Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO - EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA SOCIAL Y METODOLOGÍA DE LAS CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO

TESIS DOCTORAL

CREENCIAS SOCIALES Y BIENESTAR:

Valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico.

Doctoranda:
Mª Ángeles Bilbao Ramírez

Director:
Dr. Darío Páez Rovira

Donostia-San Sebastian, 2008



Esta tesis fue posible gracias a la Comisión Nacional de Ciencia y Tecnología (CONICYT) del Gobierno de Chile.

En memoria de mi madre

Mª Cecilia Ramírez Fernández

(18-8-1944/ 21-11-2005)

Gracias por enseñarme a soñar.

Con todo mi amor

a Enrique Chía,

por ayudarme superar las dificultades,
enseñarme a disfrutar de la vida
y darme una razón para hacerlo.

A G R A D E C I M I E N T O S

Más que una tesis doctoral, para mi este ha sido un proceso de crecimiento personal crucial en mi vida. Tres años atrás ésta se proyectaba gris y amarga, pero sin duda 'Dios escribe derecho en reglones torcidos'. Los estudios aquí presentado- y otros que tuve la oportunidad de llevar a cabo gracias a mi director de tesis y a todos los del Grupo Consolidado de Investigación en Psicología Social-, me dieron la oportunidad no sólo de conocer y aprender temas muy interesantes, sino principalmente de sanar y volver a la vida.

¡Muchísimas gracias!

Agradecerle a mi querido tutor, Dr. Darío Páez, por su generosidad, paciencia y comprensión. Sus comentarios y presión me ayudaron a conocer que era capaz de mucho más de lo que imaginé, me entusiasmaron a seguir más allá y a abrirme a nuevas áreas de la psicología y de las ciencias sociales. Gracias por creer en mí. Por tu ayuda incondicional, tu sabiduría y amistad sincera… y por todas las comidas compartidas.

No puedo dejar de agradecer con todo mi cariño a mis compañeras y amigas que me recibieron y enseñaron a vivir en este maravilloso país, entre las bases de datos y los alumnos, y por compartir unas buenas copas para las alegrías y las penas. Gracias a Elza Techio por todo su cariño y amistad incondicional, aprendí mucho contigo y no habría podido hacer esta tesis sin tu ayuda; a Myriam Campos por las largas conversaciones, los enfados y las risas, ha sido un gusto compartir contigo este tiempo; a Zornitza Rádeva Gáneva por todo tu amor, sencillez, sensibilidad y profunda humanidad, fui muy feliz de compartir contigo este año; a Edurne Elgorriaga por ayudarme con sus reflexiones y conocimientos, ha sido fantástico conocerte; a Magdalena Bobowik por su paciencia, trabajo desinteresado y gran apoyo para poder terminar esta tesis, sin tu ayuda literalmente no podría estar terminada; a Lorena Alonso por acompañarme, darme fuerza y alegrías, te agradezco de todo corazón el "adoptarme"como parte de tu familia. Finalmente, no puedo dejar de agradecer a los doctores Pablo, Nekane, Joseba, Peyo, Silvia y José Luis, por sus consejos, orientación metodológica, reflexiones y apoyo en la realización de los estudios aquí presentados. Muchas gracias.

Tantos otros que no alcanzo a nombrar han sido fundamentales en este tiempo; por toda su ayuda, ánimo y cariño les agradezco de todo corazón. Muy particularmente a Olga Gabaldón, he aprendido mucho de tu experiencia y el trabajo conjunto, y te agradezco

enormemente todo tu cariño y preocupación. Y a María Ruiz por su ayuda en la edición de la tesis. Y a todos mis amigos y amigas de Chile (y la Jessie) que a la distancia me siguieron de cerca y me alentaron en momentos difíciles.

Un reconocimiento especial por toda su constante ayuda y orientación a Inés Marcos. Sin tu paciencia para explicarme cada trámite estos años, no habría sabido qué hacer. Muchísimas gracias.

Quisiera agradecer también a mi familia (nuclear y extensa), especialmente a mis hermanos-hermanas y al Pa'. A cada uno de ustedes le dedico esta tesis. Gracias por apoyarme, escucharme, llamarme, preocuparse por mí y acompañarme en este camino. Los quiero muchísimo. Y un agradecimiento especial al Rorro y la Tami, que me han alentado incesantemente para hacer y terminar la tesis y no dejaron que me perdiera en la obsesión de alcanzar lo perfecto. Muchas gracias por todo su cariño y preocupación.

Yo nunca hubiese pensado en venir a estudiar a la UPV ni hubiese podido terminar este proceso si no fuera por Enrique, mi amor y compañero. Ha sido una locura que nos ha fortalecido y enriquecido. A pesar de la distancia, has estado conmigo cada paso del camino. Gracias por darme esperanza y perspectiva en los momentos más oscuros, por tus reflexiones, tus silencios y tus esfuerzos, así como los enojos y las preocupaciones que superar juntos. Gracias por darme una razón para seguir adelante, entonces y ahora.

Gracias, finalmente por haberme permitido entender más de mis orígenes y de mi ser. Recorrer el camino de mis abuelos, padre y tíos de Bermeo a Chile, en tiempos oscuros y difíciles, y luego yo, de Chile a Gipuzkoa como cierre de círculo para entender más mi ser y reencontrarme de una manera especial y positiva con mis raíces.

A todos, muchas gracias… sobre todo por su cariño.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 1

PARTE I ANTECEDENTES TEÓRICOS

CAPÍTULO I: BIENESTAR Y FELICIDAD 7
1.1 Bienestar Subjetivo 7
1.2 Bienestar Hedónico 8
1.3 Bienestar Eudaimónico 11
1.4 Bienestar Psicológico y Social 13

CAPÍTULO II: CREENCIAS SOCIALES 19
2.1 Valores Individuales y culturales 19
2.2 Colectivismo, valores de seguridad, tradición, conformidad y bienestar 21
2.3 Cultura individualista, valores de necesidad hedónica y bienestar 23
2.4 Culturas de alta distancia al Poder, valores de Promoción Personal y Felicidad 24
2.5 Cultura, necesidad relacional y valores de Auto-trascendencia 25

CAPÍTULO III: CREENCIAS BÁSICAS 27
3.1 Creencias experienciales sobre el mundo, el mundo social y el Yo 27
3.2 Principios generales de las creencias básicas 29
3.2.1 Creencias sobre el Yo 31
3.2.2 Creencias sobre la Benevolencia 32
3.2.3 Creencias sobre el Mundo 35

CAPÍTULO IV: HECHOS DE CAMBIO Y BIENESTAR 39
4.1 Hechos de cambio vital y su impacto en el bienestar personal 39
4.2 Los hechos vitales y la felicidad 40
4.3 Impacto temporal de los hechos de cambio vital 41
4.4 Efectos a largo plazo de los hechos de cambio 42
4.5 Asimetría negativa de los hechos vitales 43

CAPÍTULO V: BIENESTAR, HECHOS VITALES Y CREENCIAS POSITIVAS 47
5.1 Hechos vitales y el poder de las creencias positivas 47
5.2 Creencias e ilusiones positivas 48
5.3 Las ilusiones o sesgos positivos se asocian a la Felicidad 51
5.4 Hechos vitales y crecimiento personal 54
5.4.1 Cambio y crecimiento psicológico 54
5.4.2 Formas de afrontamiento de hechos de cambio y felicidad: re-evaluación positiva 56
5.4.3 Condiciones de reacciones de crecimiento personal e interpersonal 58
5.5 Paradoja del crecimiento: emociones positivas y emociones negativas 60
5.6 Crecimiento post-traumático y felicidad 62

5.5 Reglas de la felicidad 63

PARTE II ESTUDIOS EMPÍRICOS

CAPÍTULO I : BIENESTAR, CULTURA Y VALORES PERSONALES **73**

1.1 Estudio sobre valores y satisfacción con la vida: Síntesis meta-analítica 74
1.1.1 Introducción 74
1.1.2 Método 74
1.1.3 Resultados 78
Valores de Schwartz y satisfacción con la vida 78
Efecto de variables intervinientes 82
1.1.4 Discusión 84

1.2 Los valores de Schwartz y criterios de salud psico-social 86
1.2.1 Introducción 86
1.2.2 Método 87
1.2.3 Resultados 91
Auto-Trascendencia y Bienestar 91
Conservación, Colectivismo y Bienestar 95
Promoción Personal y Bienestar 96
Apertura al Cambio, Individualismo y Bienestar 98
Comparación entre países 100
1.2.4 Discusión 103

1.3 Conclusión del Capítulo Uno 104

CAPÍTULO II: ESTUDIO SOBRE CREENCIAS BÁSICAS, EXPERIENCIAS DE HECHOS VIOLENTOS Y PREDICCIÓN DEL BIENESTAR DESPUÉS DE LOS ATENTADOS DEL 11- M **109**

2.1 Estudio de las características psicométricas de la escala de creencias básicas abreviada (WAS) 109
2.1.1 Introducción 109
2.1.2 Método 111
2.1.3 Resultados 112
2.1.4 Discusión 119

2.2 Estudio sobre Creencias Básicas y Violencia Social 120
2.2.1 Introducción 120
2.2.2 Método 121
2.2.3 Resultados 125
Experiencia previa y creencias básicas: contraste del impacto limitado y diferencial 125
Síntesis de resultados sobre las experiencias previas y creencias básicas 127
Relación entre las creencias básicas con la salud mental 127
Relación entre las creencias básicas con indicadores eudaimónicos 129
Relación entre las creencias básicas, el apoyo social y la soledad emocional 130
Relación entre las creencias básicas y la reacción al estrés del 11 M 132

Relación entre las creencias básicas y la afectividad negativa 132
Relación entre las creencias básicas y la reacción de crecimiento post-traumático 133
2.2.4 Discusión 136
2.3 Conclusión del Capítulo Dos 137

CAPÍTULO III: IMPACTO DE LOS HECHOS VITALES EN EL BIENESTAR **141**

3.1 Estudio sobre el impacto de hechos de cambio en el bienestar 142
3.1.1 Introducción 142
3.1.2 Método 142
3.1.3 Resultados 145
Efecto temporal de los hechos positivos y negativos en la salud psicosocial 147
Efecto de congruencia de los hechos de cambio positivos y negativos en la salud psicosocial 155
Efecto de asimetría afectiva en la salud psicosocial 155
3.1.4. Discusión 157

3.2 Estudio sobre el impacto de los hechos positivos y negativos en el Bienestar psicosocial 159
3.2.1 Introducción 159
3.2.2 Método 160
3.2.3 Resultados 163
Frecuencia de hechos vitales en el último año 163
Impacto de los hechos vitales en la felicidad y la satisfacción con la vida 165
Impacto en el bienestar social y psicológico 167
Diferencias interculturales en el impacto de la felicidad 173
Diferencias interculturales en el bienestar eudaimónico 175
3.2.4 Discusión 178
3.3. Conclusión del Capítulo Tres 180

CAPÍTULO IV: ESTUDIO SOBRE CRECIMIENTO PSICOLÓGICO Y BIENESTAR SUBJETIVO **183**

4.1 Introducción 183
4.2 Método 184
4.3 Resultados 188
Hechos de cambio y su impacto en las creencias básicas 191
Formas de afrontamiento de hechos de cambio y bienestar: re-evaluación y crecimiento posterior al cambio 197
Hechos de cambio, crecimiento personal y bienestar 201
Hechos negativos extremos, creencias básicas, afrontamiento y crecimiento personal 203
4.4 Discusión y Conclusión del Capítulo Cuatro 204

PARTE III CONCLUSIONES

1. Síntesis y Conclusiones **215**
2. Limitaciones y Proyecciones 234
3. Comentarios finales 238

REFERENCIAS **241**

ANEXOS

Índice de Tablas

Tabla 1.	Tres componentes que caracterizan las Creencias Básicas	37
Tabla 2.	Procesos socio-cognitivos comunes	69
Tabla 3.	Instrumentos utilizados en cada estudio	76
Tabla 4.	Composición de los estudios de la muestra	76
Tabla 5.	Valores de Schwartz y Satisfacción con la vida	79
Tabla 6.	Composición de los estudios	87
Tabla 7.	Objetivos Generales de Schwartz con criterios de salud psicosocial según país	93
Tabla 8.	Relaciones entre los valores individuales con criterios de bienestar psicológico y social	94
Tabla 9.	Porcentaje de participantes según comunidad autónoma	111
Tabla 10.	Matriz de componentes rotados del análisis factorial exploratorio con rotación Varimax	114
Tabla 11.	Estadísticos descriptivos de WAS abreviado con ocho subescalas	115
Tabla 12.	Matriz de componentes rotados del análisis factorial exploratorio con rotación Varimax	116
Tabla 13.	Comparación de Análisis Factorial Confirmatorio	119
Tabla 14.	Análisis de regresión simultánea para predecir Afectividad a tres semanas	128
Tabla 15.	Análisis de regresión simultánea para predecir Afectividad a dos meses: controlando afectividad t2	129
Tabla 16.	Análisis de regresión simultanea para predecir Apoyo Social a tres semanas del atentado	130
Tabla 17.	Análisis de regresión para predecir Apoyo Social a dos meses: controlando tiempo 2	131
Tabla 18.	Análisis de regresión simultánea para predecir Soledad a tres semanas del atentado	131
Tabla 19.	Análisis de regresión simultánea para predecir Soledad a dos meses: controlando tiempo 2	131
Tabla 20.	Correlación entre Escala WAS y sus dimensiones con DESne a una semana, tres semanas y un mes del atentado del 11-M	133
Tabla 21.	Correlaciones entre las Creencias Básicas y el Crecimiento Post-traumático	135
Tabla 22.	Análisis de regresión simultanea para predecir PTG a tres semanas del atentado.	135
Tabla 23.	Análisis de regresión simultanea para predecir PTG a tres semanas: controlando tiempo 1.	136
Tabla 24.	Lista de hechos vitales de cambio en porcentaje de respuesta	148
Tabla 25.	Correlaciones de Pearson entre hechos vitales de cambio, negativos o positivos, según el tiempo transcurrido e indicadores de bienestar	149
Tabla 26.	Resumen del modelo: GHQ-12 por tiempo y tipo del hecho de cambio	150
Tabla 27.	Coeficientes de regresión de ambos modelos	150
Tabla 28	Resumen del modelo: GHQ-pos por tiempo y tipo de hecho de cambio	151
Tabla 29.	Coeficientes de regresión de los modelos(a)	151
Tabla 30.	Resumen del modelo: GHQ-neg por tiempo y tipo de hecho de	152

	cambio	
Tabla 31.	Coeficientes de regresión de ambos modelos (a)	152
Tabla 32.	Resumen del modelo de percepción de soledad por tiempo y tipo de hecho de cambio	153
Tabla 33.	Coeficientes de regresión de ambos modelos	153
Tabla 34.	Resumen del modelo de percepción de apoyo social por tiempo y tipo del hecho de cambio	154
Tabla 35.	Coeficientes de regresión de los modelos	154
Tabla 36.	Correlación unilateral de Pearson entre hechos vitales de cambio e indicadores de salud psicosocial	156
Tabla 37.	Descriptivos sociodemográficos por país	160
Tabla 38.	Frecuencia de ocurrencia de hechos vitales de cambio según valencia por país	166
Tabla 39.	Correlaciones de Hechos Positivos con Criterios de Felicidad y Bienestar	169
Tabla 40.	Estadísticos descriptivos para hecho según valencia, ítems de escala IBZ, Afrontamiento y Crecimiento	170
Tabla 41.	Descriptivos diferencias de medias en dimensiones de IBQ por valencia del hecho	190
Tabla 42.	Correlaciones de Pearson entre dimensiones de IBQ y Estilos de Afrontamiento y crecimiento psicológico	192
Tabla 43.	Correlaciones de Pearson entre Estilos de afrontamiento y Crecimiento psicológico	193
Tabla 44.	Descriptivos de diferencia de medias en crecimiento según hecho reportado	200
Tabla 45	Correlaciones de Pearson entre indicadores de bienestar y de cambio en creencias básicas, afrontamiento y crecimientos luego de un hecho de cambio vital	202
Tabla 46	Diferencia de medias en IBQ por hecho extremo vivido	204
Tabla 47	Esquema resumen de asociaciones entre estilos de Afrontamiento y Crecimiento según tipo de suceso	206

Índice de Figuras

Figura 1.	Fórmula de Fischer de transformación *r* a *z*, y fórmula de transformación de *z* a *r*	77
Figura 2.	Fórmula de cálculo de X para estudiar homogeneidad	78
Figura 3.	Auto-trascendencia	80
Figura 4.	Conservación	81
Figura 5.	Promoción Personal	81
Figura 6.	Apertura al Cambio	82

INTRODUCCIÓN

Los estudios científicos sobre el bienestar subjetivo y la felicidad dentro de las Ciencias Sociales y la Psicología, han tenido un gran desarrollo en las últimas décadas y, en particular, desde la creación del área de la Psicología Positiva (Seligman, 2003). El interés se ha puesto en los aspectos que fortalecen la salud mental y el desarrollo de las personas. Los estudios del área han buscado definir conceptos como Bienestar y Felicidad y conocer cómo logramos ser felices las personas, en nuestras distintas culturas, edades, sexos, grupos sociales; en fin, con nuestras múltiples diferencias. Es un campo de trabajo amplio y fértil que implica el desafío de sacar estos temas del mero sentido común y llevarlos al campo de las Ciencias Humanas y, principalmente, de la Psicología. En esta tesis doctoral se intentará comprender mejor la relación existente entre el bienestar subjetivo y las creencias sociales (valores individuales/culturales y creencias básicas), estudiando distintos aspectos de éstas y el impacto que los hechos estresantes o extremos tienen, a la vez, en esta relación.

La Psicología Social Positiva, parte de esta nueva área de la Psicología, centra su interés en el estudio del desarrollo personal, las experiencias positivas, el Bienestar Subjetivo o Felicidad y el funcionamiento óptimo de las personas, las comunidades y la sociedad (Duckworth, Steen y Seligman, 2005; Snyder y López, 2005). Los estudios en el ámbito del bienestar sujetivo han mostrado que los atributos de las personas con mayor felicidad están principalmente relacionados con el tener una vida placentera, comprometida y con significado (Seligman, 2003). Pueden distinguirse en términos genéricos dos componentes del bienestar subjetivo, los aspectos cognitivos –representados por la apreciación de satisfacción con la vida –, y los aspectos afectivos o emocionales –representados por la balanza de afectos o percepción personal de la felicidad/tristeza –(Argyle y Martin, 1991). Mayores niveles de bienestar subjetivo suponen, a nivel colectivo: un mayor desarrollo económico; una cultura individualista, en la que las personas tengan una mayor libertad para elegir sobre su propia vida; una preocupación por la igualdad social y la legitimación de relaciones sociales igualitarias (Lima y Novo, 2006; Veenhoven, 1999).

A nivel individual, los factores psicológicos relacionados con un buen bienestar subjetivo son los que permiten tener una red social activa y positiva; que disminuyan la afectividad negativa y aumenten la positiva; el tener una autoestima positiva y estar abierto a nuevas experiencias (más detalles en Barrientos, 2005). Además del apoyo social, también el disponer de estrategias adecuadas de afrontamiento y buena salud física y mental (Barrientos, 2005; Diener, Lucas y Oishi, 2002).

Dentro de las distintas líneas de investigación, un área que aporta a la comprensión de los anteriores aspectos es el de los valores individuales y los valores dominantes en el contexto cultural (Schwartz, 1992; Basabe, Páez, Valencia, González, Rimé y Diener, 2002). Los valores han sido definidos como creencias conectadas a emociones, que están culturalmente construidas como objetivos o metas abstractas que dirigen a las personas; que trascienden a situaciones y acciones particulares, estableciendo estándares, y ordenan nuestra conducta con los demás y la evaluación del mundo que nos rodea (Páez, Fernández, Ubillo y Zubieta, 2004). Los resultados de varios estudios, en distintos contextos culturales, han confirmado que los valores de *apertura al cambio* son deseables y favorecen el Bienestar de las personas –probablemente porque se asocia a los criterios de autoestima, control y autonomía –, así como también los de *auto-trascendencia*, que aportarían al bienestar a través de la integración social (Bilbao, Techio y Páez, 2007). Algunos estudios han constatado un efecto de congruencia: los valores de tipo "colectivista" serían menos adaptativos en contextos individualistas. Sin embargo, también se ha visto que la relación con la dimensión afectiva de estos valores es transculturalmente estable. Los valores de *apertura al cambio*, valores "individualistas", se asocian también al bienestar subjetivo de las personas. Estos valores adaptativos, como la *autodirección* y la *estimulación*, se asocian más débilmente a la felicidad en contextos en los que estos son menos normativos –como los de países colectivistas. Coherentemente, los análisis a nivel colectivo muestran que el Individualismo de una sociedad se asocia a mayor Bienestar (Schwartz, 1992; Basabe et al., 2002). Estos valores se asociarían a criterios de Salud Mental como la *autonomía*, el *dominio* o *control del entorno*, la *auto-eficacia* y *autoestima*, aunque también con el *propósito en la vida* y el *crecimiento personal* (Bilbao et al., 2007).

Dentro las primeras investigaciones sobre el bienestar subjetivo y la felicidad destacan las relacionadas con las emociones, como principal componente de la felicidad, y el impacto de los hechos estresantes y traumáticos en el Bienestar de las personas. En esta línea, ha sido fundamental el estudio de las experiencias

emocionales y su impacto en las Creencias Básicas sobre el Yo y el mundo (Corsini, 2004; Janoff-Bulman, 1992). Las investigaciones han descrito como las personas nos vemos enfrentadas cotidianamente a distintos hechos de cambio, que van configurando la percepción de nuestra vida y van marcando a través de las reacciones emocionales y nuestras estrategias de afrontamiento, nuestro bienestar subjetivo. Una variedad de hechos placenteros estarían relacionados al reporte del bienestar subjetivo -principalmente a través del aumento de la *afectividad positiva*-, y los displecenteros con la *afectividad negativa* (Stallings, Dunham, Gatz, Baker y Bengston, 1997). Sin embargo, se ha encontrado que los hechos vitales tienen una influencia temporal limitada a 3-6 meses, teniendo un impacto mayor los hechos negativos que los positivos en la afectividad. Pero por otro lado, los hechos positivos reforzarían de manera significativa el bienestar psicológico y la integración social (Suh, Diener y Fujita, 1996). Las investigaciones han descrito también cómo los hechos vitales negativos socavan ligeramente las creencias básicas positivas sobre el Yo y el mundo (Diener et al., 2002; Corsini, 2004). Finalmente, se ha estudiado cómo los hechos de cambio vital negativos pueden generar crecimiento personal e interpersonal –en particular el descubrir fortalezas personales y saber valorar el apoyo social–, mientras que los hechos extremos –tanto positivos como negativos– conllevarían como efecto el cambio en las metas y la percepción de nuevas oportunidades. Ante hechos negativos el crecimiento personal e interpersonal se asocia al auto-control emocional y apoyo social, en tanto que, ante hechos positivos, el crecimiento personal se asocia al compartir o a la expresión emocional (Páez, Rimé y Basabe, 2005; Calhoun y Tedeschi, 1991).

Por otro lado, aportando a la comprensión del funcionamiento psicosocial del bienestar subjetivo, se han estudiado las formas de crecimiento personal e interpersonal tras experiencias emocionales negativas intensas.

Las investigaciones en el campo del estrés post-traumático han indagado sobre el Crecimiento Psicológico, en tanto se percibe el *descubrir fortalezas del Yo*, el *cambio de prioridades*, el descubrimiento de *nuevas oportunidades* y un *crecimiento espiritual*; y sobre el *crecimiento psicosocial* posterior, expresado como la mejora en la capacidad de dar y recibir apoyo social (Calhoun y Tedeschi, 1991; Gable, Reis, Impett y Ascher, 2004; Tedeschi y Calhoun, 2004; Tennen y Affleck, 2005; Zoellner y Maercker, 2006). Se ha visto en éstas como las formas de crecimiento posteriores a hechos estresantes y traumáticos, son coherentes con las reglas para incrementar la felicidad propuestas por Fordyce (1983). Por ejemplo, cambiar las prioridades en la

vida y centrarse en los placeres del aquí y ahora; el reorganizar metas y definir nuevos rumbos para la vida; así como el revalorizar el apoyo social y las relaciones interpersonales, y descubrir nuevas fortalezas y capacidades personales; serían formas frecuente de crecimiento post-traumático coherentes con las reglas para el incremento de la Felicidad de Fordyce (Fordyce, 1983). Estos procesos de afrontamiento ayudarían a reconstruir y mantener una *visión benevolente del mundo*, de un *mundo con sentido* y del *valor personal del Yo*, así como a sentirse integrado socialmente y recobrar niveles de Bienestar semejantes a los anteriores a un suceso estresante o traumático (Corsini, 2004; Campos, Páez y Velasco, 2004).

La literatura internacional, como brevemente se ha descrito, muestra los avances tanto en el estudio del bienestar subjetivo, como en la comprensión de los procesos adaptativos y cómo éstos aparecen en ciertas personas para superar hechos negativos, o bien, capitalizar los beneficios de hechos positivos. Sin embargo, aún falta por comprender mejor los mecanismos comunes de los procesos socio-cognitivos de afrontamiento que permiten naturalmente a las personas el sustento del ajuste psicológico, el Bienestar y la Felicidad. Comprender estos procesos permitiría, en último término, desarrollar programas de promoción del bienestar y de tratamientos específicos para su reparación y su recuperación. Éste es el desafío que aborda la presente tesis doctoral, esperando aportar en una mejor comprensión de la relación existente entre estos distintos aspectos que determinan el Bienestar de las personas.

En conclusión, el objetivo general de los estudios a realizarse en esta tesis es constatar la relación entre el Bienestar (afectivo y de criterios de salud mental como el dominio, la autoestima, las relaciones positivas con otros, etc.) y las Creencias Sociales –los *valores* y las *creencias básicas*–, así como su inter-relación con hechos de cambio o episodios emocionales intensos y el afrontamiento o manejo de éstos. De los estudios que se presentan se intentará deducir lecciones para la intervención psico-social orientada a mantener y mejorar el Bienestar, tanto en el ámbito individual como comunitario y poblacional (particularmente como parte de programas de promoción de la calidad de vida y la salud). Para esta tesis se cuenta con las investigaciones transculturales ya desarrolladas por el grupo consolidado de Investigación en Psicología Social de la UPV-EHU "Cultura, Cognición y Emoción".

PARTE I
ANTECEDENTES TEÓRICOS

CAPÍTULO I: BIENESTAR Y FELICIDAD

1.1 Bienestar Subjetivo

Los estudios en el ámbito del Bienestar Sujetivo han mostrado que los atributos de la Felicidad, Satisfacción con la Vida, o del Bienestar Psicológico y Social, se asocian entre sí y varían en diferentes contextos culturales. El término Bienestar Subjetivo ha sido utilizado ampliamente como equivalente al de Satisfacción con la Vida y al de Felicidad, ya que los tres hacen referencia a un sentimiento emocional básico sobre la evaluación global de la calidad de la vida personal, es decir, cuánto le gusta a una persona la vida que lleva (Veenhoven, 1994). Esto correspondería al aspecto afectivo del Bienestar. Por otro lado, se pueden distinguir aspectos cognitivos del bienestar subjetivo representados por la apreciación de satisfacción con la vida y por distintos aspectos relevantes de ésta en particular, como son la familia, los amigos, los ingresos, entre otros (Argyle y Martin, 1991; Diener, 1984). Los aspectos cognitivos están también relacionados con los sesgos cognitivos positivos que tienen las personas, los cuales permiten mantener un estilo optimista de apreciación de la vida y favorecen el mantenimiento de los niveles de bienestar subjetivo (Lee y Seligman, 1997).

Las investigaciones sobre el bienestar subjetivo han recopilado un conjunto sustancial de conocimientos con respecto a los atributos, a las características personales y a las situaciones objetivas que explicarían distintos niveles de bienestar entre las personas. Mayores niveles de bienestar subjetivo suponen, a nivel individual, entre otros: factores psicológicos que aporten a tener una red social activa y positiva; que disminuyan la afectividad negativa y aumenten la positiva, una autoestima positiva, y la flexibilidad para estar abierto a nuevas experiencias. Además de esto, un buen apoyo social, estrategias adecuadas de afrontamiento y una buena salud física y mental (Barrientos, 2005). Estos aspectos se ven influidos por los factores que a nivel colectivo aportan al bienestar, tales como: desarrollo económico (Lima y Novo, 2006); una cultura individualista en la que las personas tengan mayor libertad para elegir sobre su propia vida; la existencia de una preocupación por la igualdad social, y la legitimación colectiva de relaciones sociales igualitarias (Veenhoven, 1999).

Dentro de las distintas líneas de investigación, una que aporta una comprensión transversal de los anteriores se encuentra en el aporte al bienestar subjetivo de los valores básicos individuales, los cuales serían el motor motivacional de nuestra conducta y establecerían las aspiraciones en la vida (Schwartz, 1992). Estos valores están en una dinámica relación con los presentes en la sociedad a la que se pertenece.

Durante las últimas décadas se han desarrollado numerosas investigaciones sobre el Bienestar (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999), las cuales han ampliado considerablemente el mapa conceptual sobre este constructo. Ryan y Deci (2001) han propuesto una organización de los diferentes estudios en dos grandes tradiciones: una relacionada fundamentalmente con la Felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al Desarrollo del Potencial Humano (bienestar eudaimónico); las que se describen brevemente a continuación.

1.2 Bienestar hedónico

La llamada Psicología del Hedonismo consiste en el estudio de aquello que hace que las experiencias y la vida de los sujetos sean placenteras o displacenteras. Se relaciona con las sensaciones de placer y dolor; de interés y aburrimiento; de gozo y penar; y de satisfacción e insatisfacción. Así como también, con toda la gama de circunstancias que van de lo biológico a lo social, y que ocasionan placer o sufrimiento más allá de los estados concientes (Lyubomirsky, 2008).

Al observar la Historia de la Psicología moderna, en su paso desde el Conductismo, pasando por la revolución Cognitivista, el estudio del hedonismo y de las emociones, se mantuvo abiertamente relegado como objeto legítimo de estudio. Las investigaciones en esta área se mantuvieron siempre abandonadas o en zonas periféricas del campo del conocimiento psicológico. Por otra parte, la mayoría de las investigaciones pasadas hicieron especial hincapié en el carácter negativo del Bienestar, tomando como punto de partida un enfoque clínico y patológico (el estudio de la ansiedad y la depresión, por ejemplo). Actualmente esta perspectiva ha sido superada, principalmente por el impulso a los estudios de la calidad de vida durante la década de los ’80, la cual incluye la evaluación personal subjetiva de los aspectos de la vida.

La percepción de satisfacción con la vida es un aspecto positivo del bienestar subjetivo. Diversas investigaciones han destacado la gran variedad de beneficios que comportan altos niveles de satisfacción con la vida en los sujetos. Tales como salud física, salud mental, buenas relaciones interpersonales, y éxito educacional y vocacional (Frisch, 2000; Park, 2003, 2004; Veenhoven, 1989). Se puede decir que la filosofía que guía el estudio del bienestar hedónico se encuentra en las investigaciones de Ed Diener, uno de sus más cualificados representantes de esta tradición (ver Diener et al., 1999, Diener, Lucas y Oishi, 2002).

Cualquier evaluación que se haga sobre la calidad de vida está sujeta al contexto social y cultural, tanto del objeto de estudio como del evaluador. La calidad de vida, eso sí, no se puede reducir al resultado entre el placer y el sufrimiento, o de la suma de la satisfacción subjetiva con la vida. Otros valores contribuyen a formar dicho juicio, como las características objetivas de una sociedad, por ejemplo, la pobreza, la mortalidad infantil, el crimen o la polución (Barrientos, 2005). Todos estos elementos participan en la percepción que tiene una persona de su calidad de vida.

En un segundo nivel de análisis en la tradición hedónica del bienestar es el bienestar subjetivo, que incluye los juicios y comparaciones que el sujeto hace con ideales, con aspiraciones, con otras personas y con su propio pasado. El bienestar subjetivo se inscribe dentro de un marco fundamentalmente emocional que ha tomado diversas denominaciones tales como: felicidad, satisfacción con la vida y afectos positivos y negativos; y que se desprenden de las condiciones en las que se desenvuelve nuestra existencia. En definitiva, viene a ser un "balance global" que hace la persona de sus oportunidades vitales, del curso de los acontecimientos a los que se enfrenta, y de la experiencia emocional derivada de ello (Blanco y Díaz, 2005).

Investigaciones en el área presentan resultados robustos, indicando que las correlaciones entre los juicios globales sobre la calidad de vida y las condiciones objetivas de vida, son frecuentemente bajas (Páez et al., 2004). En este sentido, muchos autores (Frank Andrews, Angus Campbell, Norman G. Bradburn, Ed Diener, etc.) coinciden en la necesidad de medidas respecto de los aspectos positivos de la vida, incluyendo las emociones positivas. Se ha sugerido también el estudio de medidas subjetivas y psicológicas sobre el devenir de experiencias hedónicas como un elemento esencial en los juicios globales sobre la vida.

Otro aspecto fundamental considerado en el bienestar hedónico es el de los estados de ánimo, caracterizados tanto por su persistencia como su desconexión con circunstancias determinadas. Existen grandes diferencias en las características del estado de ánimo entre las personas, a lo cual debería asignársele un lugar importante en la medición del Bienestar.

Las investigaciones han demostrado que existen niveles predeterminados genéticamente o basales de felicidad o bienestar, los que explicarían alrededor de un 50% de la varianza (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005). Este nivel basal de felicidad estaría reflejando factores personales internos, altamente hereditarios (Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal y Rich, 1988, citado en Lyubomirsky,

Sheldon y Schkade, 2005), relativamente estables e inalterables a lo largo de la vida, del tipo temperamental, afectivos y de rasgos de personalidad como extraversión/introversión y reactividad, los cuales estarían asentados en la neurobiología personal (Ashby, Isen y Turken, 1999; Davidson, 1999, McCrae y Costa, 1990; entre otros, citados en Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005).

Si bien cada uno tiene estos factores que no podemos modificar, es decir, los niveles basales de bienestar, la mitad de nuestros niveles de bienestar dependen de factores que si podemos intencionalmente manejar para aumentarlo. Varios programas de intervención en las últimas décadas han demostrado, a través de diseños experimentales para evaluarlos, que mejorar los niveles de bienestar es posible (Hervás, Sánchez y Vázquez, 2008; Lyubomirsky, 2008).

El pionero en estos programas fue M. Fordyce, quien propuso 14 reglas o fundamentos de la felicidad (Fordyce, 1983). Desde entonces se han estudiado diversas intervenciones, dentro de los temas de éstas se encuentran las citadas por Hervás, Sánchez y Vázquez (2008): el buscar actividades gratificantes y distintas, para evitar la adaptación hedónica (Sheldon y Lyubomirsky, 2006); la reinterpretación positiva del pasado y la promoción de estrategias narrativas positivas, que aumenta la afectividad positiva (Pennebaker y Segal, 1999); la expresión de gratitud y reconocer las bendiciones recibidas, lo que traería beneficios emocionales personales e interpersonales (Emmons y McCullough, 2003); la promoción del perdón, como alternativa a incorporar en tratamientos en personas con temas asociados a rabia e ira; el modelo cognitivo basado en el fomento sistemático de la esperanza, como un recurso protector contra la depresión (Seligman, 2003), que incluye expectativas positivas sobre el futuro, la motivación y la planificación necesaria para alcanzar las metas deseadas (Snyder, 2000); las basadas en metas intrínsecas (Ryan y Deci, 2000; Sheldon, Kasser, Smith y Share, 2002); el incremento de las fortalezas personales, que incluye al menos cinco tipos de intervenciones diferentes para el fomento del bienestar (Seligman et al., 2005); y las terapias clínicas como la del bienestar de Fava y cols. (1998), la de calidad de vida de Frisch (1998, 2006), y la psicoterapia positiva (basada en Seligman et al., 2006).

Los resultados obtenidos en todos los estudios sobre intervenciones para la mantención o el aumento de los niveles de bienestar hedónico, han mostrado ser efectivos. Sin embargo, todavía falta mucho por estudiar para saber efectivamente cuán eficaces son y para quienes, a quién habría que aplicarlos, cómo y cuándo.

Desde los inicios del estudio de la felicidad en la psicología, se han hecho esfuerzos por desarrollar medidas del bienestar subjetivo. Uno de los principales autores en este esfuerzo es Argyle, quien desarrolló con sus colegas el cuestionario sobre la felicidad Oxford Happines Inventory (OHS; Argyle, Martin y Crossland, 1989). Este es un instrumento usado ampliamente desde su creación. Sin embargo, Kashdan (2003) expresa que los datos disponibles en el desarrollo del OHS son erróneos. Este autor propone que este instrumento aparenta medir una mezcla entre el bienestar subjetivo, distintos tipos de fortalezas humanas, características cognitivas y estado físico. El OHS operacionaliza el bienestar subjetivo con ítems como ¨el grado en que los sujetos se interesan por otras personas¨; ¨tienen sentimientos positivos hacia otros¨; ¨encuentran la vida excitante¨; ¨encuentran belleza en las cosas¨; y ¨se ven a sí mismos como atractivos¨, entre otros ítems. Sin embargo, hasta ahora, no existirían modelos teóricos que incluyan todas estas cualidades como componentes que definan la Felicidad.

