niveles de satisfacción que el hombre alcanza, no solo dependen de las condicionantes externas, sino también de las internas, es decir de su autovaloración y la jerarquía motivacional. En la estructura del área subjetiva de la calidad de vida tenemos, pues, como núcleo central, una dimensión psicológica la cual expresa el nivel de correspondencia entre las aspiraciones y expectativas trazadas por el sujeto y los logros que ha alcanzado o puede alcanzar a corto o mediano plazo.

Conclusiones

En el abordaje de la calidad de vida, los indicadores de corte objetivo resultan necesarios, pero requieren de un complemento indispensable: el distinguir cómo se expresan estos valores sociales en el individuo y cuán importantes resultan para él.

SUMMARY: Thinkers, poets and scientists have tried to reflect and postulate principles of diverse nature about the welfare or happiness of the human being since very remote times. It is at present an important topic of study for psychology and for social sciences in general. Numerous efforts have been made to establish the components of welfare and different models have been created for its study from the perspectives of very varied disciplines. Welfare lies on the border of a series of other psychosociological and sociological categories and its conceptual and methodological delimitation is one of the greatest challenges these sciences have to face. The present paper pretends to make an analysis of welfare as a category from a psychological point of view, establishing points of contact with other social categories, such as: economic development, living standard, material living conditions, way of life and life style.

Subject headings: SOCIAL WELFARE; MENTAL HEALTH; HAPPINESS; QUALITY OF LIFE; LIFE STYLE; PERSONAL SATISFACTION.

Referencias bibliográficas

1. Taylor SE. Seamos optimistas. Ilusiones positivas. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.1991:83-4.
2. Lloret Segura S, Tomás Marco I. La medición del bienestar psicológico. En: González Romá V. La medición del bienestar psicológico y otros aspectos de la salud mental. Valencia: Editorial UIPOT, 1994:29-40.

3. Skin DC, Johnson RM. Avowed happiness as an overall assessment of quality of life. *Soc Indic Res* 1978;5:475-92.
4. Warr P. The measurement of wellbeing and other aspects of mental health. *Occup Psychol* 1990;63:193-210.
5. Lawton MP. The dimension of morale. En: Kent D.F: *Research planning and action for the elderly: the power and action of social science*. New York: Behavioral Publications: 1972:144-65.
6. Diener E, Suh E, Shigehiro O. Recent findings on subjective well-being *Indian journal of clinical psychology*. March, 1997,15-19.
7. Organización Panamericana de la Salud: Análisis de la salud-enfermedad según condiciones de vida. Honduras, 1993:64-9.
8. Maestro, A. Problemas teóricos metodológicos de la salud social y la salud individual. *Salud Pública* 1988;14(3):199-203.
9. González Rey F. Personalidad, modo de vida y salud. La Habana: Editorial Félix Varela, 1994:57-64.
10. Breilh J. Epidemiología, economía, medicina y política. Distribuciones Fontamara, Buenos Aires, 1989:45-53.
11. Furntratt-Kloep EF. Calidad de vida desde el punto de vista de la gente común. La Habana: Ediciones CREAT, 1995:78-96.
12. García-Riaño D. Calidad de vida aproximación teórico conceptual. *Bol Psicol* 1991;30: 55-94.

Recibido: 15 de noviembre de 1999. Aprobado: 29 de noviembre de 1999.

Lic. Carmen R. Victoria García-Viniegras Calle San José No. 20715 e/3ra y San Antonio, reparto Carolina, municipio San Miguel del Padrón, Ciudad de La Habana, Cuba.