Existe evidencia empírica que demuestra que algunos sujetos catalogados como felices llegan a exhibir una baja autoestima (Lyubomirksy, 2001; Kashdan, 2003). Por otro lado, también se ha demostrado que el atractivo físico ha fallado como indicador que permita diferenciar individuos muy felices de aquellos poco felices. De esta manera, aunque altos índices de actividad social están fuertemente asociados con el bienestar subjetivo (Myers y Diener, 1995), estas conductas aparentan ser precursoras pero no una condición suficiente para un alto nivel de felicidad.

Finalmente, Kashdan plantea que en comparación con otras medidas bien establecidas de bienestar subjetivo, la escala de 29 ítems (OHS) es redundante respecto de algunos constructos subyacentes; y que el bienestar subjetivo puede ser mucho mejor medido por medio de escalas de autoaplicación más cortas; con buena base teórica, y con buenas propiedades psicométricas (como por ejemplo, la escala autoaplicada de 4 ítems de Felicidad Subjetiva de Lyubomirksy y Lepper, 1999).

1.3 Bienestar eudaimónico

En el estudio del Bienestar se encuentran dos grandes líneas de investigación, la “hedónica” antes descrita y que responde al estudio del bienestar desde la afectividad, y otra llamada “eudaimónica,” centrada en el bienestar psicosocial y el desarrollo del potencial humano.

El bienestar eudaimónico es una tradición reciente, que ha centrado su enfoque en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, y en el esfuerzo y el afán por conseguir nuestras metas. Los autores que más han desarrollado esta línea de investigación son Ryff y sus colaboradores (1989), quienes propusieron seis dimensiones del bienestar psicológico (reiteradas en 1995): *autonomía*, *objetivos vitales, auto-aceptación, relaciones positivas con otros, dominio del entorno* y *crecimiento personal*.

Como puede observarse, ambas líneas de investigación del Bienestar –la hedónica y la eudaemónica–, están interesadas en un mismo proceso psicológico, pero se sirven de distintos indicadores para medirlo, unos indicadores que se han situado a lo largo de una doble dimensión: *rasgos y estilos de personalidad* y *variables sociodemográficas* (Blanco y Díaz, 2005).

Ahora bien, la tradición del bienestar eudaimónico no solo incorpora los aspectos psicológicos; sino también toma en consideración lo individual y lo social, el mundo dado y el mundo intersubjetivamente construido (Blanco y Díaz; 2005). Así, el Bienestar implica necesariamente la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad (Keyes, 1998). La propuesta de Keyes y cols. definen cinco dimensiones del bienestar social: *integración social, aceptación social, contribución social, actualización social* y *coherencia social* (Keyes, 1998; Keyes y Shapiro, 2004).

El bienestar psicológico abordado desde una perspectiva eudaimónica, implica no pocas tensiones a nivel teórico-conceptual, tal y como lo proponen Ryff y Singer (2008). Por ejemplo, en el esfuerzo por formular los ideales últimos de la conducta humana, se encuentra la puja entre una visión universalista y otra relativista, que los lleva a plantearse la pregunta a cerca de si se puede hablar de la existencia de múltiples formas de bienestar eudaimónico. Es decir, si existe una gran variedad de formas de autorrealización, nutridas por los diferentes contextos sociales y culturales respecto a las formas de ser de las personas, o acaso hay una única formulación que pueda ser aplicada a toda la especie humana.

En estas pujas, los autores toman la "advertencia" aristotélica de buscar "aquello intermedio" y, de esta manera, no llegar al extremo en donde el bienestar subjetivo pierda toda relación con el bien social o "conexión humana". En el otro extremo se sitúa el bienestar psicológico enfocado exclusivamente a las responsabilidades y deberes hacia afuera del sujeto. Se plantean entonces, preguntas que tocan de cerca los

valores morales y filosóficos de aquél que decida dedicarse al estudio y promoción del Bienestar.

1.4 Bienestar Psicológico y Social

En esta tesis se busca conocer la relación con las creencias sociales tanto del bienestar entendido como Felicidad, que enfatiza los aspectos hedónicos, así como del bienestar en sus aspectos eudaimónicos. A continuación se intentará detallar estos aspectos e integrarlos.

Tener salud mental desde esta perspectiva no consiste sólo en la ausencia de síntomas de ansiedad, depresión, o en que las emociones positivas sobrepasen a las negativa; es decir, que haya una balanza de afectos positivos; sino que también implicaría que la persona se respete y valore a sí mismo (autoestima); que tenga relaciones positivas con otros o perciba un apoyo social satisfactorio; que crea que domina y controla su ambiente; que se sienta autónomo del entorno (aunque conectado con él, como hemos visto antes); que atribuya sentido y propósito positivo a su vida, así como que crea que se está desarrollando como persona (Ryff, 1995; Keyes y López, 2005).

El bienestar psicológico y social ha sido utilizado ampliamente como medida de salud mental. Autores como Ryff (1995), basándose en la amplia literatura psicológica sobre trastornos de la salud mental, plantea seis dimensiones o aspectos que conforman el bienestar psicológico:

a. *La auto-aceptación o valoración positiva del yo*, cuyos indicadores son la Autoestima e ítems invertidos como “Muchas de mis cualidades personales me causan los suficientes problemas como para desear cambiarlas”. Este aspecto se relaciona con la identidad personal, lo cual se traduce en una actitud personal positiva, que aprecia e integra lo bueno y lo malo de si-mismo y mira comprensivamente su pasado;

b. *Las relaciones interpersonales positivas* o relaciones cálidas y estrechas con otros; cuyos indicadores son la sub-escala de Ryff de relaciones con otros y la escala de Apoyo Social subjetivo de Vaux, e ítems invertidos como “Me siento aislado y frustrado en mis relaciones interpersonales”, así como con las dimensiones del bienestar social de Keyes referidas a integración y aceptación social;

c. *El dominio ambiental* o capacidad de manejar y controlar los desafíos y el entorno; entre cuyos indicadores está la escala de Rotter de Locus Interno de control o percepción de alta capacidad de manejo del medio, e ítems invertidos como “Con frecuencia soy incapaz de cambiar o mejorar mis circunstancias”;

d. *La autonomía o auto-determinación*; entre cuyos indicadores se encuentran los valores de Auto-dirección de Schwartz e ítems invertidos como “Cuando tomo decisiones importantes me baso en los juicios de otros”;

e. *Propósito en la vida* o creencia que la vida tiene sentido; dentro de sus indicadores están las creencias en un mundo justo, controlable, predecible y benevolente, de Janoff-Bulman (1992) y la ilusión de invulnerabilidad y optimismo ilusorio o tener más expectativas de que nos ocurran cosas buenas y menos de que nos sucedan cosas malas (Chang, 2001). También ítems invertidos como “Mi vida carece de sentido o propósito”.

f. *Crecimiento personal* o percepción de una trayectoria de desarrollo progresiva, cuyos indicadores son el factor de apertura a la experiencia de los 5 Grandes Factores de Personalidad -Big Five- e ítems (invertido) como “tengo una sensación de estancamiento personal que con frecuencia me deja apático”.

Por otro lado, los aspectos interpersonales de la salud mental se encuentran en los planteamientos que recoge el modelo de *bienestar social* de Keyes (1998). El bienestar social ha adquirido una creciente importancia en los últimos años, fundamentalmente debido a sus relaciones con la salud cívica y el capital social (Putnam, 2000) y muy especialmente con la salud mental (U.S. Department of Health and Human Services, 1999; Keyes y Shapiro, 2004). El bienestar social, definido por Keyes (1998), es sencillamente “la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad”, y está compuesto de las siguientes dimensiones:

a. *Integración social*, que sería una evaluación de la calidad de nuestras relaciones con la sociedad y con la comunidad, ya que para los autores plantean que dentro de los criterios del ser sano como persona está el sentirse parte activa de la sociedad, cultivar sentimientos de pertenencia y crear lazos sociales con familiares, amigos, vecinos, etc. (Keyes, 1998).

b. *Aceptación social*. Desde el punto de vista del bienestar y de la salud, la integración no es más que el punto de partida. Es imprescindible estar y sentirse perteneciente a un grupo o a una comunidad; pero es necesario que dicha

pertenencia disfrute, al menos, de dos cualidades: confianza, aceptación y actitudes positivas hacia los otros (atribución de honestidad, bondad, amabilidad, capacidad), y aceptación de los aspectos positivos y negativos de nuestra propia vida (es decir, confianza en otros y en nosotros mismos). Ambos son indicadores de salud mental.

c. *Contribución social*. También lo es que esa confianza vaya acompañada del sentimiento de utilidad, "de que se es un miembro vital de la sociedad, que se tiene algo útil que ofrecer al mundo" (Keyes, 1998), y de que lo que uno aporta es valorado. La auto-eficacia y el ejercicio del control hacen referencia a un conjunto de creencias en la capacidad de que nuestras acciones produzcan los efectos deseados; en la posibilidad de controlar aquellos acontecimientos que afectan a nuestra vida; organizarla y desarrollar actuaciones que nos permitan lograr determinados objetivos (Bandura, 1997).

d. *Actualización social*. Esta dimensión se centra en la concepción de que la sociedad y las instituciones que la conforman son entes dinámicos, es decir, que se mueven en una determinada dirección a fin de conseguir metas y objetivos de los que podemos beneficiarnos (confianza en el progreso y en el cambio social). Tiene que ver con la confianza depositada en la sociedad y lleva implícita la firme creencia de que la sociedad controla su destino, sabe dónde va y traza intencionadamente el horizonte hacia donde quiere llegar en el futuro. La gente más saludable desde el punto de vista mental, advierte Keyes, confía en el futuro de la sociedad, en su potencial de crecimiento y de desarrollo, en su capacidad para producir Bienestar.

e. *Coherencia social*. La coherencia se refiere a la capacidad que tenemos para entender la dinámica de la sociedad. Es "la percepción de la cualidad, organización y funcionamiento del mundo social e incluye la preocupación por enterarse de lo que ocurre en el mundo" (Keyes, 1998). La gente sana no sólo se preocupa por conocer el tipo de mundo en el que vive, sino que tiene la sensación de que es capaz de entender lo que acontece a su alrededor.

Los estudios de correlación entre la satisfacción con la vida y la escala de Bienestar Social muestran relaciones significativas de ésta con las dimensiones de *integración*, *contribución* y *actualización*; confirmándose así la más que fundamentada sospecha de que el Bienestar no puede ser comprendido al margen de los lazos que nos unen a otras personas (Erikson, 1996), de los patrones de participación y

contribución social (Allardt, 1996), y de la cercanía y el calor de la pareja y la familia (Diener, 1994). Además, el bienestar social aparece sólidamente relacionado con la satisfacción general con la vida, con la participación en actividades que tienen como marco la ayuda voluntaria y la colaboración generosa en la solución de problemas que nos afectan y atañen a todos, y la confianza en los otros (Blanco y Díaz, 2005). Se trata de un proceso bien asentado en las cinco dimensiones propuestas por Keyes (1998), pero que se apoya de manera especial en la *integración* y en la *actualización social*.

La primera se asocia con necesidades socio-emocionales (pertenencia, apoyo, vínculos sociales, identidad, autoestima, etc.) sobre las que se asienta uno de los fundamentos de la grupalidad. La *actualización* tiene puesta su mirada un paso más allá: en la confianza que despierta la sociedad como generadora de progreso y de bienestar del que todos nos podemos beneficiar.

Los datos apuntan a que una buena, cálida y cercana red de relaciones sociales puede dotar a la vida de optimismo y de confianza en el futuro y hacernos, de paso, socialmente más activos y solidarios, o lo que, según Keyes (1998) viene a ser lo mismo que estar psicológicamente más sanos, sintiéndose parte de una sociedad dinámica, que confían en ella y en los otros como fuente de Bienestar. Tanto desde la perspectiva de la Integración (sentimiento de pertenencia) como desde la Actualización y la Aceptación (confianza en la sociedad y confianza en los otros), la consecuencia viene a ser la misma: la acción social, la implicación solidaria y altruista en la solución de los asuntos que atañen a la sociedad o a la comunidad.

Si bien aquí se han presentado separadamente el bienestar hedónico (felicidad) y el eudaimónico (bienestar psicológico y social), éstos tiene claros elementos en común y definen coherentemente el Bienestar subjetivo de las personas. Esta relación entre la Felicidad y el Bienestar fue investigada en jóvenes. Cuatro estudios realizados con dos muestras de estudiantes norte-americanos y dos con sur-coreanos, encontraron que sentir satisfechas en hechos positivos las necesidades de supervivencia o bienestar físico se asociaba moderadamente a la balanza de afectos, con una correlación media no ponderada de $r = .18$. El sentirse insatisfechas durante hechos negativos vinculados a las necesidades de supervivencia y bienestar físico, $r = .19$ se asociaba a una baja balanza de afectos. La satisfacción de las necesidades de placer y estimulación se asociaba a la balanza de afectos $r = .26$ y la insatisfacción se asociaba a una balanza de afectos menos positiva, $r = .14$ (Sheldon et al., 2001).

La correlación media encontrada en un meta-análisis de la satisfacción con la salud y la Felicidad fue de r = .32 (Okun et al., 1984, citado en Páez et al., 2006). Los indicadores de necesidades de bienestar físico (satisfacción con la salud) se asociaron de forma esperada a la Felicidad (r = .20), aunque no fueron predictores específicos de ésta, probablemente por la juventud y bienestar físico de la muestra (Javaloy et al., 2007). La satisfacción con el estándar de vida y la situación económica se asocia fuertemente con la felicidad, correlaciones entre .40 y .50. Ahora bien, la relación media entre ingresos y Felicidad es menor (r = .17), según el meta-análisis de Hearing et al. (1984). También se ha constatado que la relación entre la percepción de salud o satisfacción con ella y la salud es más fuerte que la relación entre indicadores objetivos de salud y felicidad. La satisfacción media con los dominios (dinero, salud, familia, etc.) se asoció a la felicidad, r = .35, en particular la satisfacción económica. El grado de disfrute con las actividades de fin de semana, en particular los indicadores de disfrute de actividades con amigos y pareja, se asociaron con la felicidad, aunque no fueron predictores específicos, porque se asociaban con la frecuencia con que se socializaba, que fue la variable que tuvo una influencia especifica. Concluyendo, se ha demostrado que si bien ambos tipos de bienestar tienen elementos propios, éstos se relacionan entre sí definiendo los niveles de bienestar subjetivo.

En síntesis, tanto la tradición de lo hedónico como de lo eudaimónico buscan comprender los elementos que definen el bienestar y la felicidad humana. Mucho antes del desarrollo actual de la psicología positiva, otros autores propusieron aspectos fundamentales sobre las personas sanas y sobre las metas del desarrollo humano que han sido incorporados por los autores del Bienestar y la Felicidad. Por ejemplo, M. Johada con su propuesta sobre la salud mental positiva, hizo grandes aportes en los que se basarían autores como Ryff, planteando seis áreas fundamentales: actitudes hacia si mismo; crecimiento, desarrollo y auto actualización; integración; autonomía; percepción de la realidad; y control ambiental (Johada, 1958, citado en Hervás, Sánchez y Vázquez, 2008). Actualmente la psicología, finalmente, ha comenzado a reconsiderar estos planteamientos teóricos antes desestimados, buscando integrarlos y estudiarlos con métodos empíricos. El desarrollo de estos conocimientos nos posibilitará como individuos y sociedad a comprender mejor nuestra vida y nos entregarán herramientas para vivir mejor. Sin embargo, aún queda un largo camino para el estudio científico del bienestar.

CAPÍTULO II: CREENCIAS SOCIALES

2.1 Valores individuales y culturales

Los valores individuales están presentes en la mayoría de las conductas motivadas de las personas. Los valores han sido definidos como creencias conectadas a emociones (no creencias objetivas); culturalmente construidos como objetivos o metas abstractas que dirigen a las personas; que trascienden a situaciones y acciones particulares estableciendo estándares que ordenan nuestra conducta con los demás y la evaluación del mundo que nos rodea (Páez et al., 2004). La teoría de Schwartz (1992) sobre los valores básicos universales describe diez *tipos motivacionales* (valores), donde cada valor refleja metas y objetivos que las personas buscan conseguir y que marcarían las acciones que emprenden para conseguirlos. Estos tipos motivacionales serían bastante estables y comunes en todas las culturas, variando respecto de su intensidad o jerarquía de importancia y su asociación con aspectos culturales particulares. Los valores propuestos por Schwartz han sido ampliamente estudiados, confirmándose la estructura propuesta en más de 60 países. Los valores o tipos motivacionales se agruparían en: Universalismo, Benevolencia, Tradición, Conformidad, Seguridad, Poder, Logro, Hedonismo, Estimulación y Autodirección. Éstos se organizan como un sistema íntegro de prioridades que guían la vida de las personas, estableciéndose una relación dinámica y jerárquica entre ellos (Schwartz, 1992).

De estos diez valores emergerían dos dimensiones bipolares que configuran *objetivos generales* de Apertura al Cambio o a la experiencia (*estimulación y autodirección*) opuesto a Conservación (*tradición, conformidad y seguridad*), y Auto-promoción o Promoción Personal (*poder, logro y hedonismo*) opuesto a Auto-trascendencia (*universalismo y benevolencia*) (Schwartz, 1992). Finalmente, Schwartz plantea que algunos valores pueden estar asociados, a nivel colectivo, en término de intereses Individualistas (*logro, poder, autodirección, estimulación y hedonismo*) o Colectivistas (*conformidad, tradición, seguridad y benevolencia*). Las características a nivel social de los colectivistas estarían centradas en valores de lealtad y dependencia de los grupos a los que se pertenece, asociándose a objetivos generales de *conservación*. Los individualistas, a nivel social, se caracterizarían por priorizar objetivos generales de *promoción personal* y *apertura al cambio* (Páez et al., 2004).

Se han planteado dos posibles efectos con respecto a los valores en el bienestar subjetivo, la hipótesis del efecto directo y la de la congruencia (Sagiv, Roccas y Hazan, 2006). La primera hipótesis postula que habría valores que serían intrínsecamente positivos para el Bienestar, ya que se asocian a una balanza de afectos positivos y a criterios de salud mental psicosocial, como la *autodirección* y la *benevolencia*; asociados a la autonomía personal y a una buena integración social, respectivamente. Habría también valores asociados negativamente, como los de *poder*; las cuales se relacionan a metas extrínsecas, como la búsqueda de reputación y éxito material; o los de *conformidad*, que limitarían la autonomía personal.

La hipótesis de la congruencia propone que los valores serían beneficiosos cuando fueran coherentes con los valores dominantes, o a la inversa, que valorar mucho, por ejemplo, la *auto-dirección* en un medio en que predomina la *conformidad* y la *tradición*, provocaría frustración y conflicto y, por ende, malestar.

Los estudios transculturales han ilustrado como los valores básicos individuales modulan las necesidades y motivos hedónicos; así como los eudaimónicos de seguridad y los relacionales; de autoestima, de logro, de control; de afiliación e intimidad. Se ha expresado que el bienestar sujetivo, por un lado, podría depender del perfil personal de estos valores individuales, siendo quizás algunos valores en particular más importantes para un bienestar subjetivo alto. Por otro lado, el poder concretar satisfactoriamente estos valores individuales en la vida personal llevaría a un mayor bienestar subjetivo (Sagiv y Schwartz, 2000). Es decir, el bienestar subjetivo estaría determinado en parte por la congruencia entre los valores personales y la jerarquía de valores dominante en el entorno social. La hipótesis de congruencia con el entorno plantea que en contextos culturales y sociales que valoren, por ejemplo la *seguridad, tradición y conformismo*, las personas que aprueben mucho estos valores tendrán mayor Bienestar, ya que compartir estos valores ayuda al ajuste social.

Esto es lo que sugieren Sagiv y Schwartz (2000), cuando expresan que en contextos individualistas y competitivos -como sería el de estudiantes de economía y negocio-, el Bienestar estaría reforzado en las personas que valoran principalmente el *poder* y el *logro*. Si bien sus resultados confirman esta hipótesis, otros estudios han encontrado que las personas centradas en valores materialistas o extrínsecos presentan menor bienestar subjetivo así como menor felicidad general; y mayor ansiedad, uso de sustancias y malestar físico, aún en congruencia con los valores del contexto (Vansteenkiste, Duriez, Simons y Soenens, 2006; Kasser y Ahuvia, 2002).

Esta hipótesis, aunque existiendo variación interna a nivel individual dentro de los países, también se puede interpretar en un sentido de variabilidad cultural: valores *universalistas y benevolentes*: las relaciones sociales con otros y el bienestar social serían importantes y se asociarían al Bienestar en culturas igualitarias; mientras que, valores de *poder y logro*, rendimiento, autoestima y control del yo, se asociarían al Bienestar en culturas jerárquicas y competitivas; valores de *autodirección,* control y autonomía del Yo y afectividad positiva*,* se asociarían de forma más importante al Bienestar en culturas individualistas; finalmente, valores de *conformidad y tradición,* integración social y sentido de la vida*,* se asociarían más fuertemente en culturas colectivistas (Basabe y Ros, 2005; Green, Deschamps y Páez, 2005).

Los estudios realizados por el European Social Survey (Vala y Torres, 2006), en 20 países europeos, encontraron una asociación positiva –aunque leve– entre los valores y el bienestar subjetivo (Lima y Novo, 2006). Por otro lado, el nivel de escolaridad –coincidente con el nivel de desarrollo económico–, correlacionó positiva y significativamente con los valores de *auto-trascendencia*, propios de las culturas post-materialistas europeas, es decir, mayores índices de escolaridad implican individuos más igualitarios, reflexivos, humanistas y tolerantes, que se orientarán más a objetivos contextuales que a seguir valores institucionalizados culturalmente (Ramos, 2006). Esto genera también una mayor variabilidad en el interior de los países respecto de la jerarquía de valores, lo que implicaría que ha mayor desarrollo económico menos aplicable al conjunto de la sociedad la hipótesis de congruencia cultural.

Finalmente, también se puede plantear que, dado que los valores designan lo que es deseable, valorar mucho la *autonomía* o la *seguridad*, puede ser un mecanismo compensatorio de una realidad constrictora o alienante, o de una realidad insegura. En este sentido, se puede decir que valorar mucho la *autodirección,* se daría en contextos que limitan respectivamente la autonomía y variedad de la experiencia; así como valorar la *Auto-trascendencia*, compuesta de *universalismo y benevolencia*, se daría en los que hay poca justicia para todos y en las que la gente no se preocupa por el bienestar de los otros o el bien común.

2.2 Colectivismo, Valores de Conservación y Bienestar

Se ha encontrado que los contextos culturales colectivistas, jerárquicos, competitivos o masculinos y de alta evitación de la incertidumbre, muestran menor Felicidad, menor Satisfacción y una peor Balanza de afectos (Basabe, Páez, Valencia, González, Rimé y Diener, 2002). Probablemente, una mayor represión emocional unida

a un entorno más estresante, explicaría la menor Felicidad de las culturas jerárquicas y colectivistas. Por el contrario, las culturas individualistas aceptarían más la expresión de emociones positivas, lo que explicaría en parte su mayor Bienestar. Cabe señalar que la frecuencia de episodios emocionales positivos no diferencian los contextos individualistas de los colectivistas; sin embargo, las culturas jerárquicas muestran mayor frecuencia de emociones negativas y menor deseabilidad de las emociones (Basabe, Páez, Valencia, Rimé, Pennebaker, Diener y González, 2000).

La influencia negativa del Colectivismo se mantiene cuando se controla el nivel de desarrollo económico, sugiriendo que los valores dominantes en parte explicarían esta menor felicidad. Los valores de *seguridad, tradición y conformidad*, se reúnen en un síndrome conservacionista y son más dominantes en naciones colectivistas (Basabe y Ros, 2005; Páez y Zubieta, 2004). Los estudios del meta-análisis realizado por Basabe y cols. (2002), mostraron que la media nacional de valores colectivistas se asocia negativamente a la media nacional de felicidad. Además de esta evidencia colectiva, hay resultados individuales similares: los valores personales de conservación se asociaban negativamente con la Felicidad de los sujetos en el estudio de Sagiv y Schwartz (2000); medida por la afectividad positiva de la escala de Bradburn, con correlaciones: para seguridad r= -.13, tradición r= -.08 y conformidad r= -.12 ($p<.01$, para todas las correlaciones).

Los valores colectivistas, sin embargo, por su énfasis en la tradición y el respeto de las normas, pueden ayudar a tener un *propósito en la vida* y a la *integración social*. El estudio de Lima y Novo (2006) encontró, con muestras representativas de 20 países de la UE, una asociación positiva entre valores colectivistas y un indicador de bienestar subjetivo. La fuerza de la asociación era similar en países de diferente desarrollo socioeconómico (total 20 países r=.26, $p<.001$)–, sugiriendo que estos valores tienen un efecto positivo en diferentes contextos culturales, aunque es verdad que limitado al ámbito europeo (Lima y Novo, 2006).

El valor de Seguridad implica tomar como objetivos la estabilidad, seguridad y supervivencia de la persona, sus relaciones y familia. Los valores de *seguridad* se enfatizarían más en contextos menos desarrollados, colectivistas y jerárquicos o materialistas - en los términos de Inglehart-, ya que en estas culturas el desarrollo social es menor, la sociedad menos previsible y con mayores niveles de problemas; por lo que la obtención de recursos para la ajuste social y para asegurar un entorno seguro son objetivos importantes (Inglehart, Basañez, Diéz-Medrano, Halman y Luijkx, 2003).

Los valores de Tradición enfatizan como metas relevantes el respeto, el compromiso y la aceptación de las costumbres e ideas, incluyendo la religión. Los valores de Conformidad resaltan la obediencia, la buena educación y auto-control, la conformidad con las normas. Culturas colectivistas subrayarían la obediencia a las normas endogrupales; así como el respeto al pasado, a los mayores y a las costumbres, por lo que en éstas predominan más estos valores. Aunque este conjunto de valores inhiben la autonomía y la libertad; por otro lado ayudan a satisfacer las necesidades de sentido, control y orden del mundo.

2.3 Cultura Individualista, Valores de Necesidad Hedónica y Bienestar

Las culturas individualistas, además de tener un nivel de desarrollo social mayor, comparten valores más fuertes de estimulación y placer, asociados a la satisfacción de necesidades hedónicas. Esto puede explicar en parte la mayor felicidad en estas sociedades; el Individualismo se asocia a mayor Felicidad, aún controlando el nivel de desarrollo socio-económico (Basabe et al., 2002). Además, estas culturas valoran más los atributos personales y la independencia o autonomía de la persona, por lo que es comprensible que los atributos internos y la autonomía sean más importantes para el Bienestar. Esta idea se ve avalada por el hecho que la relación entre la frecuencia de emociones negativas y positivas (la balanza de afectos) se asocia más fuertemente con la satisfacción vital en las culturas individualistas que colectivistas (Suh, 2000).

Los valores de *autodirección, hedonismo y estimulación*, que constituyen el conjunto de *apertura al cambio*, son más importantes en naciones con cultura individualista (Basabe y Ros, 2005). El valor de *estimulación* enfatiza como metas y fines la novedad, una vida excitante y el desafío, y se asocia a la satisfacción de la necesidad hedónica y, en parte, de crecimiento personal. El valor de *hedonismo* subraya como fines los placeres y gozos de la vida, estando asociado a la necesidad hedónica. Por su parte, la independencia de acción y pensamiento, la libertad y la elección de metas propias, asociadas a la necesidad de control, autonomía y competencia se sustentan desde el valor de la *autodirección* (Sagiv y Schwartz, 2000). Estos valores se asociarían a motivos hedónicos de control, competencia y autonomía, así como en parte a la necesidad de crecimiento. Dado su énfasis en metas vitales positivas, estos valores se asociarían más fuertemente al Bienestar.

Valores de *autodirección* se asocian al criterio de salud mental de autonomía y motivación intrínseca; reforzando el control, la auto-eficacia y autoestima. El *hedonismo*, a la exposición a situaciones y estímulos positivos, reforzando la

afectividad positiva. La *estimulación* se asocia a variedad de experiencia, desafíos y, probablemente, a los criterios de salud mental de crecimiento personal. La *autodirección, la estimulación y el hedonismo* se asocian en general a la Felicidad, confirmando que los valores de *apertura al cambio* son congruentes con un estado afectivo adaptativo (Sagiv y Schwartz, 2000).

2.4 Culturas de Alta Distancia al Poder, Valores de Promoción Personal y Bienestar

Los valores de Promoción Personal son principalmente los de *logro* y *poder*, además de parte de los de *hedonismo*, que se asocian a contextos culturales jerárquicos. Dado que en las naciones más jerárquicas el nivel de felicidad es menor, aun controlando el desarrollo social, podemos suponer que los valores dominantes juegan un papel en la disminución de la Felicidad (Basabe et al., 2002). El valor de *poder,* que enfatiza metas de estatus, prestigio y de dominio de la gente, se asocia a la necesidad de control y de autoestima, aunque vinculada a recompensas extrínsecas materialistas y de aprobación social (Vansteenkiste et al., 2006). Sagiv y Schwartz (2000), en este sentido, encontraron que el valor de *poder* se asociaba negativamente, aun que de forma no significativa, a medidas de Felicidad. Los resultados obtenidos por Vansteenkiste y cols. (2006), si bien utilizando el Índice de Aspiraciones de Kasser y Ryan, muestran asociaciones negativas entre las variables de valores extrínsecos (*éxito económico, apariencia física y fama*) con Bienestar (r = -.22, p<.001) y positivas con abuso de sustancias y estrés interno (r = .36, p<.001; r = .13, p<.05, respectivamente). Además, estos valores de *poder* se asocian a una visión negativa del Yo y del mundo, presentando asociaciones de r = .09 con apego temeroso y r = -.09 con seguro (Páez et al., 2004).

El valor de *logro* refleja las metas de éxito personal, demostrando un rendimiento acorde con las normas y se asocia a la necesidad de competencia. Puede asociarse al rendimiento, a la auto-eficacia y, por ende, a los criterios de propósito en la vida y de control del medio. El valor de *poder* se asocia a valorar la reputación y bienes materiales, por lo que se relacionaría negativamente con el Bienestar, ya que valores materialistas y motivación extrínseca se asocian significativamente al malestar (Kasser y Ahuvia, 2002). En la medida que el rendimiento se asocie a la motivación intrínseca, al rendimiento en base a normas internalizadas, se conectaría con un mayor Bienestar, según el estudio de Sagiv y Schwartz (2000), en el cual *logro* correlacionó con la Felicidad r = .10 (p<.01). Podemos concluir que el valor de *logro* se asocia a la Felicidad en algunos contextos – probablemente de asimetría social y necesidad de

rendir para ascender. La evidencia sobre los efectos negativos del valor de *poder* son limitados – aunque se asociaba a una visión negativa del mundo y a peores relaciones con otros, según estudios de nuestro grupo (Páez, Campos, Jiménez y Techio, 2006).

2.5 Cultura, Necesidad Relacional y Valores de Auto-trascendencia

La necesidad relacional o de gregarismo está presente en todas las culturas como una valoración a la interacción social frecuente y estable. En las colectivistas se trata de una sociabilidad de deber, estable y asociada a pocos grupos concretos a los que se adscribe el sujeto (por ej., familia extensa). Es razonable suponer que el motivo relacional de pertenencia sea más importante en estos contextos por la importancia que juegan las redes en el logro de metas personales y grupales. En las culturas individualistas se trata de una sociabilidad voluntaria, basada en la satisfacción recíproca, orientada a grupos de pertenencia variados y de adscripción relativamente voluntaria.

Se ha planteado que la motivación de afiliación e intimidad es más importante en culturas individualistas, en las que las relaciones sociales son más voluntarias y se debe hacer un esfuerzo de creación y mantenimiento de ellas, en comparación con las culturas colectivistas (Páez et al., 2004).

En las culturas colectivistas, que valoran la *tradición* y *conformidad*, inclusive las relaciones de intimidad se asocian más a decisiones familiares y se basan en el amor compañero o estable a largo plazo y en consideraciones pragmáticas. En las culturas individualistas, que valoran la *autodirección* y el *hedonismo*, las relaciones íntimas se basan más en el amor pasional, la atracción y los sentimientos (Hofstede, 2001; Páez et al., 2004).

El valor más vinculado a las relaciones positivas con otros son los de *benevolencia*, que enfatizan el bienestar de las personas cercanas. Los valores de *universalismo* se asocian a la aplicación de normas de justicia universal y al bienestar global, generalizada a la humanidad. Estos dos valores establecen relaciones entre si y generalmente se presentan en culturas igualitarias o de baja jerarquía. A nivel individual, se asocian generalmente con creencias igualitarias, correlacionando negativamente con creencias sobre la importancia que unos grupos sociales dominen a otros (Sidanius y Pratto, 1999). Probablemente por la visión positiva del mundo social y de las relaciones, estos valores se asocian al Bienestar. Además, estarían relacionados

con un mayor desarrollo económico y educacional, como lo muestra el estudio de países europeos (Ramos, 2006).

CAPÍTULO III: CREENCIAS BÁSICAS

3.1 Creencias Experienciales sobre el Mundo, el Mundo Social y el Yo

La literatura en Psicología Clínica y Social coincide en el concepto de la existencia de creencias básicas de las personas, las cuales serían esquemas conceptuales personales que le permitirían lidiar con la naturaleza peligrosa, amenazante y caótica de la realidad "bruta" (Corsini, 2004; Janoff-Bulman, 1992). Existiría, por lo tanto, un conjunto de creencias implícitas que las personas tienen sobre sí mismas, el mundo y los otros y que crearían en los individuos sentimientos de invulnerabilidad, permitiéndoles vivir más tranquilos, con una visión positiva de la vida y con una actitud de optimismo, confianza y motivación personal. Estas creencias están ancladas a experiencias emocionales tempranas, en principio, lo que las haría determinantes para establecer relaciones del Yo y se mantendrían relativamente inalterables aún en contra de la evidencia (Janoff-Bulman, 1992). Por ejemplo, aunque las personas estén de acuerdo que el mundo es injusto a nivel racional y lo verbalicen así, cuando a alguien le ocurre una desgracia que no se puede remediar y que provoca activación emocional, tienden a atribuir parte de la responsabilidad de lo ocurrido a la víctima ("algo habrá hecho o dejado de hacer"), como una forma de defender la creencia básica que uno recibe lo que se merece y no está indefenso ante el azar.

Se ha sugerido que las creencias experienciales son como mapas dinámicos que representan el mundo en que vivimos, resaltando las fuentes potenciales de recompensa. Serían elaboraciones más complejas y mediadas culturalmente de los mapas del organismo, que tienen patrones establecidos por las experiencias cotidianas[1] y de la herencia genética, de lo que es bueno y malo (Rime, 2005).

Dado su carácter de creencias 'básicas', estarían asociadas a necesidades universales, es decir, deberían ser adaptativas y asociarse al bienestar de las personas; así mismo, deberían ser compartidas por toda la humanidad.

[1] Aprendizaje por Condicionamiento Clásico así como por Condicionamiento Operante o por ensayo o error.

Estas necesidades y creencias experienciales básicas se reflejan parcial e indirectamente en las creencias explicitas. Por ejemplo, la mayoría de las personas opina que el mundo es injusto y solo ligeramente controlable. Sin embargo, cuando una mujer es violada o cuando un militante de oposición a una dictadura cae en manos de la policía política, por ejemplo, aún las personas con opiniones favorables a la víctima, frecuentemente creen que la persona hizo algo que provocó su desgracia. En el caso de la detención, la mayoría de los militantes ilegales seguían pensando que eran los otros y no ellos, los que podían caer en manos de la policía, y que los que habían caído en manos de ésta y estaban siendo torturados o asesinados, habían cometido errores de seguridad, o habían sido descuidados.

Las creencias básicas están profundamente ancladas en las emociones e implican una visión positiva de la capacidad personal de controlar el mundo y de evitar los fracasos. Esto llevaría a pensar que los que fracasan han hecho algo mal y, ya que podemos controlar nuestras acciones y el mundo es predecible, a que si uno no repite esos errores tendrá éxito. Finalmente, estas creencias no son totalmente inmunes a la realidad ya que hechos vitales traumáticos o extremos, que movilizan afectivamente a la persona, tendrían el poder de modificar estas creencias y, en consecuencia, cambiar la conducta. Por ejemplo, la represión política llevó a muchos oponentes a asumir que la actividad ilegal estaba orientada al fracaso y a modificar sus creencias y su conducta.

Varios estudios con grandes poblaciones han estudiado las creencias básicas. La encuesta mundial de valores (World Value Survey –WVS), que se aplicó en 81 países y que representan al 85% de los habitantes de la Tierra, indagó entre otras muchas temáticas sobre las creencias básicas de las personas y su asociación con indicadores de Felicidad y Salud (Inglehart et al., 2003). También se realizó en un estudio sobre los valores y Felicidad de la juventud española –en una muestra representativa–, el grado en que predominan estas creencias en los jóvenes y su aporte a su Bienestar (Javaloy et al., 2007). En ambos estudios se confirma la relación con el Bienestar de las Creencias Básicas positivas.

Por otro lado, la experiencia clínica de la autora Janoff-Bulman con personas víctimas de hechos traumáticos la llevó a desarrollar una teoría sobre las creencias básicas (Janoff-Bulman, 1992), basándose en las ideas de Parkes (1975, citado en Corsini, 2004), para explicar porqué las personas necesitaríamos de estas creencias o asunciones fundamentales, postulando cómo están compuestas, los tipos de

eventos que podrían cambiar estas creencias y porqué ocurrirían estos cambios. Si bien otros autores también han desarrollado modelos teóricos sobre estas creencias (McCann, Sakhiem y Abrahamson, 1998; Thompson y Janigian, 1988; Taylor y Brown, 1988), sus planteamientos están incorporados de manera similar por esta autora. Su modelo propone tres grandes grupos de creencias: la valía del Yo, la benevolencia del mundo y de la gente o los otros, y la naturaleza significativa y con sentido del mundo. Cada una de estas áreas será explicada con mayor detalle en este capítulo.

Finalmente, se ha visto que las creencias básicas están asociadas a un sesgo o ilusión positivista, que si no es muy extremo ni rígido, también debería ser adaptativo. Para estudiar esta característica se han revisado cómo algunas respuestas cognitivas posteriores a hechos traumáticos o estresantes, ayudan a reforzar una visión positiva del Yo y del mundo. El estudio de Aldwin y Levenson (2004), por ejemplo, mostró que después de un hecho estresante el 20% de las personas reportaba cambios solo positivos, el 10% no percibía cambios y el 55% reportaba cambios en ambos sentidos o ambivalentes. Es decir, después de hechos traumáticos una gran mayoría informaba de cambios total o parcialmente positivos – solo un 15% informaba de un impacto únicamente negativo.

3.2 Principios generales de las creencias básicas

Las creencias básicas están asociadas a necesidades y motivos que excitarían nuestras conductas y reforzarían en sí la manutención de las mismas. Las *necesidades fisiológicas* serían la fuente primera de estas creencias, las que alertan a la persona de emergencias biológicas. Su fin o meta es reaccionar y obtener los recursos que permitan subsanar el déficit corporal. Un estado de bienestar físico y de seguridad, de ausencia de amenazas a la integridad, fue considerado, por autores como Maslow, como un primer conjunto básico de necesidades. La *necesidad básica de supervivencia* hace referencia al estado físico, a sentir que su cuerpo está sano y bien cuidado, más que esta fuera de forma o insano. La *necesidad de seguridad* a que la personas está a salvo de amenazas e incertidumbres. Situaciones de malestar físico y de amenaza a la integridad activan estas necesidades (Reeve, 2003).

Las necesidades psicológicas surgen y se expresan como motivación para promover un compromiso con el entorno, aprender y mejorar habilidades y para lograr un desarrollo saludable. Una necesidad hedónica psicológica consistente en la

necesidad de placer y estimulación, también es considerada como básica. Maximizar el placer, los beneficios y las recompensas, así como minimizar el displacer, los costes y los castigos, es un motivo adoptado después de Freud por las Teorías del Aprendizaje y las Teorías del Valor Esperado (Epstein, 1993; 1994).

Todas las necesidades psicológicas se asocian entre ellas. Por ejemplo, la necesidad de seguridad se asocia a la necesidad de control, de sentir que se controla el medio, así como a la necesidad de significado o sentido, ya que tener un conocimiento estructurado del entorno, ayuda a verlo como predecible y controlable, y por ende seguro. La necesidad relacional, en su vertiente de intimidad y apego, ayuda a ver satisfechas las necesidades de supervivencia física o seguridad y hedónicas, ya que las figuras de apego o cuidadores, generan seguridad, disminuyen el displacer, ayudan al infante a conocer, explorar y saber controlar el mundo (Rimé, 2005).

La conceptualización de las creencias básicas puede explicarse en lo siguiente seis grandes aspectos: Primero, las personas tienden a diferenciar su mundo y su experiencia personal de la general, evaluando mejor su vida que la situación de la sociedad en la que viven y creen que su mundo personal es más justo que el mundo en general. Igualmente, tienden a percibir que ellas tienen un control más interno de los hechos que la persona media (Dalbert, 1999; Calhoun et al., 1998; Páez et al., 2004).

Segundo, las personas tienden a defender cognitivamente la información que cuestiona sus creencias positivas: minimizan el sufrimiento del otro, le atribuyen la responsabilidad y le ven como muy diferente de uno mismo. O bien, creen en la justicia en última instancia: si el culpable no recibe su merecido ahora, lo recibirá a largo plazo (Hafer y Bègue, 2005). Tercero, cuando algo les afecta directamente, si no es muy impactante, tienden a reevaluarlo positivamente: la relación entre autoestima e indicadores de rendimiento es media baja, sugiriendo que las personas se basan muy parcialmente en su actuación "real" para valorarse. En el mismo sentido de una relación limitada entre la "realidad" y las valoraciones, la autoestima de varios grupos de menor estatus es igual o superior (Por ej., minoría afro americana) o ligeramente menor (clases bajas y mujeres) que los grupos de mayor estatus (blancos, ricos y hombres). Las personas diferencian entre lo que le ocurre a sus grupos ("si, las mujeres o los negros son discriminados") de su experiencia personal ("no, yo no he sido discriminado").

La cuarta distinción se refiere a la atribución que hacen las personas de los éxitos y fracasos. Generalmente, las personas tienden a explicar lo negativo por causas externas e inestables, alejando de sí la responsabilidad de los fracasos y a atribuir los éxitos a causas internas y estables, responsabilizándose de lo positivo y aumentando su sensación de eficacia y control. Un quinto punto está en los resultados de una larga serie de estudios. Estos han mostrado que cuando se hace saliente de manera experimental la mortalidad, las personas tienden a reafirmar las creencias culturales que le dan sentido, orden y propósito al mundo: menosprecian a personas que amenazan sus creencias (p. ej., palestinos que cuestionan a judíos) y valorizan a personas que las apoyan (personas que comparten sus creencias religiosas). Esto ocurre en particular en las personas que tienen menor autoestima – lo que se interpreta en el sentido que las creencias sobre la dignidad del Yo defienden de la amenaza que la mortalidad plantea a nuestra necesidad de orden y significado (Hafer y Bègue, 2005).

Finalmente, los estudios han mostrado que tanto a medio como a largo plazo, las personas mayoritariamente tienden a reconstruir positivamente lo ocurrido o, al menos, a enfatizar los aspectos positivos y beneficios para sí, sus relaciones con otros y su visión del mundo – los que tienen recuerdos "intactos" no reconstruidos, o no enfatizan lo positivo al recordar y narrar lo ocurrido tienden a sufrir más síntomas y trastornos psicopatológicos (Fairbank, Hansen y Fitterling, 1991). Hay que destacar también que la memoria a largo plazo enfatiza el recuerdo de lo positivo – aunque lo negativo tiene más impacto a corto plazo en las creencias y se asocia a más búsqueda de significado, los hechos positivos tienen un impacto más estable a largo plazo y se mantienen más en la memoria.

En síntesis, diferenciando su mundo personal del general, justificando y racionalizando la ocurrencia de hechos negativos; reevaluando y minimizando cuando le ocurren a uno o explicándolo de una forma que resalte al Yo; recordando y elaborando los aspectos positivos de la reacción y vivencia emocional, así como reforzando su compromiso con creencias culturales cuando hay amenaza al sentido del mundo, se mantienen las creencias básicas positivas. Por ejemplo, en un estudio de Pargament (1997), éste encontró que dos tercios de judíos interrogados dijeron no haber cambiado de creencias religiosas después del Holocausto – aunque la mayor parte de los sujetos que sí de los que habían cambiado se había alejado de la religión.

Las creencias positivistas sobre el Yo y el mundo tienen efectos positivos en el bienestar psicológico de las personas, ya que se asocian a criterios de salud mental como tener un locus de control interno, así como a distintas medidas de Bienestar (Furnham, 2003). A continuación se presentan en detalle las tres grandes dimensiones de las creencias básicas.

3.2.1 Creencias sobre el Yo

El planteamiento central de esta creencia es que las personas tienen una visión del Yo como respetable, digno y de ser valorado positivamente por sí mismo y por los otros. La imagen de sí mismo también incorpora una visión de eficacia, de autocontrol y del control del entorno.

Este conjunto de creencias sobre sí mismo o un Yo digno de respeto, plantea las siguientes dimensiones, según Janoff-Bulman (1992):

a. Las creencias positivas sobre el Yo o Autoestima: la mayoría de las personas tienden a tener alta autoestima y las personas de menor autoestima tienen una visión menos positiva, pero positiva a fin de cuentas. Las personas sobre-recuerdan los hechos referidos a ellas, recuerdan más los hechos positivos y tienden a atribuir sus éxitos a causas internas y sus fracasos a causas externas en general – lo que también ayuda a reforzar la creencia en su eficacia (Corsini, 2004).

b. Las creencias sobre la auto-eficacia o el control del Yo o la capacidad de la persona de controlar el mundo. En general, las personas también tienden a tener una imagen positiva de sí, de su pasado y de su futuro. Por ejemplo, el 90% de las personas creen ser mejores estudiantes, profesores o conductores que la media (Myers, 1995). Creen que, respecto al nivel de capacidades y habilidades, están entre los más capaces (fenómeno de falsa unicidad) y creen que son capaces de controlar el mundo (ilusión de control), desatendiendo los riesgos personales comparados con los de los demás (Sanchez, Rubio, Páez y Blanco, 1998).

c. Suerte personal. En esta dimensión se integra también la creencia en que uno tiene buena suerte – que le va bien, pero, debido al azar (Janoff-Bulman, 1992). Corsini agrega que esta imagen positiva y de control del Yo también incluye una imagen del Yo motivado y con metas, con un propósito o motivado a actuar (Corsini, 2004).

Las personas que han vivido hechos traumáticos y que presentan más síntomas, tienden a tener una imagen menos benevolente del mundo y una imagen menos positiva del Yo (menor suerte, menor control del Yo y menor valía del Yo). Solo un 20-50% de las personas que han vivido un trauma presentan una fuerte reacción y, por ende, creencias más negativas. Las mismas creencias antes mencionadas se asocian más fuertemente a la depresión, ansiedad y síntomas de estrés. No todos los hechos traumáticos tienen el mismo impacto: ataques o asaltos físicos, violaciones y rupturas de parejas, son los que impactan más negativamente las creencias básicas relacionadas con el Yo. El resto de los hechos tendría un impacto menor. El aumento de las buenas relaciones con otros y hechos emocionales positivos, refuerzan a medio plazo las creencias positivas.

3.2.2 Creencias sobre la Benevolencia del Mundo

Un segundo conjunto de creencias básicas se refieren a la bondad o benevolencia del mundo. Dentro de esta dimensión se diferencian las creencias sobre la bondad o benevolencia del mundo en general y sobre la benevolencia de los otros o del mundo social (Janoff-Bulman, 1992). Estas creencias implican que las personas creen que la gente en general es buena, bondadosa y preocupada, y por otro lado, que en el mundo ocurren más eventos positivos que negativos. Dentro de esta dimensión se diferencia:

a. *Sobre el carácter benevolente del mundo en general y de los hechos que en el ocurren:* se es optimista, se cree que pasan más cosas positivas que negativas. Esta afirmación es coherente con el optimismo ilusorio y la ilusión de invulnerabilidad: las personas se sienten relativamente invulnerables y tienden a predecir que su futuro es positivo, que tienen menos probabilidades que la persona media de sufrir hechos negativos y más probabilidades de que le ocurran hechos positivos (Chang, 2001). Estas creencias son más fuertes en relación a hechos infrecuentes, entre la gente que no ha experimentado hechos negativos, que ha experimentado hechos positivos, que piensan que los hechos negativos son controlables y que le ocurren a personas prototípicas muy diferentes de uno (Weinstein, 2003). La vivencia de hechos negativos (por ej., un terremoto) tiende a disminuir esta ilusión de invulnerabilidad, aunque solo a corto plazo y solo en relación a la experiencia especifica, es decir,

aumentaría la vulnerabilidad percibida ante terremotos, aunque no ante otras desgracias (Burger y Palmer, 1992).

b. *Sobre el mundo social benevolente y los otros en quien confiar:* En el ámbito implícito, en lo referente al mundo social, las personas tienden a creer que éste es benevolente, que las personas son buenas y bondadosas y a sentirse integradas socialmente. La mayoría de las personas informan de un estilo de apego seguro adulto o ansioso ambivalente, ambos implicando una visión positiva de los otros. Por otro lado, las creencias de confianza generalizada en otros tienen una media de 28% en una muestra de 81 naciones del mundo, variando entre el 10% en países africanos y Portugal al 60% o más en Escandinavia, Holanda e Irán – aunque estas son indicadores más bien de creencias explicitas (Inglehart et al., 2004).

Las necesidades básicas, como las de supervivencia y la hedónica, se expresan en creencias implícitas, ancladas en la experiencia y la afectividad. Las creencias sobre el carácter benevolente del mundo en general y de los hechos que en él ocurren, se refiere a que las personas hacen un balance global satisfactorio del entorno, creen que pasan más cosas positivas que negativas. Una persona satisfecha con el mundo, que lo percibe seguro y que se siente estimulada por él, cree implícitamente que el mundo es bueno y ve satisfecha su necesidad de minimizar el dolor y maximizar el placer. Al contrario, una persona insatisfecha y pesimista, cree que el mundo es malevolente y ve sus necesidades de supervivencia física y hedónica insatisfechas (Epstein, 1994). Así predominan las creencias sobre la benevolencia del mundo.

En una muestra de 1355 personas españolas, de las que el 38% eran padres y madres de estudiantes, y los demás estudiantes de psicología, se aplicó una versión corta de dos ítems de las escalas de Janoff- Bulman, rango 2-8, media teórica 5. La media en la escala de benevolencia del mundo era de 4,3, indicando una visión ligeramente negativa de éste (Javaloy et al., 2007). En el estudio sobre la Felicidad en la juventud española (Javaloy et al., 2007), la puntuación media de satisfacción con la vida es de 26,7 en la escala SWL de Diener, que tiene un rango de 5 a 35, equivalente a 7,2 en una escala de 1 a 10. La media de satisfacción con once dominios es de 1,9 (escala 1= Muy satisfecho a 4= muy insatisfecho), equivalente a un 6,3 en una escala de 1 muy insatisfecho a 10 muy satisfecho. Por lo tanto, se

puede concluir que aunque la visión general del mundo no sea buena, la visión y satisfacción con la vida o mundo personal si lo es.

Ahora bien, la visión cambia cuando se indaga sobre la bondad de la vida personal del individuo. Como indicador de la prevalencia de la creencia que su mundo personal es bueno, la encuesta World Values Survey (WVS) pregunta sobre la satisfacción con la vida. La media de satisfacción con la vida en una escala de 1 a 10 es de 6,5, e informa de una fuerte satisfacción con la vida (puntuaciones 7-10) en un 56% en la misma muestra. Indicando que tiene cierta relación con la situación real, la satisfacción es menor en países de menor desarrollo social. La creencia en una vida satisfactoria era mayor en sociedades con mayor desarrollo social y en grupos sociales de mayores ingresos. En el tercil más alto de ingreso había un 65% de muy satisfechos con la vida frente al 5% en el tercil inferior de ingresos, sugiriendo que esta creencia implica un núcleo de verdad (Basabe et al., 2002). El porcentaje de gente que estima estar muy satisfecha es superior al 80% en Escandinavia e inferior al 20% en países africanos como Zimbawe o asiáticos como Pakistán (Inglehart et al., 2004). Sin embargo, mostrando la tendencia hacia una visión positiva del mundo personal, aún en Pakistán el porcentaje de personas satisfechas con su vida, es decir por encima de la media de la escala, es superior al 70% (Suhail y Chaudry, 2004).

3.2.3 Creencias sobre el Mundo

Las personas consideran que el mundo tiene sentido y propósito, que es predecible y controlable, pues existe un orden, que se puede entender y comprender lo que ocurre y, por ende, controlarlo. Las personas creen que las cosas no ocurren por azar y creen en la justicia del mundo o que las personas reciben aquello que se merecen y merecen lo que les ocurre. Los estudios sobre creencias en el mundo justo han mostrado que las personas que observan a alguien que sufre un hecho negativo sin haberlo provocado, tienden a minimizar su sufrimiento o, en cambio, a atribuirle la responsabilidad de lo ocurrido. Esto ocurre, bien si la persona no puede reparar lo ocurrido sin poder alejarse de la situación, bien si no se identifica con la víctima ni cree que va sufrir su misma suerte (Hafer y Bègue, 2005; Corsini, 2004).

Janoff-Bulman va a diferenciar las creencias sobre el mundo en las siguientes dimensiones:

a. *Las creencias en el control del mundo*, que éste es controlable. Varios estudios han confirmando que las personas en buen estado de ánimo tienden a

sobrevalorar su capacidad de control. La expectativa generalizada de control se asocia al ajuste emocional en general y en diferentes culturas.

b. *Las creencias sobre el azar*, que el mundo es predecible, tiene un orden lógico por lo que las cosas no ocurren por azar. Esto se relaciona con la siguiente dimensión, ya que si el mundo es predecible y lógico, seguramente se deba al "orden de las cosas" determinada por la justicia universal.

c. *Las creencias sobre la justicia* o que las personas reciben lo que se merecen, y merecen lo que les ocurre, es decir; que lo que les ocurre es justo. Los estudios sobre creencia en el mundo justo han mostrado que las personas que observan a alguien que sufre un hecho negativo sin haberlo provocado, tienden a minimizar su sufrimiento o a atribuirle a la persona la responsabilidad de lo ocurrido. Esto ocurre si la persona no puede reparar lo ocurrido, no puede alejarse de la situación y cuando no se identifica con la víctima ni cree que va sufrir su misma suerte (Hafer y Bègue, 2005).

Un estudio experimental ha mostrado que al observar un hecho negativo (por ej., accidente de coche por una persona inocente) las personas reafirman sus creencias en el mundo justo. Otro estudio experimental mostró que las personas que más minimizaban el sufrimiento de otros o le atribuían a ellos la responsabilidad de lo ocurrido, mantenían o reforzaban a medio plazo sus creencias en el mundo justo (Páez et al., 2004).

En la Tabla 1 se observan, de forma esquemática, los tres componentes que caracterizan las creencias básicas positivas del Yo, del mundo y de los otros. Estos tres componentes (evaluativo, cognitivo e instrumental), reunen los elementos básicos subyacentes también a los valores individuales y culturales que explicarían su rol fundamental en le bienestar y la felicidad de las personas.

Tabla 1

Tres componentes que caracterizan las creencias básicas positivas del mundo, del Yo y de los otros

	BUENO (evaluativo)	**CON SENTIDO (cognitivo)**	**EFICAZ (instrumental)**
MUNDO	El mundo es bueno; El mundo es un lugar agradable; En el mundo hay más bien que mal; El mundo es hermoso.	El mundo tiene sentido; La vida es digna de ser vivida; El mundo es justo; En la vida recoges lo que siembras.	El mundo funciona como un reloj; La evolución avanza hacia una meta; La naturaleza es sabia.
MUNDO SOCIAL	El hombre es bueno por naturaleza; En el hombre hay más cosas dignas de admiración que de desprecio; La sociedad es buena.	La vida social tiene un sentido; Los demás se portan contigo como tú te portas con ellos; La historia hace justicia.	La sociedad cumple bien su función; La sociedad avanza, mejora; La historia refleja el progreso de la humanidad.
YO	Me considero una buena persona; Estoy satisfecho de mí mismo.	Mi vida está llena de sentido; Soy una persona con principios; Soy una persona afortunada.	Confío en mi propia capacidad; Sé conseguir lo que me propongo.

CAPÍTULO IV: HECHOS DE CAMBIO Y BIENESTAR

4.1 Hechos de cambio vital y su impacto en el bienestar personal

Las personas nos vemos enfrentadas cotidianamente a distintos eventos que van configurando la percepción de nuestra vida, marcando a través de las reacciones emocionales nuestro Bienestar. Una variedad de hechos placenteros se han visto relacionados al reporte del bienestar subjetivo. Por ejemplo, la experiencia diaria de hechos satisfactorios se conecta a afectos positivos y la experiencia diaria de eventos displacenteros se relaciona con afectos negativos (Stalling et al., 1997).

Sin embargo, aún las personas con mayor Felicidad o satisfacción con la vida tienen preocupaciones y viven emociones negativas. Lo anterior se vio corroborado al encontrar que la mitad de las personas que puntúan muy alta satisfacción con la vida, es decir, la minoría más feliz, informaban de preocupaciones y problemas (Venhooven, 2004). Aunque más del 70% está muy satisfecho con su vida, los estudios epidemiológicos muestran que simultáneamente el 80% de la población normal presenta algún síntoma ansioso, depresivo o somático (Páez, 1986). En conclusión, la felicidad coexiste con los problemas y preocupaciones de la vida diaria; no es un estado aislado o una meta final. Además, los hechos traumáticos son más frecuentes a lo largo de la vida de lo que se pensaba, de forma que un 60% de hombres han vivido algún hecho negativo extremo (Norris, 1992). Sin embargo, de las personas que han vivido un hecho traumático el último año, solo un 20-30% desarrollan un trastorno importante (Nemeroff, Bremner, Foa, Mayberg, North y Stein, 2005).

El efecto que tienen sobre nuestro Bienestar estos eventos extremos no es el mismo si éste es positivo o negativo. Estudios realizados señalan como regla que los hechos negativos tienen un impacto mayor y más duradero en las personas que los hechos positivos, a pesar de que éstos son más frecuentes (Baumeister, Bratslavsky, Finkenaver y Vohs, 2001). El gran efecto que pueden tener los hechos negativos lo demuestra, por ejemplo, que una proporción de cinco episodios positivos a uno negativo es necesaria para que una pareja funcione bien, mientras que índices más bajos predecirían la ruptura de la relación a futuro (Baumeister et al., 2001). En el mismo sentido, los sujetos más felices tenían alrededor de cuatro hechos positivos

por uno negativo, mientras que los menos felices no llegaban ha haber vivido dos positivos por uno negativo (Diener y Oishi, 2005).

Las personas infelices, por otro lado, también reportan más eventos negativos o de cambios en la vida con efectos adversos, tales como accidentes y pérdida de trabajo, así como menos eventos positivos, tales como enamorarse o conseguir alguna meta (Veenhoven, 2004). Un estudio con jóvenes españoles, utilizando la escala de Felicidad de Oxford, pone en evidencia que los de mayor felicidad informaban durante el último año de 1,7 hechos negativos por 4,4 positivos- sobre un rango de diez. Por otro lado, los jóvenes menos felices informaban de 2,6 hechos negativos y de 3,6 positivos sobre el mismo rango anterior (Páez y Bilbao, 2007). Este resultado muestra que aún en los jóvenes menos felices predominan los hechos positivos.

Los estudios sobre personas normales en buen estado de ánimo también confirman que éstas viven cinco episodios emocionales positivos por uno negativo. Durante una semana, personas normales vivencian en cinco días episodios de alegría y calma frente a uno o dos de tristeza, enojo y ansiedad (Lively y Heise, 2004). Es decir, en general se dan cinco episodios positivos frente a uno negativo, lo que explica como se mantiene por mera frecuencia la felicidad mayoritaria.

Ahora bien, los estudios han mostrado que las personas satisfechas y felices han vivenciado más episodios o hechos emocionales positivos, mientras que la intensidad de ellos es de secundaria importancia. La intensidad emocional no está asociada al bienestar subjetivo ya que los hechos emocionales muy intensos son poco frecuentes y, generalmente, son seguidos por periodos rutinarios de "bajón" (Diener y Larsen, 1993).

4.2 Los hechos vitales y la felicidad

Tanto los estudios sobre hechos cotidianos, realizados bajo la forma de análisis de diarios contestados cada día, como estudios de hechos estresantes evaluados durante los meses pasados, han mostrado un efecto de influencia específica: los hechos positivos, que provocan emociones como la alegría y el orgullo, influencian la afectividad positiva y no la negativa (Baumeister et al., 2001). Los hechos positivos, por otro lado, tienen un efecto de corta duración sobre el Bienestar de las personas, un ejemplo de esto es el que un buen día no logra

generalizarse a los días posteriores (Baumeister et al., 2001; Headey y Wearing, 1989).

En cambio, los hechos negativos tienen una influencia mayor e inespecífica: éstos disminuyen tanto la afectividad positiva como refuerzan la negativa (Baumesteir et al., 2001). Por ejemplo, una buena experiencia con la pareja no se generaliza ni influencia positivamente la actividad laboral, mientras que un mal día en el trabajo o estudio va a influenciar negativamente la vida familiar.

Desde otro ángulo, se ha visto que las personas prefieren evitar perder que lograr ganar, es decir, las emociones subyacentes al *ganar* parecen ser menos fuertes que las que provocan el *perder*. Investigaciones han mostrado que las personas consideran aceptable el sustituir un buen resultado por otro, quedando tan satisfechas si obtienen uno u otro logro, sin embargo se esforzarán más por evitar un mal resultado: el placer de ganar cierta cantidad de dinero es menor que el dolor de perder la misma cantidad (Chen, Liberman y Higgins, 2000).

4.3 Impacto temporal de los hechos de cambio vital

Un estudio sobre la influencia de los hechos vitales (Suh et al., 1996), mostró que los hechos positivos ocurridos hace tres meses o menos tienen una influencia significativa en la satisfacción con la vida, correlacionando .25 ($p < .01$), y disminuyendo su impacto a los seis meses de ocurrido ($r = .16$, n.s.). Los hechos negativos, a su vez, disminuyen la satisfacción con la vida en el mismo periodo de tiempo (tres o menos meses) correlacionando -.28 ($p < .01$), disminuyendo la afectividad positiva ($r = -.30$, $p < .01$) y aumentando la afectividad negativa ($r = .30$, $p < .01$). Sin embargo, a los seis meses esta relación no es significativa ($r = -.12$, n.s.).

En un estudio con jóvenes españoles, los resultados fueron muy similares. Se les pidió que informaran sobre hechos positivos y negativos ocurridos a lo largo de su vida, señalando el tiempo transcurrido desde el evento (escala de hechos extremos positivos y negativos de Headey y Wearing, 1989). Para estudiar el efecto de éstos en la salud física y mental de las personas, se utilizaron: como indicador de salud mental el GHQ-12[2], dividido en aspectos positivos (p. ej., *¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?, ¿Se siente razonablemente feliz,*

[2] Cuestionario ampliamente utilizado para medir problemas de salud mental (nombre de sus siglas en ingles para 12-items *General Health Questionnaire*, o GHQ-12). El GHQ se utiliza como instrumento de *screening* y utiliza una amplia gama de indicadores de estrés psicológico y de trastornos psicológicos del espectro de la ansiedad-depresión. Su rango de respuesta es de 1 a 4.

considerando todas sus circunstancias?)- puntajes bajos representan mejor salud mental-, y aspectos negativos (p. ej., *¿Ha tenido la sensación de que no puede superar sus dificultades?, ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido?*)- puntajes altos representan peor salud mental-; la escala de soledad emocional (ESLI de Wittenberg); medidas de Apoyo Social subjetivo (Vaux, versión corta de Basabe, 2003) y objetivo (DSMC, versión corta); y la escala de soledad social (UCLA; versión corta en castellano de Moya, 2003).

Los resultados mostraron que los hechos negativos tienen un impacto significativo a los tres y seis meses en el bienestar psicológico (GHQ-12), disminuyendo los aspectos positivos, correlacionando .16, p< .01, y aumentando los negativos, correlacionando .15, p< .01, durando su efecto hasta pasado un año de los hechos en los aspectos negativos, correlacionando .23, p< .001. Además, los hechos negativos aumentan el sentimiento de soledad a los 6 meses (r = .12, p< .05), y disminuyen la percepción de apoyo social subjetivo a los 6 meses (r = -.14, p< .01). Por el contrario, los hechos positivos si bien aumentan el bienestar psicológico incrementando los aspectos positivos del GHQ-12 (r = -.21, p<001), su impacto solo se aprecia a los tres meses de ocurrido el hecho y no tienen influencia en disminuir la afectividad negativa. Sin embargo, los hechos positivos si impactan y más profundamente la percepción de apoyo social subjetivo (3 meses: r = .14, p< .01; 6 meses: r = .15, p< .01). Ambos estudios muestran como el impacto de hechos vitales tiene su mayor efecto sólo en los primeros tres a seis meses; aún después de controlar la influencia de los rasgos de personalidad y los niveles estables base de Bienestar. Luego de este tiempo vendría la adaptación, volviendo a niveles medios de bienestar. Ahora bien, el impacto de lo negativo sería mayor y más amplio.

4.4 Efectos a largo plazo de los hechos de cambio

Hay sucesos que tienen impacto negativo a largo plazo, como pérdidas de seres queridos o el desempleo; o positivos a largo plazo, como el inicio de una relación amorosa intensa o el casarse. También hay hechos cotidianos que mantienen su efecto y a los que la gente no se adapta o sacia: negativos, como el dolor crónico y tener que cuidar enfermos crónicos; y positivos, como el sexo, las amistades y el tener pareja. El impacto negativo del divorcio, desempleo persistente, aflicción por duelo, dura alrededor de dos años y parecen tener un efecto más duradero en disminuir la afectividad negativa más allá de los 6 meses de ocurrido (Suh et al., 1996). Sin embargo, la mayoría recupera su bienestar y supera la

depresión alrededor de los dos años. Los estudios indican que a los dos años la satisfacción y bienestar de los viudo/as y divorciado/as se acerca al nivel anterior a la perdida, aunque ligeramente inferior a él –están mejor aunque no tan bien como antes de la perdida; en el caso de los viudo/as, hasta ocho años después no se recupera el nivel de bienestar anterior y este es inclusive un poco más bajo que antes del duelo (Lucas, Georgellis, Clark y Dienner, 2003; Weiss y Richards, 1998).

El aumento del Bienestar y la Felicidad asociado al inicio de convivencia o matrimonio y al enamoramiento intenso, también dura alrededor de dos años. A los dos años de casados, en general, la satisfacción disminuye, aunque permanece en un nivel superior al anterior – no se esta tan bien como al inicio aunque la Felicidad es ligeramente mayor que antes de casarse. Así pues, el inicio de una relación de pareja (casarse o cohabitar) tendría un efecto prolongado sobre el bienestar aunque hayan transcurrido ya dos años de este periodo. Finalmente, el impacto de dos años de la experiencia íntima positiva también se ve refrendada por otras investigaciones. Los estudios de auto-informe y de tipo fisiológico sugieren que el amor pasional o romántico intensos dura entre año y medio y dos años y medio (Páez et al., 2004).

4.5 Asimetría negativa de lo hechos vitales

Los hechos negativos tienen mayor impacto que los positivos, como se mencionó anteriormente. La relación entre hechos estresantes y sintomatología o malestar presenta correlaciones promedio de $r = .30$, mientras que la relación entre apoyo social y menor malestar es de $r = -.20$. El apoyo social se asocia a la frecuencia y calidad de episodios emocionales gratificantes de encuentro social (Kessler, 1997). En el mismo sentido de la mayor influencia de lo negativo, varios estudios han encontrado que el buen contacto social no se asocia o se asocia más débilmente al bienestar, mientras que los conflictos de pareja y familiares provocan con mayor fuerza malestar (Baumesteir et al., 2001).

Las investigaciones en el área han recorrido varios caminos, llegando a descubrir distintos mecanismos que explicarían porqué “lo malo es más fuerte que lo bueno”- como lo plantean Baumeister y cols. (2001). Los hechos negativos impactan más en la afectividad y el pensamiento de las personas, ya que generalmente son contrarios a sus expectativas e intenciones, además de ser menos frecuentes. Se ha visto que las personas reaccionamos más fuertemente, utilizando más recursos cognitivos, emocionales y fisiológicos, en respuesta a eventos negativos. Se piensa

más en ellos, se busca más el explicarlos y afrontarlos, que los hechos positivos que implican la misma necesidad de reajuste, dejándonos además una huella más profunda y a más largo plazo. Se ha planteado que la predisposición a responder más rápida e intensamente a hechos negativos tiene una base evolutiva: el coste de perder oportunidades o recursos es menor que el de no percibir amenazas, por lo que en el desarrollo de la especie se ha seleccionado como un rasgo adaptativo esta predisposición a lo negativo (Baumeister et al., 2001).

Ahora bien, a mediano plazo se ha observado que las personas recuerdan más los hechos positivos que los negativos, olvidando los negativos y no sólo porque sean menos frecuentes. Así, las investigaciones demuestran que luego de esta gran reacción a los eventos negativos, por lo general se minimiza su influencia o se re-evalúa hasta neutralizar o borrar el impacto que generó. Por ejemplo: la separación juvenil que se vivió como un drama se recuerda como una tragicomedia unos años más tarde (Taylor, 1991). Esta reacción que Taylor llama *movilización-minimización* ocurre de forma particular con los eventos negativos, no así los neutros o los positivos. Sin embargo, la investigación en el área de la neurología muestra que este olvido no se convierte nunca en extinción de la respuesta al evento o emoción negativa, quedando el organismo siempre listo a responder a un estímulo amenazante o a una situación negativa (Quirk, García y González-Lima, 2006). En otras palabras, uno aprendería a no reaccionar ante el recuerdo de los eventos traumáticos o hechos negativos, pero no ante los hechos mismos.

Los hechos estresantes o negativos no sólo provocan efectos negativos, como mayor sentimiento de soledad, depresión o ansiedad. En más del 50% de los casos en un estudio con jóvenes, éstos consideraron que los hechos negativos provocaban tanto efectos negativos como positivos, tales como ayudarlos a crecer o madurar, a descubrir su fortalezas, sentirse más cercano de otros y valorar el apoyo social, así como ayudaban a cambiar prioridades y mejorar la filosofía de vida, descubrir nuevas oportunidades, y en menor medida, mejorar ideológica o religiosamente. En un 20% los efectos de los hechos estresantes eran únicamente positivos según los jóvenes y en un 10% no provocaban cambios (Aldwin y Levenson, 2004). Es decir, hechos estresantes, más frecuentes que los traumáticos, provocan cambios positivos al menos parcialmente o no influyen negativamente en la mayoría. Los efectos solo negativos afectan a una minoría del 20%- el porcentaje de personas con cambios negativos de las creencias será mayor en el caso de hechos como perdidas de

relaciones por muerte o separación o agresiones interpersonales fuertes, como asaltos o violaciones.

Cuando se evalúa el impacto de hechos negativos en las creencias sobre la benevolencia del mundo en general (el mundo es más bien positivo), en la bondad del mundo social y en la buena imagen del yo, de ser un individuo capaz de controlar el medio y ser una persona digna, se constata que los hechos negativos transforman estas creencias de positivas en neutras (Foa, Ehlers, Clarks, Tolin y Osrillo, 1999). En cambio, los hechos positivos las transforman de positivas en muy positivas. Es decir, las personas aprovechan los hechos muy positivos para reforzar sus creencias y se resisten a transformarlos en negativos inclusive ante hechos estresantes o traumáticos. De hecho, solo un 20-30% de las personas expuestas a hechos negativos muy fuertes desarrollan alteraciones emocionales importantes y solo esta minoría tiene unas creencias menos positivos, más bien neutras, sobre el yo y el mundo. Las personas que han vivido un asalto, una violación o una ruptura de pareja traumática y no han desarrollado una fuerte depresión, ansiedad o una fuerte reacción de estrés, no perciben al mundo y a si mismos peor que las personas no traumatizadas (Foa et al., 1999; Páez et al., 2005).

Los hechos positivos aumentarían la satisfacción con la vida, y más fuertemente la felicidad, así como el bienestar psicológico y social. Este efecto disminuiría el sentimiento de soledad social y emocional. Los hechos positivos a un año estarían asociados también con el crecimiento personal, con el aumento o fortalecimiento de las relaciones positivas con otros, reforzarían los propósitos en la vida y, en menor medida, la auto-aceptación y el dominio del medio (Páez y Bilbao, 2008).

Por lo tanto, se puede afirmar que la asimetría de los eventos vitales se ve matizada, dado que la influencia de los hechos negativos del último año deprimiría más fuertemente el bienestar en sus dimensiones afectivas, así como la autoestima y el control del yo, mientras que esto no ocurre en los aspectos más sociales, ni del sentido y propósito en la vida del bienestar. Los hechos positivos refuerzan el bienestar social más fuertemente que los negativos lo socavan, disminuyendo la soledad, aumentando el apoyo social, la integración social y las relaciones positivas con otros. Si los hechos negativos cuestionan la Autoestima y el control personal de forma más fuerte, en cambio los hechos positivos apoyan más intensamente

aspectos psicológicos del bienestar psicológico, como el crecimiento personal y el sentido de la vida (Páez, Bilbao y Javaloy, 2008).

CAPÍTULO V: BIENESTAR, HECHOS VITALES Y CREENCIAS POSITIVAS

5.1 Hechos vitales y el poder de las creencias positivas

Como se explicó en los anteriores capítulos, se ha postulado la existencia de un conjunto de creencias esenciales que las personas ostentan sobre sí mismas, los demás y el mundo. Estas creencias implícitas, se enraízan en la experiencia emocional y se sostienen a pesar de evidencias reales que las contradicen (Janoff-Bulman, 1992).

Las creencias básicas son supuestos fundamentales referentes a nuestro ser en el mundo, entendido como realidad física y social. Rokeach (1960) llama también a estas creencias "primitivas", puesto que subyacen a otras, afirmando que son metafísicas y que suponen algún juicio sobre la naturaleza de la realidad. El filósofo de la mente Davidson (2001) considera que las creencias sobre uno mismo, las creencias sobre los otros y sobre el mundo existen de manera relacionada e interdependientes. Consecuentemente, habla de la naturaleza "triangular" de estas creencias.

Al hablar de "creencias positivas", es preciso puntualizar que se da al término "positivo" un significado análogo al que se otorga en otros usos, como el de "hechos positivos", "emociones positivas" o "psicología positiva". En estos casos, el término "positivo**"** tiene un significado instrumental, funcional: "positivo" es aquello que satisface las necesidades humanas, lo que produce bienestar, un efecto beneficioso sobre la persona; al contrario de lo "negativo", que impide la satisfacción de necesidades.

Consiguientemente, llamamos "creencias positivas" a aquellas que favorecen la satisfacción de las necesidades (seguridad, amor, desarrollo personal, etc.) y el logro de objetivos. Las creencias positivas están en estrecha conexión con principios filosóficos casi universalmente admitidos e incorporados tanto por la Psicología Positiva de la fortalezas (Park, Peterson y Seligman, 2004; Peterson, 2006) como por la Terapia Racional Emotiva de Ellis (Ellis, 1975) y por la Filosofía de la Felicidad (Marinoff, 2006).

El predominio de las creencias positivas sobre las negativas tiende a generar una visión optimista de la vida, que es fuente de felicidad y posee un gran valor de supervivencia por el hecho de optimizar las capacidades del individuo, dotándole de una alta motivación: uno es capaz de hacer todo aquello que cree que puede hacer. Por otra parte, los principios de coherencia propuestos por las teorías de Newcomb (1950), de Heider (1946) y de Festinger (1957), predicen que las creencias positivas favorecen las emociones positivas y las conductas positivas (Diener, Lucas y Oishi, 2005).

Concluyendo, se puede sostener que el notable impacto de las creencias sobre el comportamiento se basa en que las creencias tienen su origen en necesidades y emociones, construyen la visión de la realidad en que viven inmersas las personas de un contexto cultural determinado, tienden a mantenerse pese a evidencias que las contradigan (*efecto de perseverancia*) y tienden igualmente a cumplirse porque favorecen implícitamente cierto tipo de respuestas (*efecto de autocumplimiento).*

Existe evidencia en relación con los efectos beneficiosos de estas creencias positivas sobre el Yo y el mundo: se asocian a criterios de salud mental, así como a necesidades básicas (Furnham, 2003). La satisfacción de la necesidad hedónica o de maximizar el placer refuerza una visión positiva y segura del entorno, la satisfacción de la necesidad de creencias positivas del Yo conduce a la alta autoestima y aceptación de sí mismo; la satisfacción de la necesidad de significado y justicia refuerza el propósito, sentido y coherencia del Yo y del mundo; la satisfacción de la necesidad de afiliación lleva a una aceptación y relaciones positivas con otros y, finalmente, la satisfacción de la necesidad de autodeterminación y control interno refuerza una visión de dominio y autonomía del Yo.

5.2 Creencias e ilusiones positivas

Por otro lado, estas creencias, al estar cargadas hacia lo positivo, se consideran sesgos, distorsiones o ilusiones positivas. La existencia de estas ilusiones se vincula a una larga tradición filosófica según la cual nuestra mente tiene una doble función: conocer el mundo y defendernos de él. Es decir que la naturaleza de una situación lleva a la mente a abrirse o a cerrarse, a tratar de descubrir el mundo o a encubrirlo. Por tanto, las creencias no realistas (o ilusiones), tanto las de signo positivo como las de signo negativo, se construyen en defensa del Yo. En la

psicología esta tradición arranca de Freud y el Psicoanálisis: cuando el Yo se siente amenazado, tiende a levantar mecanismos de defensa, como puede observarse en las creencias adoptadas en reacciones defensivas de carácter patológico, por ejemplo, en la visión de la vida del individuo deprimido o en la perspectiva paranoide.

La realidad es que nuestra mente sólo nos hace caer en el autoengaño si se siente forzada a ello ya que tiene una doble función, como dijo Rokeach (1960): la de comprender y explicar la realidad y la función defensiva, entendida como una coraza defensiva para proteger la vulnerabilidad de la mente. Añade este autor que la mente estaría construida para servir "a dos amos a la vez" que serían la comprensión del mundo, dentro de lo posible, y la defensa contra él "en la medida en que es necesario". Es decir, nos abrimos al mundo cuando la información proporciona seguridad al Yo y nos cerramos al mundo cuando la información se vuelve amenazante para nosotros.

Lo anterior permite entender por qué construimos creencias positivas no realistas, es decir, *ilusiones positivas*. Daniel Gilbert (2006), ha postulado que las ilusiones positivas forman un "sistema inmune psicológico" para defendernos de la infelicidad, así como el sistema inmunológico nos defiende de la enfermedad. Por tanto, estas ilusiones generadoras de bienestar subjetivo tendrían una función adaptativa y tendrían diseñadas por la evolución para la supervivencia y el desarrollo de la especie.

El estudio sobre la Felicidad en la juventud española ilustra el predominio de creencias positivas sobre la vida, el mundo social y el Yo (Javaloy et al., 2006). En relación con el primer aspecto – visión de un entorno benevolente, que favorece el bienestar-, la puntuación media en Satisfacción con la Vida de Diener de 26,7[3] y de 1,9 considerando la satisfacción con once ámbitos vitales recogidos en la encuesta[4]. Además, en relación con las creencias sobre el sentido, coherencia y justicia del mundo, aunque las personas no tenían una visión del mundo como básicamente justo[5], el 88% de los encuestados opinaba que su vida estaba llena de sentido[6], lo cual se observa en las altas puntuaciones en *propósito vital*. De hecho, la media de Control personal en el caso de la juventud española fue de 7,45 – considerando que la

3 Rango de la medida entre 5 y 35, y puntuación directa equivalente a 7,2 en una escala de 1 a 10.
4 Dominios valorados mediante una escala donde 1= Muy satisfecho a 4= muy insatisfecho. Puntuación directa equivalente a un 6,3 en una escala donde 1= muy insatisfecho, a 10= muy satisfecho.
5 Puntuación media de 2,5 en una escala de 1 a 4 – respuesta que es la media teórica -.
6 Puntuación media igual a 3,1 en una escala donde 1= Nada y 4= Mucho. Esta puntuación equivale a 7,85 en una escala de 1 a 10.

escala oscilaba entre 1 y 10 –, y la media de *satisfacción consigo mismo* estaba muy por encima de la media teórica, como ocurre en general. Estos resultados englobarían el mantenimiento de unas creencias positivas en relación al Yo.

Por otra parte, y relativo al segundo aspecto -creencias positivas sobre el contexto social a nivel general y cercano o relacional-, si bien se encontró que la mayoría de los jóvenes opinaba que no se podía confiar en los otros,- como es la tendencia general -, cuando se indagaba sobre la Satisfacción con la pareja, los amigos y la familia, las medias indicaban alta satisfacción con estas relaciones, respectivamente de 1,9; 1,6; y 1,4[7].

Estos resultados muestran que, aunque la visión del mundo social global de los jóvenes españoles no es positiva, ni se cree que el mundo sea justo, la visión del entorno cercano y del Yo es muy positiva. Además, la visión positiva y justa del Mundo y del Mundo Social, en particular, la visión positiva de las relaciones con las personas cercanas, se asocian a la felicidad. De hecho, ésta era predicha por una visión positiva general del mundo (satisfacción con la vida); por la creencia que la vida tiene sentido; por la percepción positiva del futuro personal u optimismo y, en menor medida, por la creencia que el mundo es justo – controlando la Extraversión y el Neuroticismo-. Estos resultados muestran que las creencias positivas, en particular las vinculadas al Yo y al entorno cercano, se asocian fuertemente con la felicidad y que la tendencia principal es a creer que el Yo es bueno y que controla el mundo. Al contrario, la visión del mundo en general es menos positiva y se asocia más débilmente con la felicidad (Javaloy et al., 2007).

Varios sesgos se han descrito entre los jóvenes y en la población en general (Páez et al., 2004). Se ha visto que las personas tienden a percibir que controlan situaciones incontrolables o a tener una ilusión de control. Por ejemplo, el 90% de las personas creen ser mejores estudiantes, profesores o conductores que la media (Myers, 1995). Creen estar entre los más capaces respecto a su nivel de capacidades y habilidades (fenómeno de falsa unicidad) y al mismo tiempo se creen más capaces de controlar el mundo (ilusión de control). También son frecuentes el optimismo ilusorio y la Ilusión de invulnerabilidad, de modo que las personas se sienten relativamente invulnerables, con tendencia a predecir su futuro como positivo, y con una menor probabilidad que la persona media de sufrir hechos negativos (Sanchez et

7 Rango de la escala oscilando entre 1= “muy satisfecho” y 4= “muy insatisfecha”. Puntuaciones equivalentes a 7,6 o superior, si se considera una escala de 1= nada satisfactorio a 10= muy satisfactorio.

al., 1998). A la vez, las personas presentan en general – aunque no todas – un Optimismo ilusorio al pensar en sus posibilidades a futuro, es decir, tienden a pensar que tienen más probabilidades que la persona media de vivir hechos positivos. Por ejemplo, jóvenes españoles pensaban que tenían más probabilidades que la persona media de tener una vida sexual satisfactoria (Páez et al., 2004).

Estas creencias son más sólidas con respecto a hechos infrecuentes, entre la gente que no ha experimentado muchos hechos negativos -no ocurre lo mismo con los positivos-, que además creen que los hechos negativos son controlables y que le ocurren a personas prototípicas muy diferentes de uno mismo (Tennen y Affleck, 2005). La vivencia de hechos negativos (p.e: un terremoto) tiende a disminuir esta ilusión de invulnerabilidad, aunque sólo a corto plazo y respecto a la experiencia específica (por ej., aumenta la vulnerabilidad percibida ante terremotos, no ante otras desgracias) (Burger y Palmer, 1992).

Estas ilusiones se asocian entre sí: los optimistas tienden a explicar sus fracasos por causas variables, poco estables y no debidas a su personalidad, y sus éxitos a la inversa (Carver y Scheier, 2005). Los jóvenes españoles no sólo explicaban sus éxitos por causas más internas que sus fracasos, además explicaban los éxitos de otros por causas menos internas (falsa unicidad). Por el contrario, explicaba los fracasos de los otros por causas más internas. Es decir, los jóvenes creen que sus éxitos individuales se deben más a su personalidad que la persona media y lo contrario ocurre con sus fracasos (Páez et al., 2004).

5.3 Las Ilusiones o sesgos positivos se asocian a la felicidad

Los sesgos optimistas y defensivos son menos fuertes en culturas colectivistas, las que se caracterizan por dar una mayor importancia a la cohesión social y a las prioridades grupales que a las necesidades individuales, enfatizando la modestia y una menor diferenciación individual; ejemplo de éstas son las culturas asiáticas. Sin embargo, aún en las culturas más colectivistas, estos sesgos están presentes en las personas y se asocian a la felicidad y al ajuste social. Los sesgos frente a los hechos negativos son más fuertes y estables que los sesgos positivos (Paez et al., 2004).

Estas ilusiones se mantienen en base a varios mecanismos cognitivos y afectivos (Páez et al., 2004). Primero, las personas tienen mucha información sobre sí mismas y sobreestiman sus conductas de prevención, los esfuerzos de control y la

voluntad de provocar hechos propios. Estos sesgos desaparecen cuando las personas se comparan con otras que ellas conocen bien o cuando se les entrega información sobre cómo otras personas enfrentan los problemas o se esfuerzan por el éxito. Por ejemplo, los sujetos siempre se sorprenden de que la mayoría de las personas sean felices, porque ignoran todas las gratificaciones y vivencias positivas que los otros viven.

Segundo, las personas seleccionan información que confirme sus creencias, buscan y se exponen a información positiva sobre sí mismos. En cambio, la información negativa sobre gente desconocida, como rumores maliciosos, se transmite y acepta con mayor facilidad. Esto hace que las debilidades de otros sean más destacables que las nuestras.

Tercero, las personas tienen mayor experiencia de episodios emocionales y hechos positivos que negativos, por lo que recuerdan más hechos positivos por su frecuencia. También es cierto que se recuerdan más los hechos más extremos o poco usuales, ya sean hechos negativos o positivos, contrarios a las expectativas. Ahora bien, dado que se recuerdan más los hechos extremos, y hay más positivos que negativos, tendemos más a recordar hechos positivos del pasado. Aún los hechos traumáticos sólo alteran parcialmente la visión positiva del Yo, del control personal y del futuro a una minoría de personas – solo en el caso de hechos como la violación o asaltos violentos graves será la mayoría de las personas que ven alteradas sus percepciones con sesgo positivo (Dalbert, 1999).

Cuarto, las personas tienen un conocimiento estereotipado y extremo de muchas situaciones y problemas sociales: fracasan en su vida de pareja los neuróticos y raritos, no la gente normal como yo– aunque la tasa de divorcio sea del 30 al 50% en los países occidentales. De hecho, las personas que comparten un estereotipo muy distante de sí de las víctimas de un hecho negativo tienden a mostrar una mayor ilusión de invulnerabilidad (Tennen y Affleck, 2005).

Quinto, las personas utilizan sus emociones y estado actual para recordar el pasado y predecir el futuro. De hecho, los jóvenes españoles que tenían un alto nivel de felicidad la proyectaban a futuro y predecían que tenían más probabilidades de que les ocurrieran hechos positivos, menos negativos y seguir siendo felices (Páez et al., 2004).

En las personas ligeramente deprimidas, que muestran una visión más realista o equilibrada de sus fortalezas y debilidades, estos sesgos están casi ausentes. Es

más, las personas fuertemente deprimidas muestran en vez de sesgos positivos, sesgos negativos. Ellas perciben su Yo negativamente, rumian un pasado negativo y ven un futuro desalentador. Dado que la depresión afecta a no más del 10% de una población y que entre 7 y 8 personas se sienten bien, estos sesgos positivos son dominantes a nivel mundial; por ejemplo, aún en la población de un país conflictivo y de bajo desarrollo como Pakistán, la mayoría de las personas reporta estar bastante feliz (Suhail y Chaudhry, 2004).

Estas ilusiones no sólo se asocian entre ellas, sino que fomentan un alto bienestar subjetivo. Utilizando una escala de auto-enaltecimiento, que medía la tendencia a dar una visión de si sesgada positivamente, se confirmó que ésta se asociaba significativamente con tener más emociones positivas que negativas, con la satisfacción con la vida y la felicidad (Compton, Smith, Cornishy y Qualls, 1996). También se asociaba positivamente con indicadores de las facetas de la salud mental y desarrollo personal, correlacionando significativamente la tendencia a dar una imagen de sí positiva con la autoestima, con el control y con una visión que la persona crecía y tenía un futuro con metas (Compton et al., 1996). Es decir, indicadores de falsa unicidad y optimismo ilusorio, de tener una visión muy positiva de si mismo se asocian a aspectos que refuerzan la felicidad, como la autoestima, el control, la percepción de buenas relaciones con otros y la percepción de sentido y de propósito en la vida.

Una mirada optimista de la vida también propicia otras cualidades positivas, tales como el cuidado de otros y la habilidad para comprometerse con actividades productivas. De hecho, varios estudios encontraron que las ilusiones positivas están correlacionadas con reacciones adaptativas ante adversidades extremas. El optimismo, que se asocia a una percepción positiva del futuro y a expectativas elevadas frecuentemente ilusorias, correlacionaba con Felicidad en 4 estudios con un valor de .59 (Luybomirski, King y Diener, 2005). Según un meta-análisis, las expectativas optimistas generales se asocian a indicadores de bienestar en diferentes culturas: menor reacción al estrés, mejor afrontamiento de éste, menor depresión y ansiedad y mayor felicidad y satisfacción con la vida (Carver y Scheier, 2005).

En síntesis, la *autoestima*, la percepción de *control* y el *optimismo* tienden a estar sesgados hacia lo positivo, explicando en parte la predominancia mayoritaria de la Felicidad y Bienestar en la población general.

5.4 Hechos vitales y crecimiento personal

5.4.1 Cambio y crecimiento psicológico

La respuesta más esperada ante un hecho negativo extremo es, por lo general, el dolor y sufrimiento de la persona. Sin embargo, se ha visto que las personas son capaces de ver elementos positivos en el proceso de lucha que iniciaron tras un suceso negativo. Los hechos negativos extremos o traumáticos, golpean zonas muy vulnerables de la persona ("donde más duele"), frustrando necesidades básicas (seguridad y autoconservación, de apego, amor y relacionales, de autoestima y dominio del medio). Como dice Csikszentmihalyi (1990) "un hecho negativo importante que frustra una meta central de la vida o que destruye la personalidad, forzará a toda la persona a usar toda su energía psíquica para erigir una barrera alrededor de las metas restantes… o le ofrecerá una nueva meta, más clara y urgente: superar los desafíos creados por la derrota" de forma que "un suceso devastador puede enriquecer las vidas de las víctimas de maneras nuevas e inesperadas" (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 289; 296). En otros términos, un hecho negativo extremo libera o activa una gran cantidad de energía que puede ser canalizada positiva o negativamente según los procesos cognitivos que genere, ya sean estos de tipo negativo (por ejemplo depresión, rabia, desesperación) o de tipo positivo (reto, afrontamiento, acto de heroísmo). Cuando las creencias activadas son positivas, la energía generada por el hecho traumático es reconducida hacia objetivos de crecimiento personal. Un número considerable de personas que habían sufrido hechos traumáticos (graves accidentes con resultado de parálisis o ceguera) recordaban más tarde tales accidentes como acontecimientos negativos que habían tenido consecuencias positivas y enriquecedoras sobre sus vidas (Csikszentmihalyi, 1990; Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2003).

Un grupo creciente de investigaciones ha demostrado que la mayoría de las personas experimentan, luego de un hecho negativo extremo, cambios psicológicos positivos a pesar del sufrimiento vivido, como son una mayor gratitud hacia la vida, nuevas prioridades en la vida, sensación de mayor fuerza personal, o mejorar relaciones personales (Zoellner y Maercker, 2006; Christopher, 2004). A pesar que este concepto psicológico es aun reciente, en la última década se han realizado numerosos estudios con el fin de comprenderlo mejor y relacionarlo con la calidad de vida, el bienestar subjetivo y la salud mental y física de las personas que han sufrido un evento negativo extremo.

Para describir este fenómeno, se han utilizado diferentes términos, como *crecimiento postraumático* (Tedeschi y Calhoun, 2004), *crecimiento relacionado con el estrés* (Park, 1996), *crecimiento después de la adv*ersidad (Linley y Joseph, 2004*), florecimiento* (Ryff y Singer, 1998; Haidt y Keyes, 2003), *beneficios percibidos* (Calhoun y Tedeschi, 1991), *cambios psicológicos positivos* (Yalom y Lieberman, 1991), entre otros. Los estudios sobre este proceso de crecimiento se han realizado en relación con un amplio rango temático, por nombrar algunos: proceso de duelo por muerte, accidentes y desastres, cáncer, VIH y SIDA, abuso sexual, violaciones, guerra y conflictos armados, enfermedades y cirugía.

Estos cambios positivos han sido estudiados por algunos autores desde la perspectiva de las estrategias o mecanismos de afrontamiento (*coping*) al hecho traumático (p. ej.; Tennen y Affleck, 2005; Davis y McDonald, 2004; Park y Folkman, 1997; Filipp, 1999; Taylor, 1983), y por otros, como el resultado posterior a las respuestas adaptativas al hecho (p. ej.; Janoff-Bulman, 1992; Tedeschi y Calhoun, 1996, 2004; Aldwin, 1994, Linley y Joseph, 2004). Los distintos términos utilizados para describir este "crecimiento" se diferencian de una mera reevaluación positiva del hecho negativo, ya que subraya el desarrollo personal más allá del nivel de funcionamiento previo y, por otro lado, enfatiza que el crecimiento se da tras un suceso extremo y no como parte natural de un proceso de desarrollo personal ante las dificultades cotidianas (Zoellner y Maercker, 2006).

El concepto de *crecimiento postraumático*- el término más utilizado-, hace referencia al cambio positivo que resulta del proceso de afrontamiento de las personas ante la vivencia de un suceso traumático (Zoellner y Maercker, 2006). Este crecimiento es un fenómeno frecuente (un 75% de personas que habían sufrido la perdida de un familiar mencionaban algún aspecto beneficioso de la experiencia) y se ha planteado como mecanismo evolutivamente anclado a respuestas adaptativas al estrés (Christopher, 2004). También hay indicios de que se trata de un fenómeno relativamente real: la gente informa de madurar personalmente y exámenes externos lo confirman. Por otro lado, también ha sido considerado como un sesgo o mecanismo de defensa: se ha encontrado asociado a la estrategia de afrontamiento, evitativa e inadaptativa, de negación (Helgeson, Reinolds y Tomich, 2006). Según un estudio, las personas dicen estar mejor ahora que antes del hecho negativo porque revisan a la baja sus habilidades y características previas, es decir, se ven más seguros y fuertes ahora porque recuerdan equivocadamente que antes eran más débiles (Tennen y Affleck, 2005).

5.4.2 Formas de afrontamiento de hechos de cambio y Felicidad : re-evaluación positiva

Desde el punto de vista del afrontamiento a hechos negativos, en particular los que no se pueden cambiar, la Felicidad y el bienestar subjetivo se asocian a los estilos de afrontamiento de Reevaluación positiva, Aceptación y Automodificación. La *reevaluación* o enfatizar los aspectos positivos de lo ocurrido –recordar cómo se apoyaban o aspectos divertidos durante el episodio traumático o estresante; recordar los aspectos positivos de la persona desaparecida, entre otras cosas, esta asociado al ajuste emocional según varios meta-análisis (Campos, Jauregui, Páez y Velasco, 2004) y se asocia al crecimiento posterior al trauma, al igual que la aceptación no fatalista de lo ocurrido (Helgeson et al., 2006).

El crecimiento posterior al hecho se refiere a los efectos positivos, aún de los hechos negativos, en las reacciones de la persona o de su medio social. No se trata de una forma de manejo voluntaria, sino que un proceso que se da espontáneamente y un resultado de los hechos adversos. El *crecimiento post-traumático* ha sido definido como la experiencia subjetiva de cambio psicológico positivo comunicado por una persona como resultado de su afrontamiento al hecho traumático (Tedeschi y Calhaun, 1996). Un buen ejemplo de este crecimiento es la frase de una joven que había sufrido un abuso sexual: “Lo peor que me ha ocurrido en mi vida es la violación que sufrí, aunque lo mejor ha sido la reacción de mi novio y mi familia después del trauma”. Ambos se asocian entre sí y a sentirse mejor después de vivir hechos de cambio, así como predicen el ajuste positivo posterior (Diener, 1999). Descubrir aspectos positivos o de crecimiento personal, de relaciones con los otros y de cambios en la visión del mundo, se asocia a y predice un mejor ajuste emocional – a menor depresión y más afectividad positiva, aunque también se asocia a la ansiedad afectividad y la rumiación (Tennen y Affleck, 2005; Helgeson et al., 2006).

En términos generales, las personas que han superado una situación traumática o difícil, reportan cambios en tres grandes áreas (Tedeschi y Calhoun, 1996):

a. *Cambios en la filosofía de vida*. Estos tienen relación con una reconstrucción del sentido del mundo después del hecho, ver cómo éste alteró las creencias religiosas o ideológicas vinculadas a las creencias del mundo con sentido, ordenado, predecible y justo. El crecimiento posterior al estrés puede ser de tipo personal, como el *crecimiento o desarrollo espiritual*, el desarrollo de

creencias trascendentes ideológicas o religiosas, que es una forma de crecimiento posterior a hechos de cambio que se produce de forma moderada. Estos cambios también incluyen una *nueva apreciación de la vida*, que se refiere a ver nuevas metas y prioridades vitales, ayudando a obtener gratificaciones focalizándose en fines realizables a corto plazo y abandonando metas conflictivas. Se da como respuesta moderadamente fuerte a hechos de cambio una mayor apreciación de la vida, cambio de prioridades y desdramatización de los pequeños problemas cotidianos, una filosofía de vivir el aquí y ahora y disfrutar de los pequeños placeres. Incluye también el sentirse inspirado para hacer algo creativo. El crecimiento posterior a un hecho de cambio, finalmente, implica el *percibir nuevas oportunidades*, se aprecian nuevas posibilidades de desarrollo y ante la aparición de nuevos intereses.

b. *Cambio en las relaciones interpersonales*. Se refiere al aumento de la *participación social* y a la mejoría en las *relaciones sociales*. Habría una reevaluación de la vida familiar y de las amistades, aumentando la compasión y el altruismo así como el compartir emocional. El crecimiento posterior al hecho implicaría de forma moderadamente fuerte una mejora en la empatía y el trato con los demás, una percepción acentuada que se puede contar con otros y una mejora en el sentimiento de pertenencia.

c. *Cambio en la percepción de si-mismo.* Son las reacciones que ayudan a reconstruir una *imagen digna o positiva del Yo*, con mayor capacidad de control y aumento de la Resiliencia. Implica evaluar que el hecho ha inducido un crecimiento personal, posibilitando cambiar y madurar como persona, salir de la experiencia mejor como persona. En el crecimiento posterior a hechos negativos se da fuertemente descubrir que uno es más fuerte de lo que pensaba, que tenía habilidades y capacidades mayores de las que se pensaba.

Este proceso de crecimiento post-traumático se asocia, sobre todo, a la reconstrucción de una imagen positiva del Yo y, en menor medida, a la reconstrucción positiva de las relaciones con los otros y del mundo. No obstante, no se centra tanto en la reconstrucción de una visión ordenada, justa, controlable, con sentido y benevolente en general del mundo, sino que se orienta a valorar los aspectos positivos de las reacciones del Yo, de los otros, así como a una flexibilización y adaptación de las creencias filosóficas generales.

5.4.3 Condiciones de reacciones de crecimiento personal e interpersonal

Las reacciones negativas a los hechos estresantes y traumáticos son más intensas cuando hay más hechos estresantes después del primero, cuando hay bajo apoyo social y se da una fuerte reacción emocional inicial – además de antecedentes psiquiátricos y limitaciones de inteligencia. Los hechos estresantes tienen un impacto más negativo cuando se concentran o aglomeran en el tiempo, cuando son inesperados e incontrolables, además de negativos (Páez, 1986).

De forma similar, aunque con matices, para que se den reacciones de crecimiento personal después de hechos estresantes y traumáticos, estos hechos deben provocar alteraciones, ser parcialmente controlables y debe haber una movilización de apoyo social en torno a las personas afectadas (Updegraff y Marshall, 2005; Urcuyo, 2005). A mayor gravedad objetiva y percibida del hecho traumático mayor *crecimiento post-traumático* (Helgeson et al., 2006). La alteración emocional se asocia al cambio de crecimiento personal e interpersonal, ya que probablemente un cierto nivel de emociones negativas y de cuestionamiento de las creencias básicas es necesario para mejorar personal e interpersonalmente (Davis y McDonald, 2004). Algunos estudios han mostrado que hechos traumáticos intermedios provocan mayor crecimiento personal. Por ejemplo, los veteranos de guerra que mostraban cambios positivos en escalas de personalidad eran los que habían sido sometidos a situaciones de combate medias. Los no expuestos a situaciones de combate no habían cambiado y los expuestos a situaciones de estrés muy alto habían sido incapaces de aprovechar la experiencia para mejorar (Aldwin y Yacura, 2004). La percepción de control del trauma también se asoció al *crecimiento post-traumático* – aunque se ha considerado que esta relación sugiere que este crecimiento es ilusorio, ya que los hechos traumático son difícilmente controlables (Zoellner y Marcker, 2006).

La Teoría del Flujo afirma que una experiencia en la que el reto es alto, pero que las capacidades personales permiten manejarlo, facilita una experiencia óptima (Csikszentmihalyi, 1990). Similarmente, es posible decir que un hecho traumático puede ser afrontado positivamente (lo que implica activación de creencias y conductas positivas) si la intensidad del hecho, percibido como un reto, se equilibra con las capacidades personales o la auto-confianza para afrontarlo. En cambio, si el reto es superior a las capacidades, la persona puede tener reacciones tales como ansiedad, estrés, desbordamiento, impotencia o indefensión aprendida. Cuanto más

elevados son los retos, como ocurre en los hechos de carácter extremo, y más altas nuestras capacidades, más intenso será el flujo o crecimiento. Si el reto se equilibra con las capacidades, el individuo experimenta flujo y crecimiento personal, con sensación de poder y firmeza, resiliencia (Csikszentmihalyi, 1990). Como ya se ha señalado, son las experiencias traumáticas medias las que se asocian a mayor crecimiento personal. Esto no ocurre con las extremas, porque desbordarían las capacidades del sujeto, ni con las bajas, que no serían un reto importante para las capacidades personales. Éstas pueden incrementarse mediante el apoyo social.

En un estudio en el que participaron 300 jóvenes españoles sobre la influencia de hechos de cambio importantes en las creencias básicas, reacciones de crecimiento y formas de afrontamiento, se confirmó que el *afrontamiento de búsqueda de apoyo* reforzaba la mayoría de las formas de crecimiento personal y la mejora de las relaciones con otros. Las personas debían elegir el hecho más impactante de una lista de hechos estresantes y/o traumáticos, aunque también presentaba hechos positivos extremos. Dos tercios de los hechos extremos fueron negativos, esencialmente muertes o enfermedades de familiares o amigos, un 20% positivo, como inicios de nuevas relaciones íntimas y habían ocurrido hacía dos-cuatro años. Alrededor del 6% listó hechos medios, ligeramente positivos o ligeramente negativos (Páez, Bilbao y Javaloy, 2008).

Percibir que uno podía contar con otros se asociaba, en el caso de hechos negativos, a percibir una reacción positiva del entorno y a la expresión emocional. Es decir, el *crecimiento interpersonal* se vio favorecido por la percepción de una movilización de apoyo social, así como por una mejora de la visión positiva del mundo y del Yo.

La reacción de percibir sus fortalezas o de mejora de la imagen positiva del Yo, en el caso de hechos negativos, se asociaba a no auto-criticarse y a expresar las emociones. Esto sugiere que el crecimiento personal en el contexto de hechos negativos combina la búsqueda de apoyo, la expresión emocional y el no responsabilizarse por lo ocurrido. Ahora bien, mientras la expresión de emociones se asociaba en el caso de hechos positivos al crecimiento en la forma de nuevas prioridades u oportunidades, nuevos intereses y cambios espirituales, en el caso de hechos negativos las mismas formas de crecimiento se asociaban a la inhibición emocional. El compartir y expresar emociones es más común en hechos extremos positivos y tiene efectos de crecimiento, mientras que la evitación e inhibición es más

frecuente en hechos negativos y, ante ese tipo de hechos, tiene efectos positivos. Coherentemente, otros estudios muestran que la supresión emocional tenía efectos positivos para afrontar el duelo (Bonanno, 2004).

Finalmente, las personas que informaban haber realizado estas formas de afrontamiento, que habían aprendido a poder contar con los otros y que habían reforzado positivamente de sus creencias básicas, también informaban que tenían un buen apoyo social en la actualidad, un buen estado de salud y felicidad- sugiriendo que estas reacciones tienen relación con la situación real actual, aunque también se puede interpretar como que las personas felices y con buena inserción recuerdan de forma más benigna hechos de cambio (Páez et al., 2008).

5.5 Paradoja del crecimiento: emociones positivas y emociones negativas

Además del esfuerzo voluntario de re-evaluar o reinterpretar positivamente el hecho y sus efectos, *el crecimiento post-traumático* se ha asociado a la experiencia de emociones positivas –el monto de emociones positivas experimentadas después del trauma del 11-S explicaba y mediaba entre la *resiliencia* y el *crecimiento postraumático* unos meses después (Fredrickson, 2003, en Zoellner y Marcker, 2006). Ahora bien, la vivencia de aprendizaje o crecimiento no anula necesariamente el sufrimiento, sino más bien, coexiste con él y parece ser parte clave del proceso de cambio que experimentará la persona. Los estudios han mostrado que, por ejemplo, el crecimiento (entendido como beneficios percibidos) está significativamente relacionado con pensamientos intrusivos y evitativos y con síntomas de ansiedad (Helgeson et al., 2006).

Una posibilidad es que las reacciones de crecimiento, como las formas de afrontamiento de automodificación y rituales, necesiten apoyarse en emociones negativas, como la tristeza que orienta el pensamiento a la reflexión analítica y al realismo; el enojo que incita a movilizarse para superar obstáculos, focalizando la atención y los esfuerzos en alcanzar metas, y la ansiedad o el miedo que motivan reflexiones y conductas preventivas. La tristeza y el miedo además refuerzan buscar, recibir y dar apoyo social, ayudando a la cohesión. El enojo refuerza la movilización colectiva y también la cohesión. En contraposición a la idea que solo las emociones positivas amplían el repertorio de acción y flexibilizan el pensamiento, reforzando la creatividad –lo cual es cierto–, podemos pensar que las emociones negativas también

orientan el pensamiento y refuerzan tendencias de conducta (Davis y McDonald, 2004).

Una segunda posibilidad es que la co-existencia de emociones negativas y positivas es lo que ayuda al crecimiento. Los rituales funerarios, por ejemplo, unen al refuerzo de la tristeza por la pérdida, una estimulación del orgullo vinculado al recuerdo positivo de la persona desaparecida. Aunque no hagan desaparecer las emociones negativas ni faciliten directamente el duelo, la combinación de las funciones adaptativas de las emociones negativas, con las funciones de ampliar y revisar los fines de la esperanza, así como de reforzar la eficacia y autoestima individual y colectiva del orgullo, pueden ayudar a superar los hechos traumáticos (Páez et al., 2005). Por ejemplo, la participación en rituales religiosos después de perdidas se asocia simultáneamente a ansiedad y afecto positivo, al igual que las reacciones de crecimiento. En contra de la idea que los rituales (funerales, etc.) tienen como función manejar la ansiedad y aliviar de las emociones negativas, estos no predicen menores síntomas de afectividad negativa ni disminuyen el dolor del duelo (Pargament, 1997). En cambio, refuerzan la integración social, las conductas de ayuda, disminuyen la soledad, aumentan la afectividad positiva y refuerzan las creencias de crecimiento personal, interpersonal y colectivo, así como mejoran el clima emocional y aumentan la cohesión social (Páez et al., 2005).

También en el sentido de cuestionar que las emociones negativas jueguen un papel inhibidor, hay evidencia que muestra que la tendencia personal a vivenciar emociones negativas o neuroticismo no obstaculiza el crecimiento post-estrés (Helgelson et al., 2006). A pesar de que las personas que ostentan un mayor optimismo disposicional, son probablemente más equilibradas emocionalmente o de bajo neuroticismo y extravertidas, son las que infieren más beneficios o aspectos positivos de la respuesta al trauma, el control estadístico de los rasgos de personalidad no elimina la influencia de la búsqueda de significado positivo, sugiriendo que el mejor ajuste emocional no es resultado únicamente de los rasgos de personalidad (Nolen-Hoeksema y Davis, 2005; Helgeson et al., 2006).

Finalmente, si bien el crecimiento post-trauma es un proceso espontáneo que cuando se estimula favorece el ajuste emocional, no existe certeza respecto al hecho de que se trate de una forma de afrontamiento al trauma voluntaria; hay poca relación entre haber reaccionado al trauma con crecimiento personal, cambios en la filosofía de la vida y recordarse, enfatizar y usar voluntariamente este crecimiento como una

forma de afrontamiento para reducir la ansiedad y emociones negativas consecuentes al trauma (Tennen y Affleck, 2005).

Se puede concluir que percibir que se podía contar con otros o mejorar las relaciones con otros, expresar las emociones, un menor afrontamiento evitativo (*negación, inhibición y abandono*), la autocrítica y confrontación, así como una menor respuesta de aislamiento del entorno social, ayudan a cambios positivos en las creencias básicas. Lo mismo se puede decir, aunque en menor medida, para el crecimiento por percepción de fortalezas del Yo.

5.6 Crecimiento post-traumático y felicidad

Se ha descrito anteriormente que los cambios de crecimiento después de hechos estresantes y/o traumáticos son relativamente frecuentes, que son coherentes con las creencias básicas que se deben reconstruir, así como con las tareas que se deben cumplir para asimilar experiencias emocionales positivas. Aunque la revisión de Tennen y Affleck (2005) confirma que extraer lecciones positivas o reconstruir estas creencias ayudan a la adaptación a hechos traumáticos y estresantes, otra forma de constatar su eficacia es ver su coherencia con los procesos de mejora del bienestar afectivo. Si los hechos emocionales positivos refuerzan a corto plazo las creencias básicas, es necesario también confirmar que los cambios o mejoras en creencias ayudan a mejorar el equilibrio afectivo en condiciones normales– no traumáticas ni estresantes. Es lo que ocurre, ya que los cambios positivos o lecciones extraídas de los traumas son muy similares a las 14 reglas para aprender a ser feliz de Fordyce (1983), que se han validado parcialmente en varios programas orientados a aumentar el Bienestar (Seligman, 2005; Lyubomirsky et al., 2003). Tener expectativas más realistas, seleccionando objetivos menores e inmediatos, desarrollar un pensamiento optimista y orientado al presente, junto con el aumento de actividades gratificantes, en particular el aumento de actividades sociales placenteras, constituyen aspectos centrales de los programas de enseñanza de la Felicidad (Argyle, 1987; Fordyce, 1997). Además, estas lecciones también son parecidas a las características psicológicas de las personas con alto bienestar: las cuales tendrían principalmente una actitud positiva ante la vida (Diener y Oishi, 2005; Lyubomirsky, 2005).

5.7 Reglas de la Felicidad

A partir del programa para el incremento de la felicidad de Fordyce, se revisaran a continuación las concordancias entre sus reglas[8], los estudios actuales y la reconstrucción de creencias sobre la benevolencia, sentido y propósito del mundo, así como sobre la benevolencia del mundo social y del Yo.

a. Cambios conductuales vinculados a las creencias sobre el carácter benevolente del mundo

La primera regla de la Felicidad de Fordyce (1983) es la de aumentar las experiencias placenteras, que impliquen una participación activa, que no sean pasivas, que sean novedosas, que tengan un sentido o propósito y que se hagan en colaboración con otros y no se hagan solitariamente. Coherentemente, las personas con alta felicidad o bienestar experimentan más hechos positivos, aunque la influencia de estos hechos en general solo alcanza a semanas. Por ejemplo, las personas que dieron las gracias por un favor importante a alguien a quien antes no lo habían hecho, aumentaron significativamente su felicidad y disminuyeron su depresión, en comparación con un grupo control, una semana después y al mes de haberlo hecho, aunque esta diferencia desapareció a los tres meses (Park et al., 2004). Las personas felices experimentan de 3 a 4 veces más emociones positivas que negativas– lo que sugiere que logran elegir entornos que minimicen la frecuencia de hechos negativos y aumenten la frecuencia de los positivos (Diener y Oishi, 2005). En este sentido, la octava regla plantea el orientarse al presente y gozar al máximo de cada día, lo que redundaría en minimizar los hechos negativos y maximizar los positivos. Por otro lado, la cuarta y quinta regla de la Felicidad nos anima a dejar de preocuparnos y aprender diferenciar lo que es la rumiación de la planificación. Así, transformar el pensamiento hiper-reflexivo por la planificación de acciones placenteras, ha demostrado estar relacionado con una felicidad sustentable (Lyubomirsky et al., 2003). Estas experiencias deberían ser constantemente novedosa o estimulante y estar ajustadas a su persona en particular (por ej., su realidad, personalidad, intereses y posibilidades reales), ya que no todas las actividades serán placenteras para todas las personas.

[8] Ver más detalles en Vazquez, C. y Hervás, G. (Eds.) (2008). Psicología Positiva Aplicada. Bilbao: Editorial Descleé de Brouwer, S.A.

b. *Cambios cognitivos vinculados al carácter benevolente del mundo, enfatizar lo positivo u optimismo.*

Estos cambios cognitivo-conductuales responden a la necesidad de construir una experiencia y visión benevolente del mundo, así como a la motivación hedónica, ya que buscan aumentar los refuerzos y gratificaciones mediante la orientación de la atención, recuerdo y juicio en un sentido positivo. Por otro lado, los estudios sobre felicidad muestran que las actividades placenteras son un requisito necesario y hacer cosas gratificantes es más impactante que pensarlas, recordarlas o apreciarlas (Argyle, 1987); confirmando que estas modificaciones en las creencias son beneficiosas para la Felicidad. La séptima regla de Fordyce es el optimismo (orientar la atención hacia lo positivo, evaluar los hechos positivamente) y el rasgo de optimismo se asocia al bienestar (Carver y Scheier, 2005). Las personas de alto bienestar no sólo viven más hechos positivos, sino que también recuerdan y perciben hechos ambiguos como positivos. Como bien lo plantea las reglas de Fordyce (*7. Desarrollar un pensamiento positivo,…evaluar los hechos positivamente; 12. Eliminar los sentimientos negativos y los problemas*), estas personas afrontan el estrés enfatizando los aspectos positivos (ver meta-análisis de Lyubomirski y cols., 2005).

La característica de *esperanza* (de esperar lo mejor y trabajar para obtenerlo), al igual que la de *gratitud* (la de ser conscientes, apreciar y agradecer todas las cosas buenas que ocurren) son aspectos del rasgo de carácter de trascendencia que se asocian fuertemente al bienestar –controlando la influencia del neuroticismo y los otros cuatro rasgos importantes de personalidad (Diener y Oishi, 2005). Además, actos de gratitud inducidos experimentalmente aumentaban la Felicidad a la semana y al mes (Park et al., 2004; Seligman et al., 2005). Otros cambios cognitivos, como orientarse al presente y tener expectativas realistas a corto plazo, apreciar el valor de la vida y del día a día ayudan a reconstruir una experiencia y visión benevolente del mundo, enfatizando un placer posible, real y actual; evitando la frustración y enfatizando las recompensa inmediatas. Confirmando que estas modificaciones en las creencias ayudan a mejorar el bienestar, la sexta regla de Fordyce es la de tener expectativas y metas que sean realistas, alcanzables con las habilidades y circunstancias de la vida de la persona. No se debe sobrevalorar el éxito ni tampoco sacrificar el placer actual postergándolo para cuando se obtenga el éxito. Por otro lado, los estudios de Csikszentmihalyi (1990) sugieren que fijarse metas demasiado fáciles no resulta muy gratificante. El disfrute óptimo aparece cuando las metas son realistas, están claras, están dentro de las capacidades de las personas y se obtiene

una retro-alimentación o información inmediata del progreso, pero implican un desafío y un esfuerzo. La octava regla de Fordyce es la de vivir el presente, saber "saborear" los placeres del aquí y ahora. Las personas de alto bienestar se concentran en metas que se pueden obtener y no orientan su atención únicamente en fines y metas lejanos y difíciles de lograr (Diener y Oishi, 2005). El saber tomarle gusto a la vida, enfrentarla con energía e interés, se asocia fuertemente al Bienestar, controlando los cinco grandes rasgos de personalidad- es el aspecto del rasgo de carácter de trascendencia asociado más fuertemente al bienestar (Park et al., 2004).

c. *Cambios en las creencias motivacionales y vinculadas al propósito y sentido en la vida, que colaboran a la restauración en las creencias sobre el orden, coherencia y significado de la vida, mediante el desarrollo y fortalecimiento espiritual y religioso, así como mediante la redefinición de nuevas metas y desafíos en la vida.*

La importancia del *sentido* y *propósito en la vida* está apoyada por los estudios que muestran una relación positiva entre creencias de propósito y sentido con la vida (que es un criterio de salud mental) y el bienestar subjetivo. Además, el ser religioso se asocia al bienestar en general, en parte por la certeza existencial y la atribución de significado (Diener y Oishi, 2005). La importancia de las creencias con respecto a la reorganización de fines, nuevos intereses, nuevos rumbos para la vida, nuevas posibilidades y cambio de prioridades sobre lo que es importante en la vida también tienen apoyo empírico y más directo. La regla cuarta de la Felicidad de Fordyce (1983) es la de tener fines y propósitos organizados en la vida. La mayor felicidad se alcanza no en actividades de ocio sino en actividades laborales con significado, según los estudios sobre flujo (Seligman, 2003). En este sentido, la tercera regla de Fordyce nos recomienda esto: ser productivo en un trabajo o actividad con significado. Las personas felices ven sus actividades como importantes y que hacen una contribución social. El meta-análisis de Lyubomirski et al. (2005), confirma que la satisfacción con el trabajo, un trabajo variado, con autonomía y significado correlacionan con la felicidad (r media=.20). Las personas de alto bienestar se concentran en metas que son fines en si mismos y no dependen de la recompensa material, el estatus. Enfatizar en cambio metas materialistas y de éxito se asocia al malestar (Diener y Oishi, 2005).

d. *Los cambios en la percepción de mejora en el apoyo social recibido y la capacidad de darlo, así como en los factores de mejora al trato de otros y de aumento del sentido de pertenencia ayudan claramente a reconstruir una visión benevolente del mundo social.*

Con respecto a la importancia de estas conductas y creencias vinculadas a una visión positiva del mundo social, las reglas de felicidad confirman la importancia de estos cambios, ya que socializar más, ser una persona amable y que comparte y valora las relaciones íntimas con otros conforman las reglas segunda, décima y treceava de Fordyce (1983). Ser miembros de grupos formales como asociaciones, clubes, etc., e informales como grupos de amigos, de ocio, etc., enfatizar las relaciones íntimas y ser más amable, simpático (sonreír más, estar de acuerdo, decir cosas agradables) y amable con los otros son manifestaciones de estas tres reglas. Coherentemente con ello, se sabe que los mayores niveles de actividad positiva, las mayores sensaciones de energía vitalidad, se obtienen en actividades sociales compartidas. También se ha confirmado desde el punto de vista motivacional que las metas que más se asocian al bienestar están vinculadas a la afiliación y sentido de pertenencia a la comunidad. Las personas de alto bienestar tienden a ser extravertidas, interactuando con más frecuencia y más placer con otras (Diener y Oishi, 2005). El meta-análisis de Lyubomirski y cols. (2005) confirma que la frecuencia de contacto y satisfacción con los amigo y el nivel de participación social correlacionan con la Felicidad a corto y largo plazo (r media = .15); al igual que la sociabilidad, nivel de actividades sociales semanales, niveles altos de inclusión y participación social (r = .37).

Un estudio longitudinal ha confirmado que el aumento de participación en actividades voluntarios de ayuda a la comunidad aumentaba la Felicidad, controlando otras variables y el nivel inicial de ésta (Lyubomirski et al., 2005). También se ha encontrado que se asocia fuertemente con la satisfacción en la vida el rasgo de Amabilidad o interacción cooperativa y positiva con otros, así como el valorar las relaciones íntimas con otros, que hace parte del conjunto de humanidad o fortalezas interpersonales. La satisfacción con las relaciones íntimas y maritales, la realización de conductas prosociales (r = .32), de conductas de cooperación y ser amable (r = .34) correlacionan con la Felicidad (Lyubomirski et al., 2005). Confirmando que la valoración de las relaciones íntimas se asocian específicamente con la Felicidad, esta asociación se mantiene controlando la influencia de los cinco grandes rasgos de personalidad, incluyendo la amabilidad y la extraversión (Park et al., 2004).

e. *Los cambios en el auto-concepto, vinculados a la restauración de las creencias sobre la visión positiva y digna del yo, recogidos en la percepción de las fortalezas de sí-mismo.*

Confirmando la relevancia de los cambios hacia la aceptación y mejora del autoconcepto, la novena regla de Fordyce es la de conocerse, aceptarse con sus imperfecciones y quererse a sí mismo, así como la de mejorar sus capacidades de competencia, dominio y control del mundo. Las personas de alto bienestar generalmente se aceptan a sí mismas, tienen alta autoestima y tienen mayores niveles de control interno del entorno (De Neve y Cooper, 1998). La correlación entre Felicidad a largo y corto plazo con la percepción positiva de sí mismo (*sentido de dominio y control*) es de $r = .42$, según el meta-análisis de Lyubomirski (2005). En lo referente a la mejora de la regulación afectiva, la quinta regla es la de no dedicarle tanta atención a los problemas y hechos negativos, a diferenciar lo que es la rumiación de la planificación. Hay que desdramatizar la importancia de los problemas cotidianos. La Felicidad tiene una relación inversa con el tiempo que se pasa rumiando sentimientos, pensamientos y hechos negativos pasados o preocupándose por los que van a ocurrir. Las preocupaciones o bien no se cumplen o muchas veces están más allá de la posibilidad de control personal, por lo que no tienen sentido preocuparse tanto. La regla doceava la de aprender a eliminar los sentimientos negativos y los problemas (Fordyce, 1983).

El *autocontrol emocional*, el *afrontamiento secundario o de auto-modificación* y la *aceptación no fatalista* de los hechos estresantes, son formas de afrontamiento adaptativas según varios meta-análisis (Campos et al., 2004). La rumiación y las preocupaciones se asocian y refuerzan la ansiedad y la depresión según una amplia serie de estudios. El pensar y hablar repetidamente sobre un hecho negativo conduce en general a mantenerlo en memoria y a aumentar sus efectos negativos (Rimé, 2005). La onceava regla de Fordyce es la de ser uno mismo, ser espontáneo y expresivo. Compartir la experiencia de episodios emocionales positivos incrementaba la afectividad positiva, más allá del impacto de la experiencia misma (Gable et al., 2004). En este sentido, la *expresión regulada de las emociones negativas*, aunque no la descarga excesiva ni la inhibición, se asocian al bienestar (Kennedy-Moore y Watson, 1999). Así, los cambios de conducta social, creencias y actitudes que se enfatizan en las respuestas de crecimiento vinculadas al estrés se asocian a la felicidad y hay evidencia menor de que, incrementadas, la refuerzan.

En síntesis, para lograr desarrollar y mantener niveles altos de Bienestar y Felicidad será importante tomar una actitud activa ante la vida, involucrándose concientemente en actividades que favorezcan lo que las reglas de Fordyce para la Felicidad señalan. Además, deberíamos evitar concientemente basar nuestra Felicidad en alcanzar objetos materiales o circunstanciales (p. ej., un puesto de trabajo particular), ya que tendemos a habituarnos a éstos - por lo que dejan de gratificar-, y generalmente para alcanzarlos sacrificamos exactamente esas cosas que han demostrado ser fuente básica de la Felicidad como son las relaciones interpersonales significativas, las actividades gratificantes en el presente y el desarrollo de una vida personal con sentido y sana (Lyubomirsky et al., 2003).

La posibilidad de descubrir y potenciar las consecuencias positivas de los hechos extremos negativos se ha convertido en uno de los horizontes más esperanzadores de la Psicología. No se trata únicamente de aprender a resistir el impacto de la adversidad, sino de extraer la energía que se desprende de ese impacto y re-dirigirla hacia el crecimiento personal. Es psicológicamente posible una transición desde la experiencia humana más negativa, el trauma, a la de signo más positivo, la Felicidad.

En el recuadro abajo se describe los aspectos comunes entre las Creencias básicas, el Crecimiento personal y la Felicidad.

Tabla 2

Procesos socio cognitivos comunes de las Creencias Básicas, el crecimiento y la Felicidad

Creencias Básica	**Atribución de Beneficios o Formas de Crecimiento (Tedeschi y Calhoun, 1996)**	**Reglas de Felicidad de Fordyce**
Visión positiva del Mundo y vida	Factor V: Cambios apreciación de la vida: saber valorar vida. Cambio prioridades: vivir el presente y con expectativas más realistas se asocia a bienestar.	1. ser más activo y buscar experiencias placenteras con sentido, 5. no prestar atención a lo negativo, planear en vez de rumiar; 7. optimismo, enfatizar lo positivo; 8. orientarse a gozar el presente; 12. minimizar lo negativo y los problemas; 14. valorar el bienestar en si mismo;
Sentido de la vida	Factor IV: Desarrollo y cambio creencias filosóficas, ideológicas y/o religiosas.	3. ser productivo, trabajo con significado; 4. planificar, organizar metas; 6. cambiar metas a unas más realistas;
Visión positiva del Mundo Social y los otros	Factor I: Relaciones más íntimas y de apoyo con otros. Mayor empatía y ayuda a otros. Mejoras cohesión colectiva y sentido de pertenencia.	2. actividades placenteras sociales, socializar más; 10. ser extravertido, sociable, amable; 11. ser expresivo; 13. valora las relaciones íntimas como lo más importante;
Visión positiva de mí mismo: Autoestima	Factor III: Percepción de Si: descubrir fortaleza. Crecimiento personal: cambio maduración.	9. conocerse, aceptarse, desarrollar capacidades; 10. ser espontáneo; 11. ser uno mismo;
Visión positiva de mí mismo: Control	Factor II: Nuevas oportunidades: Nuevos intereses y metas. Nuevas habilidades y más capacidad para cambiar.	1. actividades placenteras; ser productivo; reorganizar metas vitales; 6. cambiar metas a unas más realistas

PARTE II
ESTUDIOS EMPIRICOS

CAPÍTULO I: BIENESTAR, CULTURA Y VALORES PERSONALES

En este capítulo se analizará la relación existente entre valores personales, medidos con la escala PVQ de Schwartz, bienestar subjetivo, medido como satisfacción con la vida, y bienestar psicológico y social.

Primero se presenta el estudio transcultural sobre la relación entre *valores* y *satisfacción con la vida* (Diener, 1984) realizado con técnica meta-analítica. Este busca conocer el tamaño del efecto estimado para la relación entre los valores personales, tanto a nivel de tipos motivacionales como de los objetivos generales, y la satisfacción con la vida, usando la evidencia de cinco estudios realizados por el grupo consolidado de investigación en psicología social de la Facultad de Psicología de la UPV[9] (GCIPS-UPV); con personas de cuatro países de América Latina, Portugal y España, así como con inmigrantes en España de América Latina, Europa del Este y África.

Un segundo estudio se presenta a continuación, el cual busca comprender la relación entre los valores y aspectos de la salud psicosocial. Este estudio analiza la relación entre los distintos dominios de los valores personales y las facetas del bienestar psicológico, medido con la Escala de Ryff (Díaz, 2006), y del bienestar social, medido con la Escala de Keyes (Blanco y Díaz, 2005), utilizando muestras de cuatro países distintos en sus niveles de valores colectivos y en sus niveles del Índice de Desarrollo Humano (Basabe y Ros, 2005). Finalmente, se presenta una conclusión en la que se reflexiona sobre las características de esta relación entre Valores y Bienestar.

[1] Más detalles del GCIPS-UPV en http://www.ehu.es/pswparod/index.asp

1.1 ESTUDIO SOBRE VALORES Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA: SÍNTESIS META-ANALÍTICA

1.1.1 Introducción

El estudio de los valores personales como fuente de motivación de nuestras conductas y de orientación de nuestras metas, ha señalado importantes aportes de éstos al bienestar subjetivo. Como se explicó en la sección del marco teórico, el aporte de los valores personales al bienestar de las personas tiene distintos caminos. Uno de ellos es el aporte al aspecto más cognitivo del bienestar, entendido como la valoración global de distintos aspectos de la vida o la *satisfacción con la vida* (Lucas, Diener y Suh, 1996).

A través de un análisis de datos con técnica de meta-análisis, se busca responder a tres preguntas centrales: (a) ¿Cuál es el tamaño del efecto estimado global para la relación de cada característica de los Valores personales y la satisfacción con la vida; y es este efecto significativo?, (b) ¿Son los resultados de estos distintos estudios homogéneos, es decir, pueden ser considerados muestras elegidas al azar desde la misma población, o son provenientes de poblaciones distintas con distintos tamaños del efecto para la relación investigada?, y (c) De no ser homogéneos ¿qué características de las muestras y de los métodos utilizados en los estudios explicarían la variación del tamaño del efecto estimado encontrada?

1.1.2 Método

Muestras utilizadas

Las muestras utilizadas provienen de una serie de estudios transversales realizados durante los últimos 5 años por el GCIPS-UPV. Los datos utilizados para el análisis, si bien han sido publicados en otros artículos, no han sido trabajados respecto de la relación entre valores y bienestar subjetivo, ni publicados en otros artículos, lo que hace del presente estudio un aporte importante para el avance del área.

Los estudios fueron seleccionados basándose, primero, en haber aplicado el cuestionario de los valores de Schwartz (40-ítems ó 21-ítems),

pudiendo obtenerse las 10 dimensiones; y segundo, haber aplicado alguna medida de satisfacción vital (SWLS Diener o pregunta de Satisfacción con la Vida/Felicidad) (ver Tabla 3).

Medidas

Los instrumentos utilizados por cada estudio del presente meta-análisis se encuentran descritos en la Tabla 3. A continuación se describen brevemente cada uno de ellos, con las variaciones encontradas en el presente trabajo.

- *Escala de Perfiles Individuales de Valores* (PVQ Portrait Values Questionnaire; Schwartz, 2003), busca medir los 10 tipos motivacionales descritos en la teoría de Schwartz (1992), donde cada tipo o valor refleja metas y objetivos que las personas buscan conseguir. Las escalas pueden variar entre 40 o 21 ítems, de los cuales se obtienen a través de la suma de ellos los siguientes valores: Universalismo, Benevolencia, Tradición, Conformidad, Seguridad, Poder, Logros, Hedonismo, Estimulación, Autodirección. La puntuación es de tipo *Likert* y va de 1 (¨se parece mucho a mi¨) a 6 (¨no se parece en nada a mi¨), en todos los estudios analizados. Estos puntajes se invierten de tal modo que altos puntajes indiquen fuerte adhesión a dicho valor. Además de obtener los valores individuales ya descritos, se obtienen cuatro dimensiones u objetivos generales: Apertura al Cambio (*estimulación y autodirección*) opuesto a Conservación (*tradición, conformidad y seguridad*), y Promoción Personal (*poder, logro y hedonismo*[10]) opuesto a Auto-trascendencia (*universalismo y benevolencia*) (Páez et al., 2004; Schwartz, 1992; Schwartz, 2003).
- *Escala de Satisfacción con la Vida (SWL) de Diener* (Lucas, Diener y Suh, 1996), mide la satisfacción con la vida en distintas dimensiones. Evalúa el grado de complacencia de la persona con ciertos aspectos de su vida, tales como: *familia, finanzas, trabajo, sí mismo, salud y vida en general*. La puntuación de la escala es de tipo *Likert* de 1 (muy insatisfactoria) a 10 (muy satisfactoria). Ha sido validada tanto con otros criterios de Bienestar como en distintas culturas e idiomas (Diener, Lucas y Oishi, 2005).

[10] Hedonismo es un tipo motivacional que ha sido descrito por Schwartz como participante tanto en la dimensión de Promoción Personal como en la de Apertura al Cambio, ya que comparte elementos de ambos, sin embargo, para la construcción de estas dimensiones se ha optado por usarla como en otros artículos (Schwartz, 1992).

Codificación de los estudios

Los estudios fueron clasificados según los instrumentos utilizados, país de los encuestados, continente de origen de los encuestados; tipo de muestra: estudiantes o inmigrantes; y contexto del estudio (Ver Tabla 4).

Tabla 3

Instrumentos utilizados en cada estudio

Estudio	Cuestionario PVQ - Schwartz	Rango	Satisfacción con la vida	Rango
Páez, 2006	40 ítems	1-6	SWL Diener - 7 ítems	1-10
Zlobina, Basabe, y Páez, 2004	40 ítems	1-6	¿En qué medida está Ud. satisfecho con su vida en general, últimamente? - 1 ítem	1-10
Páez, 2006	21 ítems	1-6	SWL Diener - 7 ítems	1-10
Mendoza, 2005	40 ítems	1-6	¿En que medida está Ud. satisfecho con su vida en general, últimamente? - 1 ítem	1-10
Techio, 2007	21 ítems	1-6	SWL Diener - 7 ítems	1-10

Tabla 4

Composición de los estudios de la muestra

Estudio	Composición		Composición de las muestras
	Países	*N*	
Páez, 2006	1. España	77	Estudiantes en todas las muestras
	2. Chile	77	
	3. México	43	
Zlobina, Basabe, y Páez, 2004	4. Rusia	73	Inmigrantes en España
	5. Brasil	98	
	6. Colombia	292	
	7. Ecuador	322	
	8. Países Árabes	332	
	9. África Sub-Sahara	77	
Páez, 2006	10. España	434	Estudiantes en todas las muestras, más familiares en la de España
	11. Brasil	145	
	12. Argentina	101	
	13. Chile	289	
Mendoza, 2005.	14. España	286	Estudiantes
	15. Argentina	314	
	16. México	106	
	17. Chile	113	
	18. Brasil	223	
	19. Portugal	108	
Techio, 2007	20. España	293	Estudiantes
	21. Brasil	329	
TOTAL		4132	

Calculo del tamaño del efecto

El tamaño del efecto utilizado en éste meta-análisis es la correlación *r* de Pearson, como indicador de la relación existente entre los valores de Schwartz y la satisfacción con la vida y el bienestar emocional. La *r* de Pearson es una medida de fácil cálculo e interpretación en las muestras. Los valores de Schwartz pueden ser analizados en término de si son tipos motivacionales u objetivos generales, por lo que se registraron los *r* de Pearson para cada una de estas dimensiones.

Análisis de los datos

Los datos fueron analizados según las recomendaciones descritas en Rosenthal (1991), con el paquete estadístico STATA. La estimación del tamaño del efecto de los estudios se obtuvo según los algoritmos para meta-análisis de STATA, el cual realiza en base al tamaño de la muestra (n) y el tamaño del efecto (*r*) el siguiente procedimiento: (a) transformación de la *r* de cada muestra en una *z* de Fisher para cada muestra (Figura 1); (b) multiplicación de la *z* de la muestra por el peso de la muestra; (c) sumatoria de todas las *z* ponderadas de las muestras; (d) sumatoria de los pesos de las muestras; (e) división de la suma de las *z* ponderadas, por la suma de los pesos, para la obtención de una media de *z* ponderada; (f) transformación de la media de *z* ponderada en *r* media. En nuestro análisis, los tamaños de *z* media y los de *r* media no presentan diferencias por ser pequeños.

$$z = \tfrac{1}{2} \ln \frac{(1+r)}{(1-r)} \qquad r = \frac{e^{2z}-1}{e^{2z}+1}$$

Figura 1. Formula de Fisher de transformación r a z, y fórmula de transformación de z a r.

Las *r* ponderadas son la estimación del tamaño del efecto total basada en el conjunto de los resultados de las muestras. La estimación del tamaño del efecto combinado se realizó ponderando cada resultado de las muestras por el grado de libertad de *z* (n-3), con lo que se entrega mayor peso a las muestras más grandes (Rosenthal, 1991). La homogeneidad de los resultados para las distintas muestras se testeó usando Chi-cuadrado, calculado como lo muestra la Figura 2.

Figura 2. Formula de cálculo del X^2 para estudiar homogeneidad.

$$Z = \frac{\sum [(Nj - 3)\, Zj]}{\sum (Nj - 3)}$$ resultado de la formula se en tabla de X^2 (K-1)

Nj = tamaño de cada uno de los estudios.
Zj = efecto de cada uno de los estudios.
K = numero de estudios ponderados.

La comparación del conjunto de las muestras diferenciadas en variables moderadoras, se realizó comparando las medias del tamaño del efecto para dos o más subconjuntos de muestras (Rosenthal, 1991), utilizando los algoritmos de meta-regresión de STATA y utilizando las variables de tipo de muestra, país de origen, escala de Schwartz y de *satisfacción con la vida*.

1.1.3 Resultados

Los resultados descriptivos de los tipos motivacionales de Schwartz y los objetivos generales de los valores, en relación con la *satisfacción con la vida*, se presentan en la tabla 3. Si bien los valores que se observan del tamaño del efecto son pequeños, éstos no son debidos al azar, lo que nos confirmaría la relación significativa de los Valores personales y la satisfacción con la vida. Los valores presentan correlaciones medias positivas en la mayoría de los casos, siendo los valores de *apertura al cambio* los con medias más altas para satisfacción con la vida. El valor de *poder* es el único con correlaciones medias negativas, es decir, que disminuirían el bienestar subjetivo de las personas. La relación entre los valores individuales de Schwartz y los aspectos cognitivos o de *satisfacción con la vida,* queda plenamente confirmada.

Valores de Schwartz y Satisfacción con la vida

Los resultados del análisis de las *r* media con el método propuesto por Rosenthal (1991), presenta una correlación significativa con tres de los cuatro objetivos generales, señalando que serían importantes para la *satisfacción con la vida,* siendo irrelevante únicamente los valores de *promoción personal* (ver Tabla 5).

Analizando los valores individuales (tipos motivacionales), se obtiene que las dimensiones que aportarían más fuertemente a la *satisfacción con la vida* son: *hedonismo, autodirección y benevolencia*, con valores de *r* media entre .13 y .11, seguidos de *seguridad, tradición y estimulación*, con valores entre .07 y .06, finalizando más débilmente con *universalismo* (*r* = .05). El valor individual de *poder* muestra una relación significativa en contra de la *satisfacción con la vida,* señalando una correlación inversa entre la *satisfacción con la vida* y alta valoración del poder. Al respecto, *conformismo y logro* no presentan una relación significativa con la *satisfacción con la vida*.

En relación a los objetivos generales descritos por Schwartz, la *apertura al cambio* marca, consecuentemente, de manera significativa la *satisfacción con la vida,* seguida por *la auto-trascendencia* y, en menor medida, el *conservadurismo*. Los resultados muestran también que estas relaciones son bastante robustas, ya que solo la dimensión de *auto-trascendencia* no muestra resultados homogéneos entre los 21 estudios –como se observa en la última columna de la Tabla 5–.

Tabla 5
Valores de Schwartz y Satisfacción con la vida

	Tamaño del efecto	95% I.C.	Homogeneidad
Objetivos Generales			
Auto-Trascendencia	.090 ***	[.059 ; .121]	No
Conservadurismo	.069 **	[.038 ; .100]	Si
Promoción Personal	.029	[-.002 ; .060]	Si
Apertura al Cambio	.097 ***	[.066 ; .128]	Si
Tipos Motivacionales			
1. Universalismo	.050 *	[.019 ; .081]	No
2. Benevolencia	.109 ***	[.078 ; .140]	No
3. Tradición	.064 **	[.033 ; .095]	Si
4. Conformismo	.028	[-.003 ; .059]	Si
5. Seguridad	.070 **	[.040 ; .101]	Si
6. Poder	-.060 **	[-.091 ; -.029]	Si
7. Logro	.017	[-.013 ; .048]	Si
8. Hedonismo	.125 ***	[.094 ; .156]	Si
9. Estimulación	.062 **	[.031 ; .093]	Si
10. Autodirección	.109 ***	[.078 ; .140]	No

Nota. Tamaño del efecto significativo a nivel * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Los siguientes gráficos (Figuras 3-6) del meta-análisis muestran en detalle los resultados para los objetivos generales (ver anexos para los gráficos de los tipos motivacionales). Los números de los países están ordenados como se presentaron en la tabla 2 anteriormente: 1) España, 2) Chile, 3) México, 4) Rusia[11a], 5) Brasil[a], 6) Colombia[a], 7) Ecuador[a], 8) Países Arabes[a], 9) África Subsahariana[a], 10) España, 11) Brasil, 12) Argentina, 13) Chile, 14) España, 15) Argentina, 16) México, 17) Chile, 18) Brasil, 19) Portugal, 20) España, 21) Brasil.

Se observa una gran dispersión en los resultados de los estudios, que puede explicarse tanto por lo pequeño de algunas muestras como por variables intervinientes que podrían influir en la relación entre Valores y Satisfacción con la Vida. Con el fin de estudiar la posible influencia de estas variables- tales como *el país de origen, el tipo de instrumento, o el tipo de muestra* -, se realizaron análisis de meta-regresión tanto a las dimensiones sin homogeneidad como a las con homogeneidad.

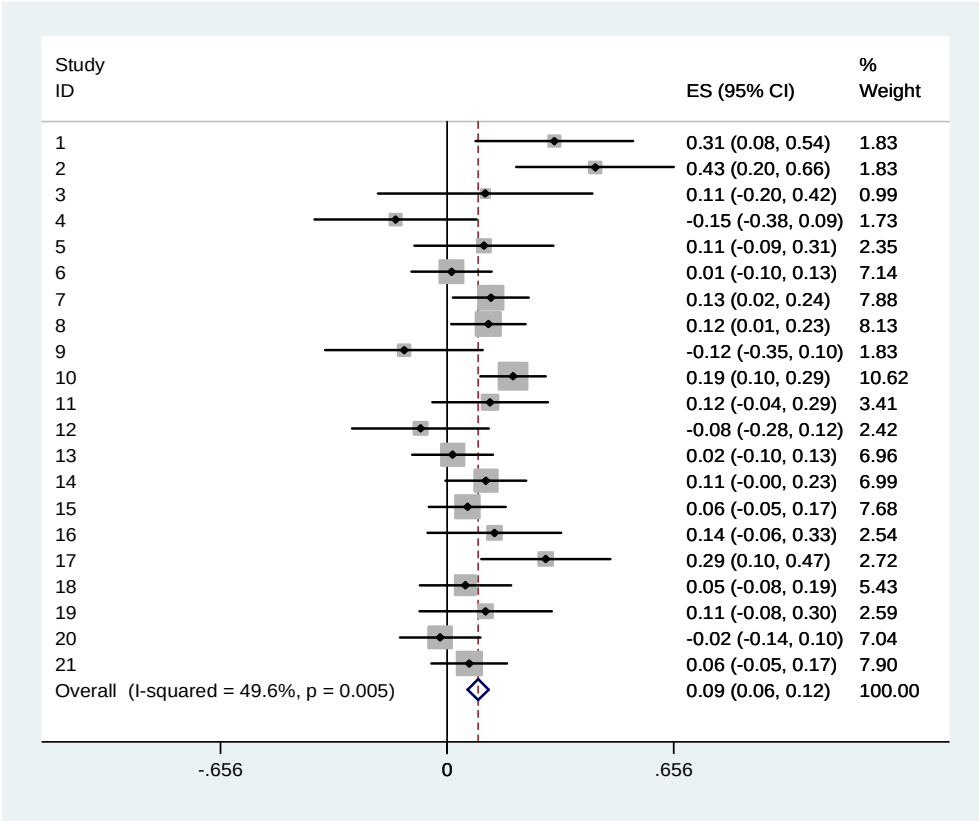


Figura 3. Auto-trascendencia

[11] a: Muestras de inmigrantes en España.

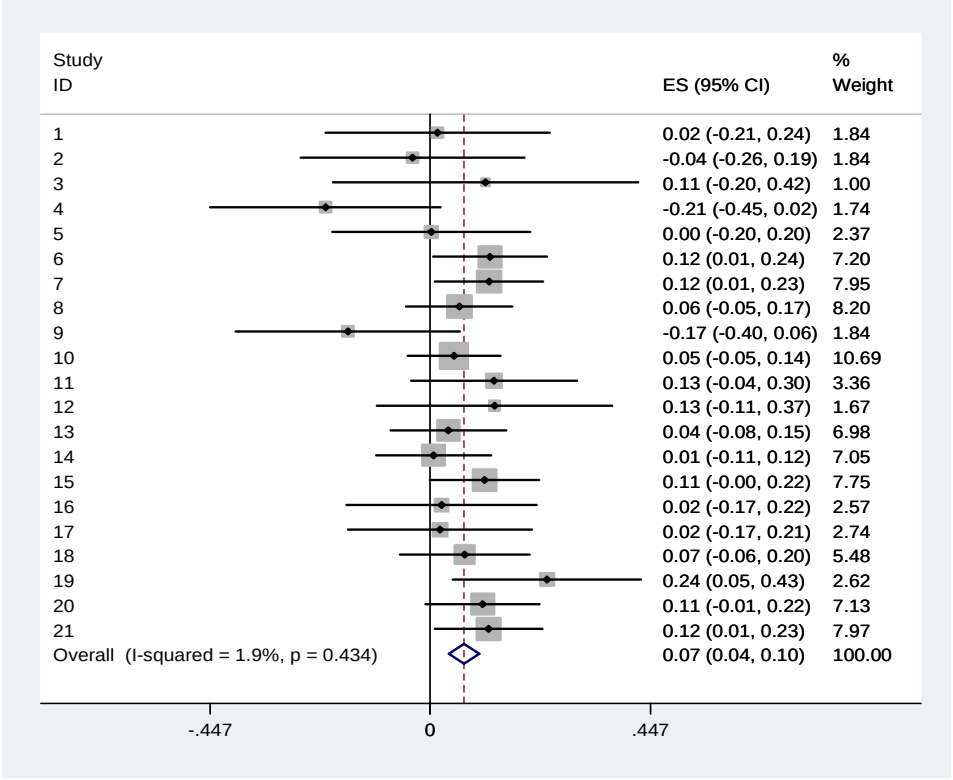


Figura 4. Conservación

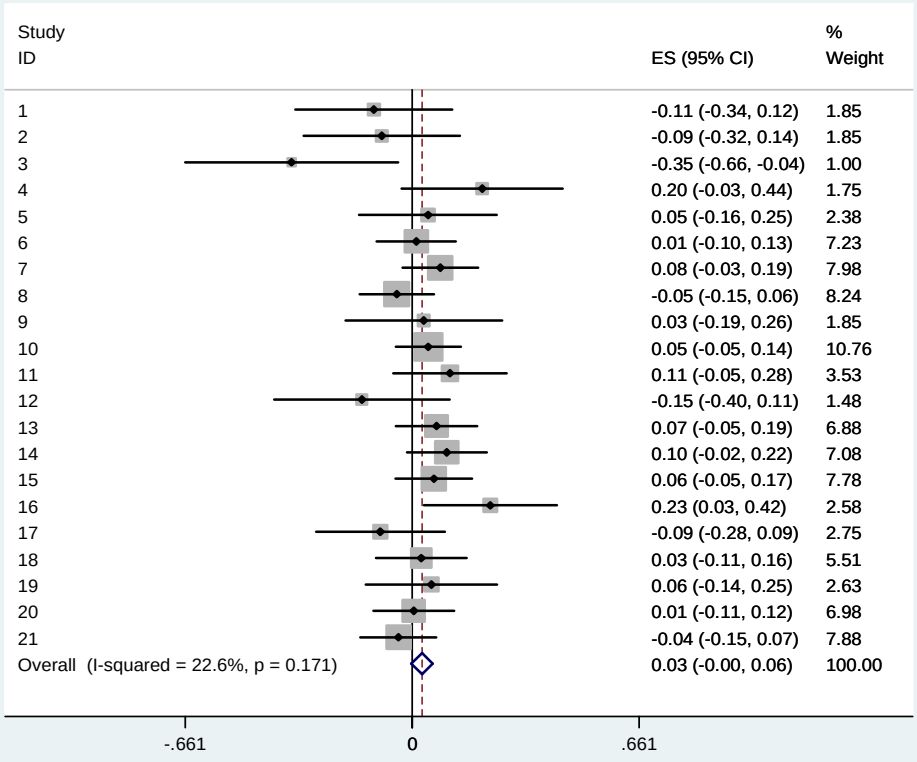


Figura 5. Promoción Personal

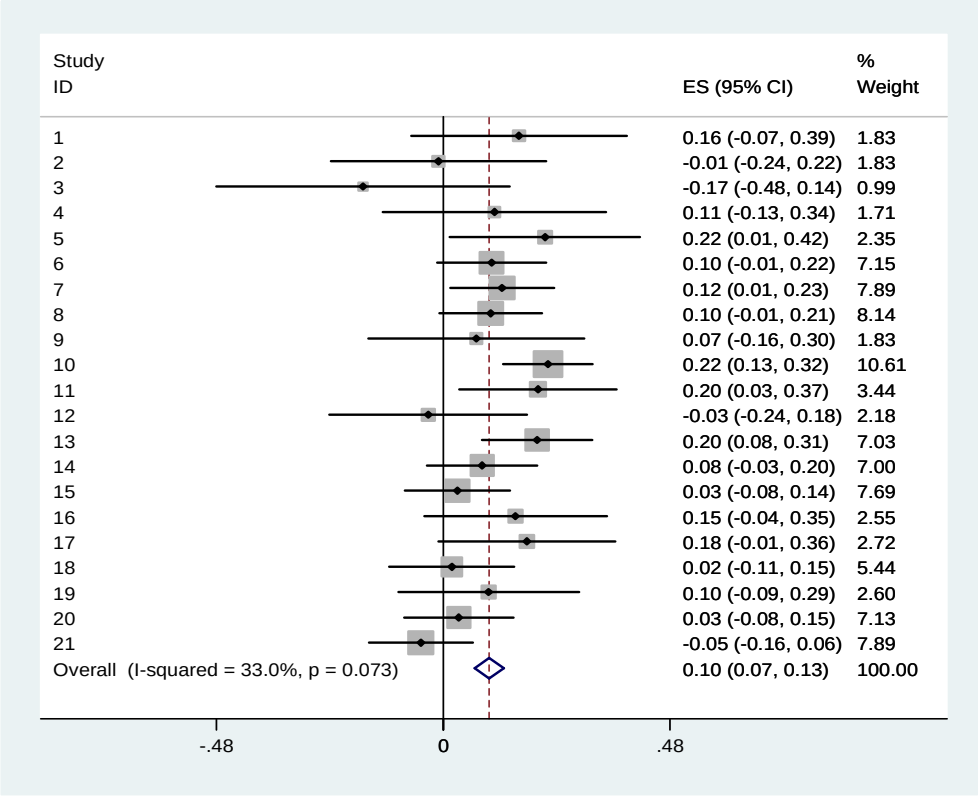


Figura 6. Apertura al Cambio

Efecto de Variables Intervinientes

Los análisis de homogeneidad muestran varias de las relaciones entre Valores y Satisfacción con la Vida como correlaciones características provenientes de distintas poblaciones, es decir, no son homogéneas. La meta-regresión se utiliza para estudiar la posible influencia de algunas variables en la relación encontrada en las variables de interés. En nuestro caso, las variables que parecían posibles de estar explicando la falta de homogeneidad, y que a la vez podrían influir en las que si se presentaban como pertenecientes a una misma población, fueron el *tipo de muestra* (estudiantes o inmigrantes), *el país de origen de los participantes*, *el tipo de instrumento con el que se midió satisfacción con la vida y el instrumento de Schwartz* utilizado (40 ítems ó 21 ítems).

Los resultados de las meta-regresiones[12] para cada valor y objetivo general no mostró resultados estadísticamente significativos más que para la

[12] Los análisis detallados se pueden pedir a la autora a bilbao.angeles@gmail.com .

dimensión de *poder* e instrumento de *satisfacción con la vida* (coef.= -.083, CI [-.15; -.02]; t = -2.17, p =.017), mostrando el SWL de Diener un tamaño del efecto medio más alto que utilizando un ítem único (r = -.15 *vs.* r = -.01). Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas al estudiar los tamaños del efecto en relación con el instrumento de Schwartz utilizado. Este instrumento presenta en su versión de 21 ítems una diferencia de traducción importante en una pregunta de la dimensión de *poder*, particularmente, que la hace diferente a la versión larga de 40 ítems. Es posible entonces que esta diferencia encontrada anteriormente se deba a la combinación de ambas situaciones, es decir, una pregunta de satisfacción con la vida no logra, en combinación con un instrumento abreviado de valores, capturar homogéneamente la relación existente. Esto podría señalar que un único ítem no logra capturar de manera adecuada la fuerza de la relación de *poder* con *satisfacción con la vida*, como si podría hacerlo la escala de 7 ítems de Diener.

Los otros resultados de la meta-regresión que muestra algunas diferencias son solo tendenciales y se encuentran entre los países de los participantes. Son los inmigrantes de Rusia y de África Subsahariana quienes presentan estas tendencias. En particular, los inmigrantes de Rusia muestran medias tendencialmente significativas, más bajas que los demás países en la relación de los valores de *conservación* y *satisfacción con la vida,* presentando para *conformismo* un coeficiente de -.24 (t = -1.81, p = .10), con una media -.23 en comparación con los otros países que presentan medias que van de -.16 (África Subsahariana) a .15 (Portugal). Similarmente, en los valores para *seguridad* muestra un coeficiente de -.26 (t = -1.90, p = .08), con una media de -.15 en comparación con los otros países que presentan medias entre -.14 (África Subsahariana) a .29 (Portugal). Consecuentemente, en la dimensión de valores de *conservación* muestra una media de -.21 en comparación con las medias de los otros países (-.17 –África Subsahariana- a .24 –Portugal), con un coeficiente = -.27 (t = -2.07, p= .06). Además, los inmigrantes de países del África Subsahariana muestran valores tendencialmente diferentes en la relación de *universalismo* con *satisfacción con la vida*. Su coeficiente es de -.36 (t = -1.97, p= .07), con una media de -.22 en comparación con los otros países que presentan medias que van de -.17 (Rusia) a .16 (Chile).

1.1.4 Discusión

Los resultados del estudio con técnica de meta-análisis utilizado para conocer la relación en las investigaciones del GCIPS-UPV, confirman una asociación estadísticamente significativa entre los valores individuales y el bienestar subjetivo medido como satisfacción con la vida. Esto señala que, en términos generales, los valores de *apertura al cambio* y los de *auto-trascendencia* –y en menor medida, los de *conservación*–, favorecen la satisfacción con la vida de las personas. Cabe destacar que, si bien las asociaciones encontradas pueden parecer bajas, éstas se encontrarían en el primer tercio de magnitud –siguiendo los lineamientos empíricos de Hemphill (2003)–, por lo que no deben ser desestimadas, ya que muestran una asociación significativa y relativamente estable para múltiples muestras y en distintos contextos culturales y sociodemográficos.

Los valores de *auto-trascendencia* se asocian a la satisfacción con la vida de forma positiva con una *r* media de .09, aunque de forma no homogénea. La falta de homogeneidad se presenta tanto en la relación de satisfacción con la vida y *universalismo* como con *benevolencia*, siendo esta última relación la que mayor favorece la satisfacción con la vida (r = .11). La falta de homogeneidad encontrada podría deberse a lo observado en la meta-regresión con los inmigrantes de África Subsahariana, quienes presentaban diferencias significativas en *universalismo* con las demás muestras.

Este resultado en el objetivo general de *auto-trascendencia*, puede traducirse en que en personas con puntuaciones superiores a la media en estos valores, el 54.5% estará por encima de la media en satisfacción, frente al 45.5% de los que puntúen por debajo –según la estimación de Rosenthal (1991) que propone el presentación binomial del tamaño del efecto. Suponiendo que la variable dependiente se distribuye normalmente y se usa la media para distribuir a las personas en alta y baja *satisfacción con la vida,* esta estimación es .50 – r/2 para los que puntúan bajo en la variable explicativa y de .50 + r/2 para los que puntúan alto o .50 – .09/2 = .455 ó .50 + .09/2 = .545 respectivamente.

Dado que las asociaciones entre *satisfacción con la vida* y *auto-trascendenci*a son más bajas en los inmigrantes de Rusia y del África Subsahariana que entre los inmigrantes y estudiantes de los otros países, se

puede interpretar en el sentido que estos valores, si bien refuerzan facetas del bienestar, lo hacen más claramente en contextos individualistas horizontales y post-materialistas, en los que estos valores son normativos. Esta interpretación se ve apoyada por los resultados obtenidos por Ramos (2006) con 10 países europeos. Ahora bien, comparaciones entre valoración de autóctonos españoles trabajadores jóvenes con inmigrantes en España, no mostraron diferencias ni que los inmigrantes puntuaran más bajo en auto-trascendencia (Páez y Zlobina, 2007). Podemos pensar que esto se explica por una diferencia entre clases alternativamente.

Los valores de Conservación se asocian homogéneamente con el bienestar subjetivo. Estos resultados muestran una asociación significativa de nivel bajo entre *conformismo* (r = .03), *tradición* (r = .06) y *seguridad* (r = .07), una r media de .07 para los valores de *conservación*. Al igual que en el estudio de Lima y Novo (2006), los valores colectivistas se asocian a la satisfacción con la vida y el Bienestar en general. Este resultado puede traducirse en que en personas con puntuaciones superiores a la media en valores colectivistas, el 53.5% estará por encima de la media en *satisfacción con la vida,* frente al 46.5% de los que puntúen por debajo (.50 – .07/2 = .465 ó .50 + .07/2 = .535, respectivamente).

Los valores de *promoción personal* o del *Yo* muestran una asociación neutra homogénea con la *satisfacción con la vida,* lo que sugiere que son valores que no se asocian al bienestar subjetivo de forma central. Ahora bien, el *poder* se asocia ligera y negativamente con la *satisfacción con la vida*, lo que señala una relación particularmente significativa de ésta con los aspectos más cognitivos del bienestar. Los análisis de meta-regresión señalan que para esta dimensión, en todo caso, la medida de un solo ítem no es adecuada para capturar la relación entre los valores de *poder* y la *satisfacción con la vida*. En cambio, los valores hedonistas presentan una relación de fuerza media con la *satisfacción con la vida*, de r =.13. Este resultado puede traducirse como que las personas con puntuaciones superiores a la media en valores de *hedonismo*, el 56.5% estará por encima de la media en *satisfacción con la vida*, frente al 43.5% de los que puntúen por debajo – según la estimación de Rosenthal (1991).

Los valores de Apertura al Cambio (*estimulación* y *autodirección*) se asocian de manera media al bienestar, con una *r* media de .10 a la *satisfacción con la vida*. Se puede decir que de las personas que puntúan alto en estos valores, un 55% puntúa alto en *satisfacción con la vida*, frente al 45% de los que puntúan bajo. Esta relación es homogénea para todas las muestras y no presenta diferencias al estudiarla con otras variables, por lo que se puede aseverar que los valores de *apertura al cambio* son centrales en el bienestar subjetivo de las personas en general. Esta relación podría ser mayor probablemente si se hubiese incluido *hedonismo* –como una asociación de valores individualistas–, lo que teóricamente se postula también como posible. Queda claro con los análisis, en cualquier caso, que son estos valores individualistas los que se encuentran más centralmente relacionados con el aspecto cognitivo del bienestar, es decir, con la percepción personal de *satisfacción con la vida*.

1.2 LOS VALORES DE SCHWARTZ Y CRITERIOS DE SALUD PSICOSOCIAL

1.2.1 Introducción

El estudio anterior confirmó la relación central entre valores individuales y bienestar, medido como *satisfacción con la vida*. Con el fin de entender cuales son los aspectos de la salud psicosocial que cada conjunto de valores refuerza, se analiza en este estudio la relación entre los dominios de objetivos generales y los valores (Schwartz, 1992) con las facetas de bienestar psicológico, medidas por la escala de Ryff (1989), y del bienestar social, utilizando la escala de Keyes (1998). Además, se estudian las relaciones con *felicidad*, medida por la escala de Oxford global, y finalmente también con la *satisfacción con la vida*, medida por la escala SWLS de Diener (1984).

Las relaciones se estimaron en tres países sudamericanos –Argentina, Brasil y Chile– y en España. El PNUD en su último Informe sobre Desarrollo Humano 2007-2008, señala a los cuatro países dentro del grupo con alto nivel de desarrollo, con el siguiente orden relativo: España en el puesto 13, con un

IDH de .949 (IEV .925; IED .987; IPIB .935)[13] ; Argentina en el puesto 38, con un IDH de .869 (IEV .836; IED .951; IPIB .823); Chile en el puesto 40, con un IDH de .867 (IEV .889; IED .914; IPIB .799); y Brasil en el último puesto (70), con un IDH de .800 (IEV .779; IED .883; IPIB .740). Esta clasificación sirve de orientación al querer comparar a estos países en relación a niveles de desarrollo cultural y social, pero no necesariamente entrega una referencia sobre diferencias en sus niveles de bienestar subjetivo en relación con los valores culturales. En esta materia, la investigación de Basabe y Ros (2005), plantea diferencias importantes entre estos países respecto de sus niveles de Individualismo y de la Distancia del poder o asimetría del poder (según Hofstede, 1998), pero en los valores post-materialista (Inglehart, 1998) ubica a los tres países sudamericanos en los mismos niveles a diferencia de España, que presentaría mayores valores post-materialista. La importancia de estos factores se ha visto en otros estudios (Veenhoven, 2008), siendo determinantes de los niveles de bienestar colectivo, sin embargo aún queda por estudiar la relación que tiene con los indicadores de la salud psicosocial.

1.2.2 Método

El presente estudio utilizó muestras de Argentina, Chile, Brasil y España (Ver Tabla 6). Todas las muestras estuvieron constituidas principalmente por mujeres estudiantes universitarias de carreras humanistas, como psicología y psicopedagogía. Sin embargo, un tercio de la muestra española incluye a familiares de los estudiantes. Salvo el estudio de Argentina, las demás muestras incluyen participantes de al menos dos regiones distintas (norte-sur) de dichos países.

Tabla 6
Composición de los estudios

País	***N***	**Hombres %**	**Mujeres %**	**Edad M (DT)**	**Rango**
Argentina	101	16.8	83.2	28.19 (9.9)	18 – 53
Brasil	160	16.5	83.5	27.74 (4.9)	17 – 48
Chile	181	27.0	73.0	22.11 (4.6)	18 – 56
España	430	34.0	66.0	28.52 (12.6)	17 – 62
Total	872				

[13] IEV: Índice de Esperanza de Vida. IED: Índice de Educación. IPIB: Índice de PIB.

Medidas

- La *Escala de Perfiles Individuales de Valores (PVQ) de Schwartz* utilizada para este estudio fue la de 21 ítems. Como se señalara anteriormente, ésta busca medir los 10 tipos motivacionales descritos en la teoría de Schwartz (1992), donde cada tipo o valor refleja metas y objetivos que las personas buscan conseguir. Las dimensiones teóricas se obtienen de la suma de los ítems, con puntuación de tipo *Likert* invertida, en la cual 6 = 'no se parece nada a mi' y 1 = 'se parece mucho a mi', señalando los valores altos una mayor adhesión a dichos valores. Los tipos motivacionales que describe la escala son: *universalismo, benevolencia, tradición, conformidad, seguridad, poder, logros, hedonismo, estimulación, autodirección.* Además de obtener estos valores individuales descritos, se obtienen cuatro objetivos generales: Apertura al Cambio (*estimulación y autodirección)* opuesto a Conservación (*tradición, conformidad y seguridad*), y Promoción Personal *(poder, logro y hedonismo*) opuesto a Auto-trascendencia (*universalismo y benevolencia*) (Páez et al., 2004).
- La *Escala de Bienestar Social de Keyes* (Keyes, 1998*;* Blanco y Díaz, 2005) expone criterios interpersonales de evaluación de un buen funcionamiento psicológico. Esta escala de 33 ítems, con puntuación de tipo *Likert* de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo), evalúa la percepción que las personas tienen sobre cinco aspectos del entorno social que facilitan su bienestar psicológico. Las dimensiones de bienestar social correlacionan con alto afecto positivo, *satisfacción con la vida* y bajo afecto negativo y depresión, y son las siguientes:
  a. La *Aceptación Social* o que la persona tiene una actitud positiva hacia los otros en general ("creo que los otros son buena gente"). Se asocia a percibir que las relaciones con otros permiten autoaceptarse y obtener autoestima.
  b. La *Actualización Social* o creer que el mundo social se desarrolla o puede desarrollarse para mejor ("Yo creo que el mundo se está transformando en un lugar mejor para todos"). Se asocia a percibir que el entorno permite el crecimiento personal.
  c. La *Contribución Social* o sentimiento de tener algo positivo que dar a la sociedad y que las de la persona actividades son valoradas ("Yo tengo algo de valor que aportar al mundo"), facilitando la motivación y propósito en la vida.

d. La *Coherencia Social* o creencia que el mundo es predecible, inteligible y lógico, así como preocuparse e interesarse por la comunidad, facilitando el manejar y dominar el medio ("Encuentro fácil predecir lo que va a ocurrir en la sociedad a corto plazo").

e. La *Integración Social* o sentirse parte de la comunidad, sentirse que se pertenece, se está apoyado y se comparten cosas con el colectivo ("Mi comunidad es una fuente de confort"), facilitando la satisfacción de las necesidades de apego, afiliación y pertenencia.

– *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*, versión de en español (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006; Ryff, 1989). El bienestar subjetivo implica tanto un juicio positivo sobre la vida y vivencia de *felicidad*, como una serie de atributos psicológicos asociados al buen desarrollo y ajuste de la persona. Esta escala expone criterios privados de evaluación de un buen funcionamiento psicológico y mide dimensiones positivas del bienestar psicológico, que la autora estableció teóricamente sobre las necesidades satisfechas, motivos y atributos que caracterizan a una persona en plena salud mental, que habían planteado autores como Freud, Jahoda, entre otros. El bienestar psicológico correlaciona con alto afecto positivo, satisfacción con la vida, bajo afecto negativo y depresión. Las dimensiones que mide en sus 39 ítems, con puntuación de tipo Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo), son las siguientes:

a. La *Autonomía* o capacidad de ser independiente, de regularse por normas internas y resistir a la presión social ("Tengo confianza en mis opiniones inclusive si son contrarias al consenso general").

b. La *Auto-aceptación* o la actitud positiva hacia el Yo ("me siento satisfecho conmigo mismo"), asociado a la Autoestima y conocimiento de si.

c. El *Propósito en la vida* o tener un sentido de la vida personal, está asociado a la motivación para actuar y desarrollarse ("Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida").

d. El control o *Dominio del Entorno*, está asociado al locus de control interno y a la alta auto-eficacia ("Creo que soy bueno manejando las responsabilidades cotidianas").

e. *Relaciones Positivas* con otros o la creencia que se tienen relaciones de confianza, cálidas, de empatía y de intimidad con otros ("La gente puede

describirme como una persona que comparte, dispuesta a compartir su tiempo con otras").

f. El *Crecimiento Personal* ("mi vida es un continuo proceso de cambio, aprendizaje y desarrollo"), asociado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona.

- *Escala de Satisfacción General Con La Vida* – SWLS (Satisfaction with Life Scale) (Diener, Emmons, Larsen, y Griffin, 1984). Esta escala mide de manera global la percepción personal de la vida evaluando, por un lado, los aspectos actuales que determinan esta satisfacción y, por otro, la apreciación retrospectiva de cuán satisfecho se está con como se ha vivido hasta el momento. En una escala con puntuación de tipo *Likert* de 1 (fuertemente en desacuerdo) a 7 (fuertemente de acuerdo), la persona responde a las siguientes frases: 1-Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones, 2-Las condiciones de mi vida son excelentes, 3-Estoy satisfecho con mi vida, 4-Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida, 5-Si pudiera volver a vivir mi vida, no cambiaría casi nada. Las personas con altos niveles de satisfacción muestran una más fuerte y positiva red social familiar y de amistades, generalmente tienen una pareja sentimental, disfrutan de su tiempo libre así como de su trabajo y se perciben como personas saludables (Diener, 2005). El puntaje se obtiene de la suma de todos los ítems. La puntuación general se encuentra sesgada positivamente, con rangos entre 22 y 25. Puntuaciones superiores a 26 indican alta satisfacción con la vida, mientras que menores de 10, extremadamente insatisfecho (Diener y Biswas-Diener, 2008).

- La *Escala de Felicidad de Oxford* – OHS (Oxford Happiness Scale. Argyle, Martin y Crossland, 1989). Esta escala mide, a través de 29 ítems con puntuación de tipo Likert de 1 a 4 (mayores puntajes indican mayor *felicidad*, con diferentes estímulos para cada puntaje de respuesta), los aspectos motivacionales-conductuales (tendencia a socializar, capacidad de gozar de las gratificaciones), afectivas (buen estado de ánimo, calma), cognitivas (optimismo, visión positiva del Yo y del futuro) y fisiológicas (capacidad para dormir bien, vitalidad, apetito normal). La puntuación de la escala se obtiene de la suma de los puntajes de los 29 ítems. La puntuación media en poblaciones del contexto español es de 71 con la escala de 1 a 4 y de 41 con la escala de 0 a 3. Esta escala es una propuesta en dirección positiva de los ítems del cuestionario de depresión de Beck, además de ítems específicos asociados a la *felicidad*. Además, sus correlaciones con otras escalas demuestran una buena validez

convergente, por ejemplo, la puntuación del OHS correlacionaba .32 con la escala de afectividad positiva de Bradburn, .57 con una escala de satisfacción vital, -.52 con la escala de depresión BDI y -.32 con la escala de afectividad negativa de Bradburn (Argyle y Martin, 1991). La fiabilidad reportada en varios estudios de la escala completa es superior a .88 y, de las dimensiones, alfas de *Cronbach* entre .84 y .64 (Francis, Brown, Lester y Philipchalk, 1998; Argyle y Martin, 1991; Argyle, Martin y Crossland, 1989). En nuestro estudio, la fiabilidad de la escala OHS fue de $\alpha = .90$. En este estudio solo se utilizó el puntaje global de la escala, no el de las dimensiones.

Análisis de datos

Se realizaron correlaciones unilaterales con *r* de Pearson, estableciéndose como nivel de significación estadística $p < .05$, para estudiar la influencia de los valores de Schwartz con criterios de salud psicosocial, en general y según país, utilizando el paquete estadístico SPSS 15.0 para Windows.

1.2.3 Resultados

La Tabla 7 presenta en detalle las correlaciones encontradas en la muestra total y por países, los que se muestran en las columnas para cada objetivo general de valores de Schwartz, mientras en las filas se exponen las facetas del bienestar psicológico y social. La Tabla 8, por otro lado, ofrece el detalle de la correlación entre las facetas del bienestar psicológico y social (columnas) y los tipos motivacionales de Schwartz para la muestra total.

Auto-Trascendencia y Bienestar

Los valores de Auto-Trascendencia presentan relaciones fuertes con el bienestar psicológico (r = .27, p < .001) y social (r = .20, p < .001). Esto es coherente con los resultados del meta-análisis. Confirmando el carácter fuertemente social de la persona, los que valoran la justicia y el bienestar en general, además de preocuparse por el bienestar de las personas cercanas, son los que se sitúan más altos en todos los criterios de bienestar psicosocial.

Los valores de Universalismo presenta una mayor asociación con el bienestar psicológico (r = .29, p < .001) que con el social (r = .16, p < .001), ocurriendo lo mismo con los de benevolencia (Bienestar Psicológico r = .25, p < .001; Bienestar Social r = .20, p < .001). Si bien los tamaños de asociación son similares, los primeros valores refuerzan más el *crecimiento personal* (r = .27, p < .001), *propósito en la vida* y el *dominio del entorno* (ambos con r = .20, p < .001), mientras que los valores de benevolencia se asocian más fuertemente a las *relaciones positivas* con otros (r = .28, p < .001), el *crecimiento personal* y la *integración social* (ambos con r = .23, p < .001), así como también, el *dominio del entorno* (r = .22, p < .001) y el *propósito en la vida* (r = .20, p < .001). Cabe destacar que, si se observa la tabla 8, ambos valores presentan asociaciones estadísticamente significativas con todas las dimensiones del bienestar psicológico y social, confirmando lo fundamentales que son estos valores para el bienestar de las personas.

Tabla 7

Objetivos Generales de Schwartz con criterios de salud psicosocial según país

Criterio de Bienestar	Auto-Trascendencia			Conservadurismo			Promoción Personal			Apertura al Cambio		
	Grl. [a]	Arg.[b]	Chl.[c]	**Grl.**	Arg.	Chl.	**Grl.**	Arg.	Chl.	**Grl.**	Arg.	Chl.
Bienestar Psicologico (Ryff)	**.27*****	.10	.24***	**-.06**†	-.01	-.04	**-.04**	.16†	-.08	**.28*****	.16†	.35***
Autonomía	**.11****	-.07	.16*	**-.23*****	-.15†	-.30***	**-.21*****	-.16†	-.19**	**.19*****	.04	.31***
Auto aceptación	**.15*****	-.02	.10†	**-.03**	-.03	.00	**-.02**	.23**	-.11†	**.20*****	.13	.20**
Relaciones Positivas	**.23*****	-.06	.22**	**-.05**†	-.16†	.03	**-.01**	-.01	-.02	**.15*****	.11	.12†
Dominio del Entorno	**.24*****	.15†	.13*	**-.00**	.06	.07	**-.03**	.15†	-.09	**.19*****	.01	.20**
Crecimiento Personal	**.29*****	.29***	.22**	**-.04**	.28**	-.16*	**.07***	.37***	-.07	**.30*****	.18*	.33***
Propósito en la Vida	**.23*****	.06	.33***	**.09****	.05	.20**	**.02**	.21*	.04	**.22*****	.24**	.26***
Bienestar Social (Keyes)	**.20*****	.04	.17**	**-.03**	-.13	.10	**.02**	.06	.05	**.19*****	-.06	.21**
Integración Social	**.18*****	.07	.20***	**.04**	.05	.17*	**.10****	.20*	.10†	**.18*****	-.02	.23***
Aceptación Social	**.12*****	-.14†	.19**	**-.06***	-.30***	-.01	**-.10****	-.16†	-.19**	**.04**	.01	-.01
Contribución Social	**.19*****	.13†	.16*	**-.05**†	.03	.03	**.06**†	.09	.13*	**.20*****	-.04	.27***
Actualización Social	**.15*****	.09	.07	**.14*****	-.05	.31***	**.07***	.09	.16*	**.08****	-.06	.12†
Coherencia Social	**.10****	.05	.01	**-.15*****	-.06	-.05	**-.05**†	.06	-.01	**.15*****	-.09	.06

	Auto-Trascendencia		Conservadurismo		Promoción Personal		Apertura al Cambio	
	Br.[d]	Es.[e]	Br.	Es.	Br.	Es.	Br.	Es.
Bienestar Psicológico (Ryff)	.40***	.40***	.01	-.11*	-.04	-.03	.33***	.37***
Autonomía	.18**	.22***	-.02	-.25***	-.11†	-.21***	.26***	.30***
Auto aceptación	.21**	.21***	-.01	-.05	-.08	.02	.24***	.24***
Relaciones Positivas	.34***	.29***	.04	-.10†	.06	-.02	.21**	.15**
Dominio del Entorno	.38***	.32***	-.01	-.00	-.02	-.02	.29***	.25***
Crecimiento Personal	.46***	.35***	.02	-.16***	.05	.04	.30***	.41***
Propósito en la Vida	.34***	.31***	.12†	.09†	.01	.07	.30***	.29***
Bienestar Social (Keyes)	.26***	.22***	-.01	-.10*	-.03	-.04	.19**	.18***
Integración Social	.26***	.19***	.07	-.03	.10	.09*	.26***	.18***
Aceptación Social	.03	.08*	-.18**	-.06	-.24***	-.10*	-.05	.03
Contribución Social	.29***	.31***	-.01	-.09*	.11†	.00	.23**	.26***
Actualización Social	.18*	.10*	.16*	.07†	.11†	-.04	.10	.03
Coherencia Social	.21**	.12**	-.02	-.24***	-.06	-.10*	.15*	.23***

*** Correlación (unilateral) significativa a nivel $p < .001$. ** $p < .01$. * $p < .05$. † $p < .10$.

Nota. a: Correlaciones para todas las muestras juntas. Aproximados: $N = 690$ (B.Ps. de Ryff); $N = 880$ (B.S. de Keyes). b: Argentina. $N =$ entre 99 y 101. c: Chile. $N =$ entre 165 y 177. d: Brasil. $N =$ entre 144 y 152. e: España. $N = 450$ (B.S. de Keyes); $N = 285$ (B.Ps. de Ryff).

Tabla 8

Relaciones entre los valores individuales con criterios de bienestar psicológico y social

	Bienestar Psicológico de Ryff							Bienestar Social de Keyes					
	Escala B. Ps.	**AT**	**AA**	**RP**	**DE**	**CP**	**PV**	**Escala B. Soc.**	**IS**	**AceS**	**CS**	**ActS**	**CohS**
Universalismo	.29***	.11**	.11**	.16***	.20***	.27***	.20***	.16***	.11**	.11**	.16***	.12***	.09**
Benevolencia	.25***	.07*	.17***	.28***	.22***	.23***	.20***	.20***	.23***	.10**	.17***	.15***	.08**
Tradición	-.03	-.13***	-.03	.01	.03	-.03	.06†	.02	.04	.04	-.05†	.12***	-.14***
Conformismo	-.12***	-.26***	-.06†	-.05†	-.05	-.11**	.02	-.08**	-.01	-.08**	-.10**	.09**	-.13***
Seguridad	.00	-.13***	.01	-.07*	.03	.05†	.13***	.02	.08**	-.09**	.07*	.13***	-.07*
Poder	-.17***	-.24***	-.11**	-.10**	-.11**	-.11**	-.10**	-.13***	-.04	-.15***	-.10**	.01	-.13***
Logro	-.04	-.19***	-.03	-.05	-.03	.08*	.04	.08**	.12***	-.06*	.14***	.09**	.02
Hedonismo	.16***	-.00	.12**	.15***	.10**	.20***	.12**	.08**	.16***	-.01	.07*	.07*	.01
Estimulación	.16***	.08*	.10**	.07*	.08*	.22***	.13***	.12***	.13***	.02	.14***	.04	.11**
Auto–dirección	.38***	.31***	.29***	.21***	.29***	.32***	.30***	.22***	.20***	.05†	.23***	.12***	.17***

*** Correlación (unilateral) significativa a nivel $p < .001$. ** $p < .01$. * $p < .05$. † $p < .10$.

Nota. $N = 872$ (Keyes) y $N = 690$ (Ryff), los N varían por algunos casos perdidos, pero se encuentran alrededor de los valores mencionados. Dimensiones de la escala de Bienestar Psicológico: AT (Autonomía); AA (Auto-aceptación); RP (Relaciones Positivas con Otros); DE (Dominio del Entorno); CP (Crecimiento Personal); PV (Propósito en la Vida). Dimensiones de la escala de Bienestar Social: IS (Integración Social); AceS (Aceptación Social); CS (Contribución Social); ActS (Actualización Social); CohS (Coherencia Social)

Los valores de auto-trascendencia presentan además una fuerte asociación con el indicador de bienestar hedónico medido con la escala de Felicidad de Oxford (r = .25, p < .001) y con la medida más cognitiva de satisfacción con la vida (r = .17, p < .001). Son los valores de benevolencia los más fuertemente relacionados con esta dimensión del bienestar, presentando una r = .26 (p < .001) con *felicidad* y una r = .19 (p < .001) con la *satisfacción con la vida*.

Conservación, Colectivismo y Bienestar

El conjunto de valores de conservación o colectivistas, se asocia débilmente de forma principalmente negativa a las facetas del bienestar psicológico, con r = -.06 (p < .10), y de bienestar social, con r = -.03 (*n.s.*). Sin embargo, también presenta relaciones estadísticamente significativas y positivas con algunas dimensiones del bienestar psicosocial. En relación a bienestar psicológico, para todos los países en conjunto, será el *propósito en la vida* el único aspecto que correlaciona positivamente los valores de conservación, mientras todos los demás se ven opuestamente relacionados con estos valores. De las facetas de bienestar social, los valores de conservación se asocian a *actualización social* (r = .14, p < .001) - o creer que el mundo social puede desarrollarse para mejor- y a la *integración social*, aunque no de manera estadísticamente significativa. En términos generales, los valores colectivistas de conservación, reproductores del *estatus quo* de las culturas, disminuirían el bienestar psicosocial de las personas ya que se asocian negativamente a la *autonomía* (r = -.23, p < .001), tendencialmente a las *relaciones positivas* (r = -.05, p < .10), así como a *coherencia social* (r = -.15, p < .001), a la *aceptación social* (r = -.06, p < .05) y tendencialmente a la *contribución social* (r = -.05, p < .10), lo que podría indicar un sentimiento de opresión del contexto cultural en el que se vive.

Los valores de Tradición se asocian positivamente a algunas facetas del bienestar psicosocial, principalmente a las de bienestar social. A este último, se asocia positivamente con *actualización social* (r = .12, p < .001) y, por otro lado, al bienestar psicológico de manera tendencial a través del *propósito en la vida* (r = .06, p < .10). Sin embargo, los valores de tradición se asocian significativa y negativamente a la *coherencia social* (r = -.14, p < .001) -o percepción del mundo social como inteligible y predecible- y a la *autonomía* personal (r = -.13, p < .001). Asimismo, de manera tendencial, a la *contribución social* (r = -.05, p < .10).

Los valores del Conformismo, en cambio, sólo reforzarían positivamente la dimensión de *actualización social* (r = .09, p < .01). Sin embargo, las demás facetas del bienestar psicológico y social no se verían favorecidas por estos valores. El conformismo se asocia negativamente con cuatro de las seis facetas del bienestar psicológico (*autonomía*: r = -.26, p < .001; *crecimiento personal*: r = .11, p < .01; *auto-aceptación*: r = -.06, p < .10; y *relaciones positivas*: r = -.05, p < .10), así como a tres de las cinco facetas del bienestar social (*coherencia social*: r = -.13, p < .001; *contribución social* r = -.10, p < .001; y *aceptación social*: r = -.08, p < .10) .

Los valores de Seguridad se asocian positivamente al Propósito o sentido de la vida y a la *actualización social* (ambos con r = .13, p < .001), y más débilmente, a integración y *contribución social*. Tendencialmente, además, se asocia a *crecimiento personal*. Sin embargo, las personas que valoran mucho la seguridad perciben menor *autonomía* personal (r = -.13, p < .001), peores *relaciones con otros* (r = -.07, p < .05), menor *aceptación social* (r = -.09, p < .01) –o tienen una actitud menos positiva hacia la sociedad–, con una percepción más negativa de la *coherencia social* (r = -.07, p < .05).

Por lo tanto, valorar la tradición y la seguridad contribuye al bienestar reforzando a la cultura como fuente de sentido, así como a una visión de desarrollo positivo de la sociedad. Los valores de seguridad se asocian además a la *contribución social* o creer que se aporta a la sociedad y que ésta valora lo que uno aporta, contribuyendo así al propósito en la vida de las personas.

Estos resultados son coherentes con los del meta-análisis, en el cual se encontraron asociaciones positivas entre el bienestar subjetivo (como *satisfacción con la vida*) y los valores de Conservación (r= .07, p < .01), particularmente con Tradición (r= .06, p < .01) y Seguridad (r= .07, p < .01), mientras que el Conformismo no se asoció significativamente.

Los valores de conservación presentan una nula asociación con el indicador de bienestar hedónico medido con la escala de Felicidad de Oxford (r = .05, *n. s.*) y una baja relación con la medida más cognitiva de *satisfacción con la vida* global (r = .08, p < .05), coherente con lo obtenido en el meta-análisis.

Promoción Personal y Bienestar

El conjunto de valores de Promoción Personal no se asocia positivamente casi a ninguno de los criterios de bienestar psicosocial. En particular, estos valores

perjudicarían las facetas de *autonomía* (r = -.21, p < .001) y de *aceptación social* (r = -.10, p < .01). Sin embargo, reforzarían, aunque más débilmente, la *integración social* (r = .10, p < .01), la *actualización social* y el *crecimiento personal* (ambos con r = .07, p < .05).

Las relaciones negativas se dan en particular con los valores de *poder*, que se asocian negativamente tanto con el bienestar psicológico (r = -.17, p < .001) como con el social (r = -.13, p < .001). El detrimento de esta relación se presenta en todos los criterios de bienestar psicológico y en tres criterios de bienestar social. El mayor efecto se observa en la *autonomía*, con una r = -.24 (p < .001) y la *aceptación social*, con r = -.15 (p < .001), pero además se observa que estos valores perjudicarían la *auto-aceptación*, el *dominio del entorno* y el *crecimiento personal* (todos con r = -.11, p < .01). Además, la *cohesión* y la *contribución social* (r = -.13, p < .001 y r = -.10, p < .01, respectivamente). Estas personas presentarían una actitud más negativa ante la sociedad, menor creencia que se aporta algo a ésta y visión menos predecible de ella. Esto confirma los resultados del meta-análisis, que las personas que valoran el poder, la reputación y los bienes materiales –valores materialistas y de motivación extrínseca–, presentan menor bienestar, ya que se sentirían menos integrados socialmente y tendrían una visión más negativa del entorno social y sus relaciones con otros.

Los valores de Logro, sin embargo, si correlacionan positivamente con criterios de bienestar social (r = .08, p < .05). Como muestra la tabla 6, estos valores se asocian más fuertemente con los aspectos sociales del bienestar, al correlacionar positiva y significativamente con *contribución social* (r = .14, p < .001) – o creer que se aporta algo de valor a la sociedad- e *integración social* (r = .12, p < .001), y más débilmente con la *actualización social* (r = .09, p < .01). En cambio, en el aspecto psicológico del bienestar, sólo aportaría al *crecimiento personal* (r = .07, p < .05) –o creer que uno se desarrolla en la vida y que ésta tiene un sentido–. Lo anterior confirma que el logro juega un papel positivo en la salud mental, particularmente desde la perspectiva social de las personas. Sin embargo, los valores de logro también se asocian a una menor *aceptación social* (r = -.06, p < .05) y a menor *autonomía* personal (r = -.19, p < .001), mostrando la influencia negativa de estos valores tanto en culturas más postmaterialistas como España, como en las personas inmigrantes a éstas -como factor de congruencia y adaptación-, siendo aspectos que podrían perjudicar la salud mental personal.

Finalmente, a este objetivo general se le ha asociado el tipo motivacional de Hedonismo. Este valor individual presenta, a diferencia de los otros dos, un efecto positivo en casi todas las facetas tanto del bienestar psicológico (r = .16, p < .001) como del social (r = .08, p < .01). Este valor reforzaría principalmente los aspectos psicológicos relacionados con el *crecimiento personal* (r = .20, p < .001), las *relaciones positivas* con otros (r = .15, p < .001), la *auto-aceptación* y el *propósito en la vida* (ambos con r = .12, p < .01), y en menor medida del *dominio del entorno* (r = .10, p < .01), así como los aspectos de la *integración social* (r = .16, p < .001) y, en menor medida, la *contribución* y la *actualización social* (r = .07, p < .05).

Estos resultados son coherentes con los del meta-análisis, en el que los valores de Hedonismo y Logro tenían asociaciones positivas con el bienestar (aunque este último, no significativamente), mientras que el *poder* se asociaba negativamente de manera significativa.

Los valores de Promoción Personal presentan una asociación significativa con el indicador de bienestar hedónico medido con la escala de Felicidad de Oxford (r = .10, p < .01) y con la medida más cognitiva de *satisfacción con la vida* global (r = .07, p < .05). Estas asociaciones están matizadas por la influencia positiva de la correlación entre hedonismo y esta dimensión del bienestar.

Apertura al Cambio, Individualismo y Bienestar

Las asociaciones positivas entre los valores de *apertura al cambio* se dan más fuertemente con los criterios de bienestar psicológico (r = .28, p < .001) que con los de bienestar social (r = .19, p < .001). El *crecimiento personal* es el tipo motivacional más asociado a estos valores (r = .30, p < .001), seguido por *propósito en la vida* (r = .22, p < .001), *autoaceptación* (r = .20, p < .001), *dominio del entorno* y *autonomía* (ambos, r = .19, p < .001), y, finalmente, *relaciones positivas* con otros (r = .15, p < .001). Este orden variará al analizarlo por países (ver sección siguiente). En la asociación con bienestar social encontramos una fuerte asociación con *contribución social* (r = .20, p < .001), seguida de *integración social* (r = .18, p < .001) y *coherencia social* (r = .15, p < .001), para finalizar con *actualización social*, más débilmente asociado, con r = .08 (p < .01). Lo anterior estaría señalando que los valores de *apertura al cambio* (estimulación y auto-dirección) no sólo serían valores individualistas sino también que aportarían a la percepción de un clima social positivo. Como afirman Sheldon y Bettencourt (2002), la autonomía individual no es lo

opuesto sino que un polo complementario a relaciones sociales satisfactorias y a un medio social controlable y que permite el desarrollo.

Los valores de *estimulación* aportan de manera significativa más fuertemente al bienestar psicológico (r = .16, p < .001) que al social (r = .12, p < .001), aunque presenta relaciones positivas y significativas con la gran mayoría de las facetas de ambos. Su principal aporte se encuentra en la dimensión del *crecimiento personal* (r = .22, p < .001) y el *propósito en la vida* (r = .13, p < .001), seguido de la *auto-aceptación*, la *autonomía*, el *dominio del entorno* y las *relaciones positivas* con otros. Por otro lado, en el bienestar social favorecería las facetas de la *contribución* (r = .14, p < .001) y la *integración social* (r = .13, p < .001), seguido de la *coherencia social* (r = .11, p < .01).

Será la Auto-dirección el tipo motivacional más fuertemente asociado con el bienestar psicológico -presentando una r = .38 (p < .001)- y todas sus facetas, mientras presenta una asociación más débil con los aspectos sociales (r = .22, p < .001). Las facetas que más beneficios presentan son las de *crecimiento personal* (r = .32, p < .001), la *autonomía* (r = .31, p < .001) y el *propósito en la vida* (r = .30, p < .001). Igualmente, aportaría a la *autonomía* personal y el *dominio del entorno* (ambas con r = .29, p < .001), y finalmente, también a las *relaciones positivas* con otros (r = .21, p < .001). Los aspectos del bienestar social que refuerza la auto-dirección son la *contribución* (r = .23, p < .001), la *integración* (r = .20, p < .001) y la *coherencia social* (r = .17, p < .001), seguido de la *actualización social* (r = .12, p < .001) y, tendencialmente, la *aceptación social* (r = .05, p < .10). Sin lugar a dudas, este es un valor individual fundamental para un buen funcionamiento psicosocial de las personas, señalando que los valores que aportan a la libertad y autonomía personal fortalecen la salud mental y el sentimiento de bienestar psicológico, reflejando una visión positiva de su contribución e integración a su sociedad.

Los valores de apertura al cambio también presentan una fuerte asociación con el indicador de bienestar hedónico, medido con la escala de Felicidad de Oxford (r = .36, p < .001) y con la medida más cognitiva de *satisfacción con la vida* global (r = .16, p < .001). Es el valor de auto-dirección el que marca esta relación, con una r = .34 (p < .001) con *felicidad* y de r = .21 (p < .001) para *satisfacción con la vida*.

Estos resultados son bastante consistentes con los del meta-análisis, en el cuál los valores de apertura al cambio marcaban fuertemente la *satisfacción con la vida* (r=.10, p<.001), siendo los valores personales con el mayor aporte al bienestar.

Tomando en conjunto los valores que han sido clasificados como individualistas –es decir, hedonismo más estimulación y auto-dirección–, se confirma lo antes planteado. El conjunto de valores individualistas presenta fuertes asociaciones con todas las facetas del bienestar pscicosocial, tanto con el psicológico (r = .27, p < .001) como el social (r = .17, p < .001). Esto, principalmente con expresado en su aporte al *crecimiento personal* (r = .30, p < .001), al *propósito en la vida* (r = .21, p < .001) y a la *auto-aceptación* (r = .20, p < .001), así como a la *integración social* (r = .21, p < .001) y a la percepción de *contribución* a la sociedad (r = .18, p < .001). Coherentemente, estos valores se asocian fuertemente con ambos indicadores de bienestar hedónico, *felicidad* (r = .34, p < .001) y *satisfacción con la vida* (r = .17, p < .001).

Comparación entre países

Los resultados antes presentados corresponden a la muestra total de los cuatro países. A continuación se expondrán los matices, según países, encontrados en los análisis. En términos globales, se encontraron diferencias significativas en los niveles medios de valores individualistas ($F_{(2,780)}$= 10.844, p < .001) entre todos los países, siendo Chile el con mayor Individualismo(M= 4.75, DT= .76) y Brasil (M= 4.43, DT= .86) el con menor. Sin embargo, los valores colectivistas no presentan diferencias estadísticamente significativas entre los países, aunque estos tienen mayor fuerza en Brasil (M= 4.02, DT= .81; media general 3.89). Estos valores son homogéneamente positivos para las facetas del bienestar como el *propósito en la vida* (correlaciones entre r = .05 –Argentina- y .20 –Chile) y *actualización social* -éste menos para Argentina (r = -.05, *n.s.*)-, con correlaciones entre r = .07 (España) y .31 (Chile).

Los valores de Conservación –o colectivistas– se asocian negativamente a los criterios de *bienestar* principalmente en España, luego en Argentina y en menor medida en Chile y Brasil. Sin embargo, las relaciones negativas se mantienen para todos los países en la *autonomía*, con correlaciones entre r = -.02 (Brasil) y -.30 (Chile). De manera similar, todos los países muestran correlaciones negativas entre estos valores y *coherencia social*, con asociaciones entre r = -.02 (Brasil) y -.24 (España); así como con *aceptación social*, con correlaciones entre r = -.01 (Chile) y -.30 (Argentina). Sin embargo, existen diferencias importantes entre los países en relación a la asociación entre los valores colectivistas y *crecimiento personal*, la cual

reforzaría el bienestar en países como Argentina (*r* = .28) y Brasil (neutro), pero perjudicaría la faceta del *crecimiento personal* en países más individualistas como España y Chile (para ambos, *r* = -.16). Es decir, los valores de conservación tendrían efectos negativos en un contexto individualista, pero más positivos en un contexto colectivista, aunque aportaría en una visión de una sociedad que avanza y da coherencia a un proyecto de vida personal. Dado que el conservadurismo se asocia a una visión más negativa del mundo social en general, esta asociación se ve reforzada en un contexto colectivista.

Los valores de Auto-trascendencia se asocian más fuertemente con todas las facetas del bienestar en Brasil que en los demás países, siendo más fuerte para *crecimiento personal* (*r* = .46), seguido de *dominio del entorno* (*r* = .38) y *relaciones positivas* y *propósito en la vida* (ambas con *r* = .34). España presenta un patrón similar, con asociaciones de *r* = .35, *r* = .32 y *r* = .31, respectivamente. Sin embargo, en España también reforzaría la *autonomía* (*r* = .22) y la *contribución social* (*r* = .31, seguido de Brasil con *r* = .29), más que en los otros países. Mientras, Brasil muestra que los valores de auto-trascendencia aportan, más que en los demás países, en la *aceptación* (*r* = .26) y la *coherencia social* (*r* = .21). Cabe destacar, que en Argentina la relación con *aceptación social* presenta valores negativos (*r* = -.14), y aunque no sean significativas las asociaciones negativas encontradas, estarían señalando que estos valores pueden ser anticulturales en ese país. Las diferencias observadas, sin embargo, se equilibran entre si -por ser significativas casi todas las dimensiones en los distintos países- y, dado que en el resto las asociaciones son similares, podemos concluir que los valores de universalismo y benevolencia son adaptativos en general y favorecen la salud mental de las personas.

Los valores de Promoción Personal - *hedonismo, poder* y *logro*-, se asocian negativamente de forma similar en todos los países, aunque no para todas las facetas. La influencia positiva de *hedonismo* hace que las correlaciones queden neutralizadas, siendo significativamente negativa su influencia en *autonomía* y *aceptación social* para todos los países. Cabe destacar la asociación de esta última en Brasil, con *r* = -.24, la asociación en España de *autonomía*, con *r* = -.21, y de Chile para ambas dimensiones, con *r* = -.19. Por otro lado, todos los países presentan correlaciones positivas con la faceta de *integración social*. Cabe destacar que, Argentina muestra una asociación positiva, de *r* = .37, con la faceta de *crecimiento personal* (asociaciones positivas tanto de *poder* como de *logro*) y de *r* = .21 con el *propósito en la vida* (principalmente por *logro, r* = .18). De manera similar, Brasil

presenta asociaciones positivas con *contribución* y *actualización social*, con $r = .11$. Las asociaciones positivas están principalmente determinadas por las fuertes asociaciones positivas de *hedonismo,* pero –salvo en Argentina– los países muestran relaciones negativas en todas las dimensiones del Bienestar con *poder*. *Logro*, a diferencia de las otros dos tipos motivacionales, presenta relaciones tanto positivas como negativas con las facetas del bienestar psicosocial en todos los países, tal como se presentó anteriormente.

Finalmente, los valores de *apertura al cambio* muestran efectos más fuertes y positivos en España, Chile y Brasil, que en Argentina, en todos los criterios de bienestar psicológico. Chile presenta con mayor fuerza efectos con *autonomía* ($r = .31$), España y Brasil igualan en *auto-aceptación* ($r = .24$), y destaca Brasil en *relaciones positivas* con otros ($r = .21$), *dominio del entorno* ($r = .29$) y *propósito en la vida* ($r = .30$); y España muestra el mayor efecto en *crecimiento personal*, con $r = .41$. Así mismo, los criterios de bienestar social presentan mayor fuerza en Chile, Brasil y España que en Argentina. Solamente para la faceta de *aceptación social,* estos valores parecen tener un efecto neutro en todos los países.

Si bien la asociación con bienestar social es menor que con los aspectos psicológicos, Chile y Brasil presentan estas facetas con mayor fuerza que España, y en cuanto Argentina, ésta presenta varias correlaciones negativas, aunque no estadísticamente significativas. Esto sugiere que en un contexto relativamente más colectivista como Brasil, estos valores no tienen necesariamente un efecto de rebote o contraste –aunque podría ser el caso de Argentina–, sino que refuerzan el bienestar subjetivo. Sin embargo, la asociación en España con el valor de *coherencia* y *contribución social* son similares en los otros dos países, lo que apunta nuevamente al hecho que los valores individualistas no se oponen, muy por el contrario, favorecen la salud mental personal en distintos contextos culturales, tal como lo señala el meta-analisis.

Las relaciones con los indicadores de bienestar hedónico, medidos con la escala de Felicidad de Oxford y con satisfacción con la vida global, presentan también patrones similares a los expuestos en el meta-análisis. La relación con *felicidad* y auto-trascendencia se presenta más fuertemente en España y Brasil ($r = .32$, $p < .001$) que en Chile ($r = .20$, $p < .01$) y Argentina ($r = .09$, *n.s.*); sin embargo, esto cambia para la *satisfacción con la vida*, encontrándose en todos los países relaciones estadísticamente significativas aunque más débiles: Argentina $r = .21$,

Chile *r* = .17, España *r* = .16, Brasil *r* = .15. Esta diferencia es coherente con los resultados encontrados en el meta-análisis, ya que al ser la escala de *felicidad* una medida más compleja refleja mejor aspectos eudiamónicos del Bienestar que no abarca la medida de SWLS de Diener. Cabe destacar que, nuevamente, las asociaciones más fuertes para *felicidad* las encontramos en los valores de *autodirección* (*r* = .44 Chile, *r* = .41 España, *r* = .39 Brasil- salvo para Argentina), mientras para satisfacción con la vida solo se repite en España (*r* = .22, seguido de *hedonismo*, *r* = .19) y Brasil (*r* = .19, seguido de *benevolencia*, *r* = .16), mas en Chile será *benevolencia* la asociación más fuerte (*r* = .25 Chile, seguido de *autodirección*, *r* = .23) y en Argentina será *hedonismo* (*r* = .29, seguido de *benevolencia*, *r* = .22).

1.2.4 Discusión

Los resultados confirman una relación central entre Valores y Bienestar Psicológico y Social. Coherentemente con las hipótesis planteadas, los valores culturales juegan un rol diferenciador de algunas asociaciones, como por congruencia los valores de Conservación serán más importantes para países más colectivistas de Latino America, mientras que socavarán el bienestar y la felicidad en un país como España. En cualquier caso, estos valores se asocian a una visión más negativa del mundo social en general, viéndose reforzada en un contexto colectivista.

Los valores de Logro y Poder se asocian opuestamente al bienestar y la felicidad, siendo este último ampliamente negativo en relación a los indicadores de bienestar psicológico y social.

Los valores de Auto-trascendencia aportarían claramente al desarrollo personal del bienestar y la felicidad, siendo en países más materialistas los valores de benevolencia –es decir, preocupación e interés por los otros cercanos más que por la gente en general–, los que la refuerzan, mientras en un país más post-materialista como España será el universalismo el valor más asociado con el bienestar.

Los valores que claramente aportarían tanto a la felicidad, la *satisfacción con la vida* y el bienestar eudaimónico son los de *apertura al cambio*, valores individualistas. Estos ayudarían tanto a la consecución de metas personales como interpersonales que favorecerían la realización personal y una mejor percepción de la vida en general. Particularmente, son los valores de autodirección los que más aportarían al bienestar y la felicidad.

1.3 CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO I

Los valores han sido definidos como representaciones socio-cognitivas de metas motivacionales, las que sirven de principios que guían la conducta de las personas y varían de importancia dependiendo de diversos factores (Schwartz, 1992; Sagiv, Roccas y Hazan, 2006). Los estudios sobre la relación entre los Valores universales y el Bienestar han mostrado su relación significativa, postulando tres mecanismos principales subyacentes a esta relación: la hipótesis de auto-concordancia en obtención de metas (Sheldon, 1999, 2001), la de congruencia de valores persona-entorno (Sagiv y Schwartz, 2000) y la de relación directa de valores saludables (Deci y Ryan, 1991). Los dos estudios presentados en este capítulo, al abarcar muestras con participantes de distintos países y en distintas situaciones vitales (estudiantes, inmigrantes, por ejemplo), pudo revisar estos mecanismos y la existencia o no de valores que aportan universalmente al bienestar subjetivo de las personas.

Los resultados meta-analíticos, basados en muestras de estudiantes, autóctonos españoles e inmigrantes de América del Sur, Europa del Este y África, muestran una asociación homogénea y significativa de nivel medio bajo con los valores de conservación colectivistas – *conformismo, tradición y seguridad* (r = .08). Esta conclusión, asociación media baja entre bienestar subjetivo y valores de conservación, sería coherente con el estudio de Lima y Novo (2006). Cabe destacar que, si bien a nivel social el Colectivismo se asocia a menor Bienestar que el Individualismo, confirmándose los hallazgos de investigaciones anteriores (Veenhoven, 1999; Páez, 2004; Basabe y Ros, 2005), esto no se replica a nivel individual, en el cual estos valores favorecen principalmente la satisfacción con la vida. Tanto en los resultados con la técnica meta-analitica, como en el estudio trascultural con estudiantes, se confirmó esta asociación, siendo mayor para países más conservadores y tradicionalistas como Chile y Argentina.

La asociación entre valores de conservación y Bienestar se explicaría, según los resultados del segundo estudio, porque estos valores refuerzan los criterios de bienestar social respecto que la sociedad se desarrolla para mejor y, del psicológico, que la vida tiene propósito y significado. Son los valores de *tradición y de seguridad*, principalmente, los que refuerzan la *actualización social* y el atribuirle un sentido a la vida. Por otro lado, también las personas que valoran la *tradición, la conformidad y la*

seguridad perciben al mundo como menos predecible e inteligible. Es posible que sea ese el mecanismo que explica el que estos valores también aparecen socavando la *autonomía* personal. El valorar la *conformidad* no aporta al Bienestar y más bien se asocia a una percepción más negativa del mundo personal y social, que se aporta menos a la sociedad y se es menos aceptado, así como a una imagen del Yo más negativa –de menor autoaceptación y crecimiento vital.

Los efectos negativos de los valores de Conservación en los criterios del bienestar psicológico y social fueron más fuertes en España y los positivos en Argentina y Chile, sugiriendo un efecto de congruencia: estos valores son menos adaptativos en contextos post-materialistas. Ahora bien, los estudios muestran que estos valores se asocian de forma similar a la *felicidad* y satisfacción en todos los contextos – sugiriendo que la relación con la dimensión afectiva de estos valores es transculturalmente estable.

Los valores de Promoción Personal –asociados a culturas jerárquicas, de alta distancia al poder o autoritarias–, aunque a nivel colectivo se asocian a menor Bienestar, a nivel individual no se asocian significativamente. Podemos concluir que la asociación neutra se da porque se equilibran y anulan las asociaciones esencialmente negativas del *poder* con los criterios de salud mental, y con las asociaciones positivas del *logro y hedonismo*. Además de forma similar se daban las asociaciones negativas *con autonomía y aceptación social* en todos los países, sugiriendo que los efectos negativos de los valores de *poder* sobre los criterios de bienestar psicológico y social son generales.

Podemos concluir con certeza que los valores de *apertura al cambio* y los valores individualistas, en particular la *autodirección,* se asocian al Bienestar psicosocial, a la *felicidad* y la *satisfacción con la vida* de las personas. Esto es coherente con los análisis colectivos que muestran que el Individualismo de una sociedad se asocia a mayor Bienestar (Basabe y Ros, 2005; Veenhoven, 1999). La relación positiva entre Bienestar y Apertura al cambio se explica porque estos valores se asocian con todos los criterios de salud mental como la *Autonomía, el Dominio del entorno, la Autoeficacia y la Autoestima,* aunque también con *el Propósito en la vida y el Crecimiento personal*. Además, refuerzan las *Relaciones positivas* con otros, una *Integración social* en un medio que se percibe positivamente y que permite aportar a él. El *hedonismo* se asocia sobre todo a criterios personales de salud mental –sobre todo reforzando mediante la exposición a situaciones y estímulos positivos–, el

crecimiento personal, las *relaciones positivas* con otros, la *autoaceptación* y el *propósito en la vida*, reforzando la afectividad positiva. La *estimulación* se asocia a la variedad de experiencias, desafíos y, con esto, a los criterios de salud mental de *crecimiento personal* y *propósito en la vida*, también juega un papel importante al reforzar la integración, la *contribución* y la *coherencia social*. Probablemente, mediante una orientación positiva hacia la diversidad y la variedad de experiencias sociales, las personas refuerzan su imagen personal y su percepción de auto-eficacia. Por otro lado, la *estimulación* fue el valor que mostró asociaciones más bajas con la satisfacción. La asociación más fuerte del *hedonismo* con la satisfacción con la vida se explica porque por definición estos indicadores se asocian a una balanza de afectos o tonalidad afectiva positiva. Se podría concluir que estos valores son más importantes para criterios hedónicos medidos como *felicidad* y *satisfacción con la vida,* así como para el bienestar psicológico, mientras que los valores de *autodirección* son los principales para el bienestar social.

Los valores de *apertura al cambio* se asocian más fuertemente al bienestar psicológico y social en Chile, España y Brasil que en Argentina, sugiriendo que son adaptativos inclusive en contextos menos post-materialistas, donde estos son menos normativos, y que juegan un papel compensatorio en contextos colectivistas.

Los valores de *auto-trascendencia*, junto con los de *apertura al cambio*, son los que tienen relaciones más fuertes con el bienestar subjetivo, tanto en su aspecto más afectivo –la *felicidad* –, como en el cognitivo –la *satisfacción con la vida*–, y fuertemente relevantes para el bienestar psicosocial. Esto es coherente con los resultados del meta-análisis, en el que la segunda asociación más fuerte se presentó en los valores de *auto-trascendencia*. Los valores de *universalismo* y *benevolencia* se asociaban de forma similar al Bienestar en Brasil y España, seguidos de Chile y luego de Argentina, sugiriendo que son adaptativos en general. Es la muestra española la que muestra una relación más fuerte con los valores *universalistas*, más típicamente propios de sociedades post-materialistas con mejores niveles de educación. En Chile y Argentina, los valores de *benevolencia* marcan una asociación más fuerte con las diferentes facetas del bienestar psicosocial, lo que se explicaría por compensación de un clima social de menor seguridad, en el que el bienestar de los más cercanos tiene mayor relevancia que el bien de la humanidad en general. Por otro lado, la asociación de estos valores con la satisfacción fue significativamente más débil entre inmigrantes provenientes de Rusia y África Sub-sahariana. Podemos concluir que estos valores, si bien refuerzan facetas del bienestar en general, lo hacen más

claramente con la dimensión afectiva en contextos individualistas horizontales y post-materialistas, en los que estos valores son normativos.

En conclusión, podemos afirmar que sobre todo valores de *apertura al cambio*, reforzando el *crecimiento personal* y la *autonomía*, así como los valores de Conservación, en particular aportando a la *actualización social* y dando sentido a la vida, y los de Auto-trascendencia, reforzando el sentimiento de contribución a la sociedad y el *crecimiento personal*, son fines deseables que apoyan el Bienestar subjetivo de las personas. Los valores se asocian más fuertemente al bienestar en general por un efecto principal o influencia positiva intrínseca, en algunos casos por congruencia (se asociaban menos fuertemente los valores individualistas al bienestar en contextos colectivistas y más los de auto-trascendencia en contextos igualitarios y postmaterialistas) y en otras escasas ocasiones de forma compensatoria.

CAPÍTULO II: ESTUDIO SOBRE CREENCIAS BÁSICAS, EXPERIENCIAS DE HECHOS VIOLENTOS Y PREDICCIÓN DEL BIENESTAR DESPUÉS DEL ATENTADO DEL 11-M

El presente capítulo trata sobre las creencias básicas y su relación con el bienestar subjetivo tras un hecho traumático colectivo, como fue el atentado terrorista sufrido en Madrid el 11 de Marzo de 2004. Se presentarán las características psicométricas de una versión corta de la escala WAS (Janoff-Bulman, 1989) y luego el estudio sobre creencias básicas en relación con situaciones de violencia colectiva y hechos extremos, y su valor predictivo en indicadores de bienestar, a tres semanas y dos meses de sucedido el atentado terrorista.

2.1 ESTUDIO DE LAS CARACTERÍSTICAS PSICOMETRICAS DE LA ESCALA DE CREENCIAS BASICAS ABREVIADA (World Assumptions Scale – WAS)

2.1.1 Introducción

La escala de Creencias Básicas *WAS* (*World Assumptions Scale*) fue creada por Janoff-Bulman (1989) para estudiar los efectos de eventos traumáticos sobre los esquemas básicos del mundo con que operamos las personas. Estas creencias implícitas experienciales proporcionan una visión positiva del mundo como un lugar en el que ocurren más cosas buenas que malas; una visión positiva del mundo social que los otros son personas buenas y en las que se puede contar; una visión de que el mundo tiene un sentido y propósito; que las cosas ocurren con un orden y coherencia, que hay fines en la vida; que el mundo es predecible y controlable, y que las cosas no ocurren únicamente por azar. En particular, que las buenas acciones tienen consecuencias positivas, las malas lo contrario y que las personas reciben lo que se merecen. Finalmente, se tiene una visión del Yo como respetable, digno y que se puede valorar positivamente por sí mismo y los otros. La imagen de sí mismo también incorpora una visión de eficacia, control de si mismo y del entorno.

Las creencias básicas serían esquemas cognitivos que se basan en la experiencia y las emociones, las cuales no necesariamente son conscientes ni verbalizables, que se verían alteradas al confrontarse con un evento estresante o traumático. La autora plantea que estos hechos socavarían estas creencias sólo en casos de eventos muy impactantes (Janoff-Bulman, 1992), sin embargo otros estudios han evidenciado que, al menos a corto plazo, éstas también se ven afectadas por eventos vitales cotidianos (Corsini, 2004). Las personas pueden creer que hay mucha injusticia en el mundo y que hay muchos aspectos del mundo y de la sociedad que no se pueden controlar, y sin embargo, ante desgracias concretas (por ejemplo, un accidente grave o una violación o agresión) reaccionan como si creyeran que el mundo es justo (por ejemplo, pensar que algo hizo para provocar esta desgracia, que por qué no tuvo más cuidado, etc.) y controlable (por ejemplo, pensamientos como 'fue culpa mía haber actuado así o asá', 'no lo haré más y controlaré en un futuro lo que ocurrirá', etc.). Este instrumento cuenta con 32 ítems para medir las tres dimensiones centrales de las creencias básicas: a) Valía Personal (*Self-worth*), b) Mundo con Sentido (*Meaningfulness of the World*), c) Benevolencia (*Benevolence of the World*).

Janoff-Bulman reportó niveles de confiabilidad para estas dimensiones de 0.81 a 0.87 (Janoff-Bulman, 1995; aunque en la publicación de 1989 los alfa presentados van de .66 a .78 en distintas poblaciones). En estudios publicados que utilizan esta escala, las fiabilidades han sido muy variadas -por ejemplo, dimensiones con alfa de Cronbach de .43 a .70 (O'Connor y Elkilit, 2008), de .75 a .82 (Avanti, Marcotte, Arnold y Margolin, 2003), de .64 a .83 (Jeavons y Greenwood, 2007), o en todas las subescalas con alfas de .63 a .84 (Harris y Valentiner, 2002)-, señalando la necesidad de seguir realizando estudios sobre sus características psicométricas para mejorarla. Sin embargo, pocos estudios han realizado análisis en éste sentido, por lo que no es clara la estabilidad ni solidez de las dimensiones teóricas propuestas.

Tras el atentado terrorista sufrido en la estación de Atocha, Madrid, el 11 de Marzo de 2004, en respuesta rápida a este impactante hecho de violencia colectiva, se elaboró un estudio longitudinal para medir su efecto psicosocial. Para esto, se crearon instrumentos *ad-hoc*, habiendo que reducir varias escalas por la extensión, entre las cuales estuvo la escala WAS original. La escala abreviada utilizada fue la versión de Páez, Arroyo y Fernandez (1995) -los que reportan una fiabilidad de .54 para la escala total-, que quedó constituida por dos ítems de cada subescala,

elegidos con criterios teóricos, y su rango de respuesta pasó de seis a cuatro en una escala tipo *Likert*.

El principal objetivo es analizar las características psicométricas de la escala abreviada utilizada en ese estudio, contrastando su validez de constructo a través de correlaciones y análisis factorial, exploratorio y confirmatorio, para su posterior utilización en el estudio del impacto del atentado terrorista en el bienestar de las personas.

2.1.2 Método

Participantes

La muestra inicial fue de 1800 personas, de las que aproximadamente 1400 encuestas estaban completas. Para el presente estudio fue eliminado un 9% ya que tenían incompleto el cuestionario WAS, quedando conformada la muestra por 1272 personas. La edad media de 27.8 años (rango entre 17 y 91 años), siendo un 67.3% mujeres. La muestra estuvo constituida por participantes de siete comunidades autónomas de España (ver Tabla 9), principalmente estudiantes (63%).

Tabla 9
Porcentaje de participantes según comunidad autónoma

Comunidad	Porcentaje
País Vasco	17.5
Cataluña	6.8
Valencia y Murcia	4.9
Galicia	6.6
Andalucía	23.0
Castilla	31.5
Madrid	9.7
Total	100.0

Medidas

- *Escala WAS de Creencias Básicas de Janoff-Bulman*. Esta escala mide las creencias básicas positivas sobre el mundo en general, el mundo social y la propia persona, las cuales son subyacentes a un buen ajuste psicológico. Este instrumento, creado por Janoff-Bulman (1989), cuenta con 32 ítems medidos en escala tipo *Lickert* que puntúan entre 1 (muy en desacuerdo) a 6 (muy de acuerdo), con los cuales se busca capturar las tres dimensiones centrales de las

creencias básicas: a) Valía Personal (VP), la cual evalúa en tres subescalas la *auto percepción global de la persona, su percepción de dominio del entorno y la importancia que le asigna a la suerte en su vida*; b) Mundo con Sentido (MS), la cual evalúa la creencia sobre el cómo se distribuyen los eventos de la vida y su significado, medido en tres subescalas sobre la *percepción de justicia en el mundo, la controlabiliad de éste y la importancia del azar en los eventos de la vida;* c) Benevolencia (B), la cual evalúa en dos subescalas la *percepción de bondad en el mundo impersonal* -o en general - y *la bondad de la gente en particular.* La escala utilizada en el presente estudio consta de 16 ítems, dos de cada subescala seleccionados teóricamente, quedando según la dimensión con: VP= 6, MS= 6 y B= 4 ítems.

2.1.3 Resultados

El análisis de la escala de 16 ítems realizado, presenta unos índices de fiabilidad menores a los reportados anteriormente en la literatura para la escala completa de 32 ítems, con una fiabilidad total de alfa =.54. A la vez, el análisis factorial con tres dimensiones hace dudar que en esta versión se replique la estructura propuesta por la autora.

La matriz de correlaciones entre los 16 ítems indica una relación entre ellos moderada a baja, siendo los valores más altos de r =.45 y r =.41. Los análisis de fiabilidad por dimensión muestra el mismo patrón. La dimensión sobre la Valía Personal presenta correlaciones significativas entre sus ítems que van entre .08 a .41, con una fiabilidad de *alfa* = .53, presentando sólo el ítem invertido 10 “Tengo una baja opinión de mi mismo” correlaciones más bajas, pero no mejora el índice de fiabilidad si se eliminara. La dimensión Mundo con Sentido presenta bajas correlaciones entre sus 6 ítems, con un *alfa* = .31. Las correlaciones y el análisis de fiabilidad muestran la posibilidad de la eliminación de los ítems sobre la importancia del azar. “Los sucesos negativos se distribuyen al azar entre la gente” (ítem 2) presenta bajas, inversa o nulas correlaciones con los demás ítems de la dimensión, salvo con el ítem 8-, su eliminación traería un aumento a *alfa* = .36. La eliminación del ítem 8 “La vida está demasiado llena de incertidumbres debido al azar”, el cual tampoco presenta correlaciones significativas con los demás ítems, también mejoraría la fiabilidad a *alfa* = .32. Eliminando ambos ítems, la dimensión quedaría con una fiabilidad de *alfa* = .50. La dimensión de Benevolencia presenta

correlaciones significativas que van de *r* = .08 a .45, siendo el ítem invertido 7 – "La gente no se preocupa de lo que se sucede a los demás" – el de peor funcionamiento (tanto por sus correlaciones como por ser el ítem con más valores perdidos). La dimensión total presenta una fiabilidad de *alfa* = .54, pero eliminando el ítem 7 (invertido) se elevaría a *alfa* = .63. Finalmente, una dimensión con los dos ítems de azar (2 y 8), con una correlación *r* = .22 y una fiabilidad de *alfa* = .33, no parecería estar justificada por su baja correlación con otros ítems de la escala. Por lo tanto, basándonos en las correlaciones y los índices de fiabilidad, se propone estudiar una estructura factorial de la escala abreviada de 16 ítems, así como la alternativa de tres dimensiones con 13 y 12 ítems.

A continuación, se realizaron simulaciones con diferente número de factores, iniciando por la solución de cada aspecto evaluado por el WAS por separado, las ocho subescalas, luego las tres dimensiones propuestas teóricamente y finalmente haciendo una propuesta que se presenta como alternativa para futuros análisis.

El análisis factorial exploratorio con ocho dimensiones explica el 66.98% de la varianza, aunque no es una solución adecuada ya que los últimos dos factores tendrían información redundante (autovalores menores a 1). Como muestra la Tabla 10, el comportamiento de algunos ítems es poco claro, con un ítem carga en más de un factor con valores mayores a .50, sin quedar bien representados en ningún factor, mientras los últimos factores quedan solo con un ítem.

Los resultados presentados no corroboran la propuesta teórica de ocho dimensiones, quedando sólo las subescalas de 'suerte personal', 'importancia del azar' y los tres ítems de Benevolencia (sin el 7) bien configuradas en un factor independiente. Los valores de fiabilidad de estas ocho subescalas quedarían en bajos o medios, particularmente de la 'gente benevolente' (ver Tabla 11). Las subescalas que parecen similares a la propuesta teórica de la escala de 36 ítems en su estructura serían las de 'importancia del azar', 'mundo benevolente' y la de 'suerte personal'.

Tabla 10

Matriz de componentes rotados del análisis factorial exploratorio

	Componentes							
	1	2	3	4	5	6	7	8
15. Si tú observas cuidadosamente el mundo verás que está lleno de bondad. (B)(MB)	**.81**							
12. La gente es básicamente buena y agradable. (B)(GB)	**.75**							
3. Ocurren muchas más cosas buenas que malas en el mundo. (B)(MB)	**.70**							
6. Las desgracias de la gente son causadas por sus propios errores. (MS)(MC)		**.72**						
4. Generalmente la gente obtiene lo que se merece. (MS)(MJ)		**.67**					.21	
7. La gente SI se preocupa de lo que sucede a los demás. (B)(GB)		*-.57*					*.52*	
5. En el fondo soy una persona con suerte, afortunada. (VP)(SP)			**.82**					
16. Soy más afortunado que el resto de la gente. (VP)(SP)			**.81**					
14. Estoy muy satisfecho con lo buena persona que soy. (VP)(AE)				**.82**				
13. Generalmente trato de obtener lo mejor para mí. (VP)(DE)				**.70**				
9. Casi siempre realizo un esfuerzo para prevenir las cosas malas que me puedan suceder. (VP)(DE)				.26	**.76**			
11. A través de nuestras acciones nosotros podemos prevenir las cosas malas que nos pueden suceder. (MS)(MC)		.32			**.72**			
2. Los sucesos negativos se distribuyen al azar entre la gente. (MS)(IA)						**.83**		
8. La vida está demasiado llena de incertidumbres debido al azar. (MS)(IA)						**.70**	-.38	
10. NO Tengo una baja opinión de mi mismo/a. (VP)(AE)				.26			**.76**	
1. La desgracia es menos probable entre la gente honrada. (MS)(MJ)								**.93**

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8
Autovalores (*Eigevalues*)	2.42	1.70	1.44	1.26	1.16	1.02	.87	.84
Varianza Explicada (%)	11.6	9.2	8.9	8.5	7.8	7.7	7.1	6.3

Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser. La rotación ha convergido en 11 iteraciones. Se han eliminado los valores menores a .200.

Nota. Los ítems 7 y 10 han sido invertidos de su presentación en el cuestionario para que las respuestas tengan la misma dirección de las demás preguntas.

Nota. Claves de las dimensiones a las que teóricamente pertenecen los ítems, (B) *Benevolencia*, (VP) *Valía personal*, (MS) *Mundo con sentido*. Y subescalas: (MJ) *Mundo justo*, (MC) *Mundo controlable*, (IA) *Importancia del Azar*, (MB) *Mundo benevolente*, (GB) *Gente benevolente*, (DE) *Dominio del entorno*, (AE) *Autoestima*, (SP) *Suerte personal*.

Tabla 11
Estadísticos descriptivos de WAS abreviado con ocho subescalas

	Mín	Máx	Media	D.T.	Alfa
Mundo Justo (MS)	1	4	1.98	.55	.33
Mundo Controlable (MS)	1	4	2.18	.46	.35
Importancia Azar (MS)	1	4	2.61	.66	.35
Mundo Benevolente (DB)	1	4	2.17	.61	.52
Gente Benevolente (DB)	1	4	2.53	.46	**.16**
Dominio Entorno (VP)	1	4	2.62	.58	.31
Autoestima (VP)	1	4	2.86	.57	.36
Suerte Personal (VP)	1	4	2.58	.59	.58

Nota. *N*= 1272. MS dimensión Mundo con Sentido; DB dimensión Benevolencia; VP dimensión de Valía Personal.

El análisis factorial exploratorio de componentes principales libre extrajo seis factores para el criterio de autovalores (*eigenvalues*) mayores que 1, que explicarían el 56,41% de la varianza. Los indicadores de ajuste son bajos pero adecuados, con la prueba de adecuación de la muestra KMO = .672 y la prueba de esfericidad de Barlett significativa ($X^2_{(120)}$=1930.86, p < .0001). Lo anterior contrasta la hipótesis nula que las variables no se correlacionan. El gráfico de sedimentación no muestra claramente un adecuado número de factores. Por lo anterior, se restringió a tres el número de factores, tal como lo plantea la teoría. Al examinar los datos con una solución rotada con Varimax de tres factores, se observa la configuración general de dimensiones propuestas, pero con una definición poco clara en los factores de los ítems que mostraban bajas correlaciones. Esta estructura explica el 34.77% de la varianza total, quedando en el primer factor los ítems de Benevolencia, en el segundo los de Valía Personal y en el tercero los de Mundo con Sentido (ver Tabla 12).

El primer factor reúne los cuatro ítems correspondientes a la dimensión de Benevolencia, explicando el 12.44% de la varianza total, mas el ítem 7 que se asocia solo débilmente (.29), cargando negativa y más fuertemente en el tercer factor (-.37). Cargan también en este factor el ítem 8, de manera negativa, y el ítem 10. Los ítems de la dimensión de Valía Personal cargan juntos en el segundo factor, explicando el 11.26% de la varianza; sin embargo, el ítem 9 carga también en el tercer factor y el ítem 10 tiene una débil representación de menos de .30, quedando mejor representado en el primer factor (.38). Además, cargan los ítems 2 y más débilmente el 8.

Tabla 12
Matriz de componentes rotados del análisis factorial exploratorio con rotación Varimax

	Componente		
	1	2	3
Benevolencia (gente y mundo)			
12. La gente es básicamente buena y agradable.	**.73**		
15. Si tú observas cuidadosamente el mundo verás que está lleno de bondad.	**.71**		
3. Ocurren muchas más cosas buenas que malas en el mundo.	**.62**		
8. La vida está demasiado llena de incertidumbres debido al azar.	*-.39*	*.23*	
10. Tengo una baja opinión de mi mismo/a.[1]	*.38*	*.28*	
Valía personal			
13. Generalmente trato de obtener lo mejor para mí.		**.64**	
5. En el fondo soy una persona con suerte, afortunada.	.20	**.58**	
16. Soy más afortunado que el resto de la gente.		**.55**	
14. Estoy muy satisfecho con lo buena persona que soy.		**.53**	
9. Casi siempre realizo un esfuerzo para prevenir las cosas malas que me puedan suceder.		**.43**	.32
2. Los sucesos negativos se distribuyen al azar entre la gente.		*.32*	
Mundo con sentido			
6. Las desgracias de la gente son causadas por sus propios errores.			**.64**
4. Generalmente la gente obtiene lo que se merece.	.22		**.64**
11. A través de nuestras acciones nosotros podemos prevenir las cosas malas que nos pueden suceder.			**.60**
1. La desgracia es menos probable entre la gente honrada.			**.53**
7. La gente no se preocupa de lo que se sucede a los demás.[1]	*.29*		*-.37*
Autovalores (*Eigevalues*)	2.42	1.70	1.44
Varianza Explicada	12.44%	11.26%	11.10%

Nota. N =1272. Método de extracción: Análisis de componentes principales. Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser. La rotación ha convergido en 5 iteraciones. Se han eliminado los valores menores a .20.

(1) Ítems con puntajes invertidos para los análisis.

La dimensión de Mundo con Sentido carga en el tercer factor, explicando el 11.10% de la varianza, quedando en él los cuatro ítems esperados. Sin embargo, los ítems sobre la importancia del azar no se asocian al factor, como señalaban las correlaciones, ni quedan bien representados por ninguno de las otras dimensiones, presentando el ítem 2 una comunalidad sólo de .129 y el ítem 8 cargando en el primer y segundo factor.

Las simulaciones realizadas con análisis factorial exploratorio con distinto número de factores, no proporciona una solución mejor que la inicial de tres dimensiones. Dada la baja correlación que muestran algunos ítems y su pobre funcionamiento en los análisis, se realizaron simulaciones con 14 ítems -eliminando los dos ítems de 'importancia del azar', también los dos ítems inversos (7 y 10)-, y

luego una solución con 13 ítems –sin los ítems con menor correlación y peor funcionamiento, es decir, ítems 2, 7 y 8.

El análisis factorial de componentes principales realizado eliminando los ítems sobre el azar, presenta resultados similares a los de la escala completa. La solución con seis factores explicaría el 61.29% de la varianza (con KMO= .683 y prueba de esfericidad de Barlett significativa, $X^2_{(91)}$=1755.20, p < .0001). Sólo queda bien configurada la subescala de 'suerte personal' y los ítems de 'Benevolencia'- menos el ítem 7. Los demás ítems se distribuyen de forma mezclada entre los demás factores. La solución con cinco y cuatro factores repiten en general el mismo patrón. La solución con tres factores, que explicaría el 39.16% de la varianza, entrega el mejor orden de los ítems en los factores teóricos propuestos. En el primer factor cargan los tres ítems de 'Benevolencia' (sin ítem 7), explicando el 13.65% de la varianza; el segundo factor queda compuesto por los de 'Valía personal', explicando el 12.97% de la varianza, quedando con una baja representación el ítem 10. El último factor queda compuesto por todos los ítems de 'Mundo con sentido', más el ítem 7 que carga de manera negativa y débilmente. Este factor explica el 12.54% de la varianza total.

El análisis factorial de componentes principales realizado eliminando los ítems inversos, presenta también resultados similares a los anteriores. La solución con seis factores explica el 61.25% de la varianza (con KMO= .662 y prueba de esfericidad de Barlett significativa, $X^2_{(91)}$=1691.41, p < .0001); quedando bien configuradas las subescalas de 'suerte personal', 'importancia del azar', los ítems de 'mundo justo' -más el ítem 6- y los ítems de 'Benevolencia' -menos el ítem 7-. Los demás ítems se distribuyen de forma mezclada en los dos factores restantes. La solución con cinco factores repite el mismo patrón, pero los ítems de la dimensión 'Mundo con sentido' -subescalas de 'mundo justo' y 'mundo controlable'-, configuran el segundo factor. Esta solución explica el 54.53% de la varianza total. La solución con cuatro factores presenta los ítems ordenados en las dimensiones esperadas, separándose en un factor los ítems de 'importancia del azar', y explica el 47.05% de la varianza. Sólo el ítem 9 queda peor representado, ya que carga en dos factores con más de .30 y menos de .50. La solución con tres factores, que explicaría el 38.23% de la varianza, representa las tres dimensiones teóricas, pero los ítems referidos al azar no quedan bien configurados en ningún factor. La solución con cuatro factores sería la más adecuada, quedando el primer factor definido por los tres ítems de 'Benevolencia', explicando el 13.39% de la varianza; el segundo factor, definido por los de 'Valía personal', explicando el 12.38% de la varianza; y el tercer factor quedaría compuesto

por los ítems de 'Mundo con sentido', explicando el 12.04% de la varianza total. Finalmente, el cuarto factor se compone de los dos ítems sobre la 'Importancia del azar' y explica el 9.25% de la varianza.

Después de analizar todas las simulaciones y la matriz de correlaciones de los ítems, se propone una solución alternativa que elimina los ítems sobre el azar y los ítems invertidos 7 y 10, ya que estos ítems no funcionan bien en relación a los demás de la escala total. El análisis factorial exploratorio libre arroja cuatro factores con autovalores mayores que 1, que explican el 50.28% de la varianza. Las dimensiones que conforman los resultados muestran en el primer factor a los ítems de 'Benevolencia', explicando el 14.39%. El segundo factor agrupa los ítems de 'Mundo con sentido', explicando el 12.90% de la varianza. El tercer factor reúne los dos ítems de la subescala 'suerte personal' y explica el 11.91% de la varianza. El único ítem que no funciona bien es el 9 'Casi siempre realizo un esfuerzo para prevenir las cosas malas que me puedan suceder', que carga tanto en el segundo como en el tercer factor, con puntajes .34 y .47 respectivamente. El cuarto factor explica el 11.09% de la varianza y agrupa los ítems de 'Valía personal'. La solución teórica de tres factores, 12 ítems, explica el 43.82% de la varianza. El primer factor, 'Benevolencia', explica el 15.39% de la varianza; el segundo, 'Valía personal', explica el 14.49% de la varianza y el tercero, 'Mundo con sentido', explica el 13.94% de la varianza total. En términos generales, todos los ítems funcionan como teóricamente se esperaba. Los análisis de fiabilidad con esta estructura de ítems muestra mejores índices: 'Benevolencia' con *alfa* = .65, 'Valía personal' con *alfa* = .52 y la dimensión 'Mundo con sentido' con *alfa* = .50, teniendo la escala total un *alfa* de .61.

Con el fin de estudiar la estructura teórica propuesta de este resultado, se realizó un análisis factorial confirmatorio con *Lisrel*. Los resultados de este análisis muestran que la propuesta con 12 ítems es aceptable pero mediocre en sus niveles de ajuste ($X^2_{(54)}$=397.77, p < .0001; RMSEA = .071 [.064-.077]; GFI = .95; AGFI = .93; CFI = .82)[14].

Al estudiar los indicadores y los parámetros de la solución, se observa una posible mejoría si se liberan para el análisis algunas relaciones entre los errores. Por lo tanto, se liberaron para el análisis los parámetros de covarianza entre las tres dimensiones, mejorando significativamente los indicadores de ajuste (GFI = .96; AGFI = .94; CFI = .87). Al observar la matriz de covarianza se observan asociaciones

[14] Criterios relativos sobre niveles de ajuste: a menor RMSEA (máximo .08) y mayor CFI/AGFI – GFI (mínimo .90), mejor ajuste (Brown, 2006).

mayores a .40 entre algunos ítems, por lo que se liberaron también las covarianzas de los errores para mejorar el ajuste de los ítems 5 y 16, así como de los ítems 12 y 15. La Tabla 13 muestra los indicadores de ajuste, siendo la ganancia significativa tras estudiar la diferencia entre los chi-cuadraros del cambio entre las alternativas, para probabilidad < .05.

Tabla 13
Comparación de Análisis Factorial Confirmatorio

Tipo de análisis 12 ítems	X^2 (gl.)	sig.	RMSEA	IC
Solución propuesta AFE Ortogonal	397.77 (54)	.0001	.071	[.064; .077]
Solución con parámetros covarianza factores	295.96 (51)	.0001	.061	[.055; .068]
Solución con parámetros covarianza factores y de errores ítems 5 y 16.	397.77 (50)	.0001	.050	[.043; .057]
Solución con parámetros covarianza factores, de errores entre ítems 5 y 16, y entre 12 y 15.	397.77 (49)	.0001	.049	[.042; .056]

Utilizando la estructura propuesta con 12 ítems, se crearon las dimensiones para los análisis del estudio que se presenta a continuación. Esta solución de tres factores muestra un ajuste adecuado para su utilización y representa adecuadamente la propuesta teórica original.

2.1.4 Discusión

Los análisis psicométricos realizados muestran en términos del esquema teórico general, una baja pero aceptable validez interna de la escala de creencias básicas abreviada. Sin embargo, los 16 ítems elegidos para el estudio del 11 de Marzo no serían los más adecuados para representar las subescalas teóricas planteadas por la autora. Sería interesante, en un futuro, realizar estudios con la escala original de 32 ítems con el objetivo tanto de estudiar su replicabilidad en el contexto español, como para crear una escala abreviada que capturara mejor todas las dimensiones de las creencias básicas. Por otro lado, sería importante estudiar el contenido de los reactivos utilizados y posiblemente proponer alternativas para una versión en español.

Se concluye que las tres dimensiones propuestas son suficientemente fiables como para proseguir analizando el impacto del atentado en las creencias básicas.

2.2 ESTUDIO SOBRE CREENCIAS BÁSICAS Y VIOLENCIA SOCIAL

2.2.1 Introducción

Numerosos estudios sobre hechos traumáticos han confirmado el mayor efecto en la salud mental de los hechos provocados por humanos que los provocados por fenómenos naturales: los hechos naturales alteran más las creencias en el sentido del mundo y los hechos provocados por el hombre alteran más las creencias sobre la benevolencia del mundo y la valía del Yo (Thabet, Abed y Vostanis, 2002). Estos hechos violentos dejan a las víctimas directas con mayor sintomatología y por más tiempo que las de otras catástrofes, además de generar desmoralización y sentimientos de desesperanza en la población afectada indirectamente por estos sucesos (Crenshaw, 2004).

Los estudios también han matizado el impacto de los hechos traumáticos: a) no todos los hechos alteran las creencias (la mitad o dos tercios) ni en todas las dimensiones (p. ej., dos de ocho creencias); b) solo las personas con fuerte alteración afectiva (p. ej., PTSD) muestran creencias menos favorables; c) las personas traumatizadas y alteradas presentan creencias menos positivas sobre el Yo y el mundo en comparación con traumatizados no alterados y personas no expuestas a hechos traumáticos, pero, no necesariamente negativos; d) las dimensiones mas vinculadas a alteraciones afectivas y psicopatológicas son las de la valía del Yo; e) la exposición a hechos traumáticos que afectan a otros tienen mucho menos impacto en la alteración provocada por hechos que afectan a la personas directamente (Janoff-Bulman, 1992; Catlin y Epstein; 1992; Foa et al., 1999).

Este estudio busca contrastar la relación entre experiencias de violencia social, otros hechos estresantes y las creencias básicas. Se espera que no todos los hechos afecten a todas las dimensiones; que los hechos naturales afecten más al sentido; que los hechos provocados por el hombre afecten más a la benevolencia del mundo; que las personas con mas alteración afectiva muestren respuestas de mayor vulnerabilidad; que las creencias más fuertemente vinculadas a las reacciones

emocionales y adaptativas sean las focalizadas en el Yo; y que los hechos que afecten directamente tengan más impacto que los que afecten a conocidos.

Además, se buscará analizar la relación entre las dimensiones de las creencias básicas e indicadores de Bienestar y malestar, a tres semanas y dos meses de ocurrido el atentado terrorista del 11-M. Se espera encontrar un efecto protector de creencias básicas positivas contra los indicadores de malestar de soledad social, activación somática y ansiedad, así como un efecto capitalizador de indicadores de Bienestar como la afectividad positiva, percepción de apoyo social, satisfacción consigo mismo y control percibido de la vida.

Finalmente, se buscará contrastar la idea que las creencias básicas son un recurso psicológico que ayudan a crecer después del trauma colectivo, reforzando la percepción de respuestas positivas a éste, tanto del Yo, de los otros y del grupo. La literatura ha señalado ya que los sujetos que muestran mayor activación emocional y perciben mayor movilización social positiva en el entorno, son los que muestran mayor *crecimiento post-traumático*. Es por esto que se hipotetiza que las creencias básicas positivas reforzarán, directa e indirectamente, el crecimiento post-traumático.

2.2.2 Método

Participantes

El estudio sobre el impacto psicosocial del atentado terrorista fue de diseño longitudinal en tres tiempos: a una semana, a tres semanas y a dos meses del 11 de Marzo del 2004. La muestra inicial fue de 1800 personas, recogiéndose aproximadamente 1400 encuestas completas; de las cuales, para el presente estudio, fue eliminado un 9% ya que tenían incompleto el cuestionario WAS, quedando formada la muestra por 1274 personas. La edad media de 27.8 años (rango entre 17y 91 años), siendo un 30.7% hombres. El 78% eran solteros, un 61% estudiantes universitarios, un 27,7% asalariados, un 5.7% amas de casa, un 2.2% parado, un 1% jubilados y un 2.2% trabajadores y estudiantes. Los participantes que señalaron haber sido afectados directamente fueron sólo el 6% de la muestra total, mientras un 28% señalaron tener a algún conocido dentro de las víctimas; sin embargo, entre el 70 (País Vasco) y el 100% (Castilla y Madrid) de los encuestados señalaron haber temido por alguien cercano en el momento del atentado (Campos, Páez y Velasco, 2004).

Medidas

Los participantes respondieron a una batería de pruebas con el objetivo de estudiar los efectos y reacciones ante el atentado. Se elaboraron tres cuestionarios con diversas escalas[15], algunas de las cuales se analizarán en este estudio y se describirán con más detalle a continuación. El primero de estos cuestionarios fue administrado una semana después de los atentados (tiempo 1: 100%, N=1400); el segundo cuestionario, tres semanas después (tiempo 2: retorno de participantes del 75%, N=1056) y el tercero, dos meses después de dichos sucesos (tiempo 3: retorno del 64%, N=890) (Campos, Páez, Velasco, 2004). La escala WAS y la Lista de sucesos extremos y hechos de violencia política, se aplicó únicamente en el tiempo 1, la primera semana; las escalas DES y EGAS se aplicaron en las tres ocasiones, mientras las escalas PANAS-Po, Apoyo Social Subjetivo, Soledad y las preguntas de Salud Mental se aplicaron en los tiempos 2 y 3, es decir, a las tres y ocho semanas. La escala de percepción de Crecimiento Post-traumático se aplicó sólo a las tres semanas. A continuación se describen brevemente estas medidas.

- *Creencias básicas de Janoff Bulman - WAS* (versión corta de 16 ítemes). La versión utilizada en este estudio, ya explicada en la sección anterior, redujo de 32 a 16 los ítems y simplificó el rango de respuesta de 1 (nunca) a 4 (siempre)[16]. La fiabilidad de esta versión corta de 16 ítems del WAS abreviado es moderada a baja, con un *alfa de Cronbach* =.54. La propuesta de 12 ítems, siguiendo los resultados obtenidos en el estudio anterior, presenta un *alfa* =.61. Se obtuvieron fiabilidades moderadas pero adecuadas con esta estructura: la dimensión de 'Valía Personal' (ítems 5, 9, 13, 14, 16) un *alfa* = .52, la de 'Mundo con Sentido' (ítems 1, 4, 6, 11) un *alfa* =.50, la de 'Benevolencia' (ítems 3, 12, 15) un *alfa* =.65. Posteriormente, se construyeron con el promedio de la sumatoria de estos ítems, primero, un valor total de creencias básicas positivas o WAS total, y luego, las tres dimensiones señaladas, quedando con las siguientes medias: WAS *M* = 2.40 (DT =.30), Valía Personal *M* = 2.69 (DT =.40), Mundo con Sentido *M* = 2.08 (DT =.41), y Benevolencia *M* =2.25 (DT =.53).
- *Lista de sucesos extremos y hechos de violencia política*. Basándose en la literatura especializada en el tema de hechos traumáticos, se les preguntó a los participantes sobre sus experiencias previas vividas personalmente o por una persona cercana. En listado de sucesos extremos, del tipo catástrofe, incluyó los siguientes: Incendio, Inundación, Explosión, Galerna, Temblor de tierra, Descarrilamiento, Accidente aéreo. El listado de hechos relacionados con

[15] Para mayor información sobre éstas, dirigirse al Monográfico sobre el 11-M de la revista *Ansiedad y Estrés, (2-3)*, 2004.
[16] Como equivalente a 1 (muy en desacuerdo) a 6 (muy de acuerdo).

violencia política incluyó: Aviso de bomba, Bomba por causas políticas, Maltrato por parte de Fuerzas de seguridad, Acciones de grupos como ETA, GRAPO, etc., Acciones de grupos como el GAL Batallón Vasco Español, etc., Acciones de manifestantes, Militantes de partidos políticos, etc., Terrorismo islámico. Para cada uno de ellos la persona debía responder Si o No.

- *Escala diferencial de emociones de Izard adaptada – DES* (Echebarría y Páez, 1989). La DES evalúa, mediante nueve ítems, el grado en que el sujeto vivencia sus respuestas emocionales ante un estímulo. En la versión utilizada en la presente investigación se preguntaba en qué medida había sentido las emociones de *alegría, tristeza, asco, culpa, ira, desprecio, miedo y orgullo* tras conocer que la autoría del atentado del 11 de Marzo era obra de un grupo islámico- eliminándose el ítem 'sorpresa' de la escala original. Es una escala tipo *Likert* con rango de 1 (nada) a 7 (mucho). Se obtuvo un puntaje total con el promedio de la sumatoria de los ítems sobre tristeza, asco, culpa, ira, desprecio y miedo, con una Media t1 = 5.96 (DT = 1.11) - t2 = 5.20 (DT =1.30) – t3 = 4.65 (DT = 1.38). La fiabilidad de esta suma fue para el tiempo 1 de alfa= .76; para el tiempo 2 fue de alfa= .80; y para el tiempo 3 de alfa = .79.
- *Escala PANAS de Watson*, dimensión de Afectividad Positiva (PANAS-Po) (Warr y Brown-Bridge, 1983). Esta dimensión de la escala consta de diez ítems sobre emociones positivas (por ej., *atento, interesado, orgulloso*), de escala tipo *Likert* (de 1 "Nada" a 5 "Mucho"), las cuales se registraron en los tiempos 2 y 3. Se obtuvo un puntaje total con el promedio de la sumatoria de los diez ítems, con una Media t2 = 2.56 (DT =.67) – t3 = 2.57 (DT =.73). La fiabilidad de esta escala para el tiempo 2 fue de alfa= .81, y para el tiempo 3 de alfa = .85.
- *Escalas de Apoyo Social Subjetivo* versión corta (Vaux, Phillips, Holly, Thomson, Williams y Stewart, 1986, adaptada por Basabe et al., 2003). Evalúa la percepción del sujeto de contar con un apoyo social satisfactorio, mediante 3 ítems (la original es de diez): "Tengo un fuerte lazo afectivo con mis amigos"; "Mis amigos y yo somos realmente importantes los unos para los otros"; "Me siento integrado/a en un grupo de personas". La escala es de tipo *Likert*, de rango 1 "Totalmente en desacuerdo" a 4 "Totalmente de acuerdo". Se obtuvo un puntaje total con el promedio de la sumatoria de los tres ítems, con una Media t2 = 3.31 (DT =.65) – t3 = 3.26 (DT =.67). Las fiabilidades de esta escala para el tiempo 2 fue de alfa= .87, y para el tiempo 3 de alfa = .88.
- *Escala de Soledad de UCLA* - versión corta (Expósito y Moya, 1993; abreviada por Moya para esta investigación - Moya 2003). Esta escala quedó compuesta por cuatro ítems que valoran el aislamiento social subjetivo de la persona, con las preguntas: "¿Con qué frecuencia piensa que no hay nadie a quien pueda recurrir?"; "¿Con qué frecuencia siente que no hay nadie cerca de usted?"; "¿Con

qué frecuencia se siente aislado de los demás?" y "¿Con qué frecuencia siente que hay gente con quien puede hablar?" (invertido). La escala es de tipo *Likert*, con un rango de 1 "Nunca" a 4 "Siempre". Se obtuvo un puntaje total con el promedio de la sumatoria de los diez ítems, con una Media t2 = 1.68 (DT =.61) – t3 = 1.70 (DT =.62). Las fiabilidades de esta escala para el tiempo 2 fue de alfa= .79, y para el tiempo 3 de alfa = .82.

- *Indicadores de salud mental*. Se utilizaron dos ítems de la Encuesta Mundial de Valores (*World Value Survey*. Inglehart, 1998): 'Cuánta libertad de elección y control siente usted que tiene sobre cómo evoluciona su vida' (Inglehart, 1998) y 'grado de satisfacción que usted siente consigo mismo o con relación a su persona' (Diener, 1995). Las preguntas se utilizaron en el tiempo 2 y 3. Su rango de respuesta es de 1 a 10, siendo este último total control o satisfacción. La media para *libertad y control percibido* fue de t2: 6.80 (DT = 1.8) y t3: 6.85 (DT = 1.8). La media para el *grado de satisfacción personal* fue de t2: 6.91 (DT = 1.9) y t3: 7.12 (DT = 1.8).
- *Escala EGAS*, dimensiones de *ansiedad somática y activación o arousal* (Echeburúa, Corral y Amor, 2002). La Escala EGAS, compuesta en su versión original por 18 ítems, tiene una estructura bidimensional y una buena consistencia interna (dimensión de ansiedad somática alfa = .86 y dimensión de activación alfa = .79). Para este estudio se adaptaron las dimensiones referidas al suceso traumático del atentado de Madrid. La dimensión de *ansiedad somática* está constituida por 13 ítems (por ej., "Respiración entrecortada o sensación de ahogo") y la de *activación o arousal* por 5 ítems (por ej., "Se sobresalta más fácilmente desde el suceso"). Se presentaron estos ítems para los tiempos 2 y 3. Las puntuaciones de intensidad de la reacción al atentado fueron "Nada", "una vez por semana o menos", "de 2 a 4 veces por semana" y "5 o más veces por semana". Se obtuvo un puntaje total con la sumatoria de los ítems de cada dimensión, quedando activación con una Media t2 = 2.65 (DT = 2.91) – t3 = 2.10 (DT = 2.55), *ansiedad somática* con una Media t2 = 4.29 (DT = 5) – t3 = 3.42 (DT = 4.35). Las fiabilidades de la dimensión de ansiedad para el tiempo 2 fue de alfa= .86, y para el tiempo 3 de alfa = .85, y para la dimensión de arousal o activación, para el tiempo 2 fue de alfa= .79, y para el tiempo 3 de alfa = .77.
- *Crecimiento Post-traumático, basado en creencias positivas en relación con los efectos del trauma*: Escala de beneficios inferidos de la respuesta al Trauma de Tedeschi adaptada al 11- M (Tedeschi, 1999). La adaptación española de esta escala evalúa los beneficios inferidos de la respuesta a un hecho traumático. Se pregunta a las personas "*Cómo lección o conclusión de lo ocurrido el 11 de Marzo, indique en qué medida usted ha obtenido las siguientes consecuencias positivas*: a) Un crecimiento personal, madurar como persona, b) Aprender sobre las capacidades, habilidades y resistencia personal; saber lo fuerte que se puede

ser, c) Aumentar la sabiduría y el conocimiento; saber más sobre la vida, d) Mejorar el conocimiento sobre sí mismo y los otros; conocerse mejor a usted y los otros, e) Apreciar lo que se tiene y aprender las prioridades importantes de la vida, ignorar los pequeños conflictos y envidias, valorar lo positivo que se tiene, f) Crecimiento y desarrollo espiritual, desarrollarte ideológicamente, religiosamente, g) Reunir y acercar a la familia, amigos, compañeros de estudio o trabajo, h) Unir a la comunidad, haciéndolos sentirse más cerca, i) Ser más solidario y compasivo con los otros, j) Valorar el apoyo que las personas ofrecen". Los seis primeros enunciados versan sobre *beneficios intrapersonales* y los cuatro últimos sobre *efectos interpersonales positivos*. Asimismo, se agregaron tres enunciados sobre beneficios de tipo más social o colectivo: "k) Reforzar la participación y compromiso político, l) Reforzar la sensibilidad ante las violaciones de los derechos humanos aquí y m) Reforzar la sensibilidad ante las violaciones de los derechos humanos en el mundo". La escala total tiene un alpha de .92.

2.2.3 Resultados

Experiencia previa y creencias básicas: contraste del impacto limitado y diferencial

Con el fin de contrastar la influencia de la experiencia previa sobre las creencias básicas, se compararon las medias sobre la Benevolencia, el Sentido del Mundo y la Valía Personal, según las distintas variables de hechos violentos provocados por personas: haber vivido un aviso de bomba, personalmente (42.8%) o persona cercana (45.4%); una experiencia de bomba por causas políticas, personalmente (reportaron haberlo vivido un 5%) o alguien cercano (12.5%); violencia por parte de fuerzas de seguridad, personalmente (10,8%) o personas cercanas (25.3%); acciones de grupos como ETA, GRAPO y otros, personalmente (5.9%) y personas cercanas (15.1%); acciones grupos como GAL, Batallón vasco español, etc., personalmente (2%) o por persona cercana (4.7%); acciones de manifestantes, militantes de partidos políticos y otros, personalmente (17.3%) o persona cercana (24.3%); y haber vivido una experiencia de terrorismo islámico, personalmente (4.3%) o persona cercana (10.2%).

Al realizar análisis de diferencias de medias entre las personas que habían vivido hechos de violencia política, los resultados muestran una tendencia general de estas personas a sostener creencias básicas más positivas que los que no han tenido estas experiencias. Las personas que habían vivido la experiencia de una bomba por causas políticas tenían una visión más benevolente (M = 2.38) que las que no lo

habían vivido (*M* = 2.24) ($F_{(1,1050)}$= 3.710, *p* = .054), sin haber diferencias entre los que conocían a alguien a quien le había sucedido. Las personas que habían vivido personalmente acciones de grupos como ETA, GRAPO, etc., tenían una visión más benevolente (*M* = 2.40) que las que no lo habían vivido (*M* = 2.24) ($F_{(1,1758)}$= 6.200, *p* = .013), pero sin haber diferencias entre los que conocían o no a alguien que le había sucedido. Lo mismo sucedió con los que habían vivido esta experiencia con grupos como GAL (si *M* = 2.52 *vs.* no *M* = 2.25; $F_{(1,1697)}$= 6.013, *p* = .014). Así también, aunque solo tendencialmente, las víctimas de manifestantes políticos presentaron mayor Benevolencia (si *M* = 2.32 *vs.* no *M*= 2.24; $F_{(1,1005)}$= 3.538, *p* = .060), mientras las personas que conocían a alguien cercano que había sido víctima, presentaron creencias más positivas sobre el Mundo con Sentido (si *M* = 2.12 *vs.* no *M* = 2.07; $F_{(1,512)}$= 2.997, *p* = .084). No hubo ninguna diferencia significativa en las distintas dimensiones de las creencias básicas, ni en las víctimas de aviso de bomba ni de terrorismo islámico, así como tampoco en los que conocían a alguien víctima de éstos.

Solo un hecho se asoció a creencias menos fuertes de benevolencia, como se esperaba: Las personas que sí conocían a alguien que había sido agredido por fuerzas de seguridad- aunque no las víctimas directas-, mostraron menor *Benevolencia* que los que no conocían a nadie en esta situación (*M* = 2.18 *vs. M* = 2.26; $F_{(1,1465)}$= 5.212, *p* = .023).

También se analizaron las diferencias en las creencias básicas de personas que habían vivido otros hechos extremos como catástrofes naturales o eventos fortuitos, tales como: haber vivido un incendio, personalmente (33.6%) o persona cercana (45.5%); una inundación, personalmente (29.3%) o persona cercana (47.7%); una explosión, personalmente (13%) o una persona cercana 24.9%); una galerna, personalmente (18.3%) o una persona cercana (21.1%); temblor de tierra, personalmente (36.2%) o una persona cercana (45.4%); un descarrilamiento, personalmente (6.8%) o una persona cercana (13%); un accidente aéreo (4.2%) o una persona cercana (6.1%).

Las personas que habían vivido la experiencia de incendio tenían una visión del mundo con más sentido (*M* = 2.12) que las que no lo habían vivido (*M*= 2.04) ($F_{(1,1211)}$= 7.251, *p* < .01). Las personas que conocían a alguien que habían vivido un temblor de tierra tenían tendencialmente una visión de mundo con más sentido (*M* = 2.10) que las que no tenían a ninguna víctima conocida (*M* = 2.05) ($t_{(1080.291)}$= -1.870,

p = .062), sin haber diferencias entre los que habían vivido la experiencia directamente. Tanto las personas víctimas como las que conocían a alguien que había vivido un descarrilamiento presentaron, tendencialmente, una visión de mundo con más sentido que las que no lo habían vivido, teniendo las víctimas medias de 2.17 *vs.* 2.07 ($t_{(90.605)}$ = -1.797, p = .076), y las que conocían a alguien, medias de 2.14 *vs.* 2.07 ($F_{(1,611)}$= 3.582, p = .059). No se evidenciaron diferencias significativas en las creencias básicas de las personas víctimas de inundación, explosión, galerna ni accidente aéreo, así como tampoco entre los que conocían a alguien víctima de éstos. Solo un hecho se asoció a creencias básicas menos positivas, como se esperaba, aunque el efecto no se dio sobre el sentido del mundo como se predecía: los que conocían a alguien que había vivido un incendio presentaron de manera tendencial una visión menos benevolente (M = 2.21) que los que no (M = 2.27) ($F_{(1,1014)}$= 3.621, p = .057).

Síntesis de resultados sobre las experiencias previas y creencias básicas

Solo cinco de siete de los hechos provocados por el hombre provocaron un impacto, teniendo mayor impacto los hechos referidos al Yo que a otros cercanos: de las seis diferencias, cinco eran provocadas por hechos vivenciados por el sujeto. Solo tres de los siete hechos naturales tuvieron impacto, también teniendo mayor impacto los hechos referidos al Yo que a otros: de las cinco diferencias, cinco eran provocadas por hechos vivenciados por el sujeto. Las diferencias son relativamente robustas tanto en el caso de hechos provocados por el hombre, ya que se encuentran 6 sobre 14, como en el caso de los hechos naturales, ya que se encuentran 5 diferencias (o 6 sobre 42, tomando en cuenta las diferencias en base a tres dimensiones, cuando serían esperables dos por azar al 5%). Además, los hechos vinculados al hombre influenciaban más las creencias sobre Benevolencia y los naturales más las creencias sobre el sentido del mundo.

Ahora bien, los resultados van en el sentido opuesto al planteamiento teórico del impacto de hechos traumáticos y sigue más bien una lógica de crecimiento post-traumático: las víctimas creen más en la benevolencia del mundo cuando los actos son provocados por el hombre, y más en el sentido del mundo cuando son naturales.

Relación entre las creencias básicas y la salud mental

La relación entre las creencias básicas con la salud mental hedónica o el afecto positivo, se contrastarán para estudiar su valor predictivo, en particular de las

creencias sobre el Yo. La escala total de creencias básicas positivas WAS y sus dimensiones sobre la Valía Personal, el Mundo con Sentido y la Benevolencia, se usaron para predecir- tres semanas después y a dos meses- un indicador hedónico de salud mental como la afectividad positiva.

El total de creencias básicas positivas sobre el mundo y sus dimensiones se usaron para predecir la afectividad positiva (PANAS-Po), a tres semanas y dos meses del atentado del 11-M.

Las creencias básicas positivas generales correlacionaron con la afectividad positiva a tres semanas, con $r_{(685)}$= .14 (p < .001), así como a dos meses, con $r_{(595)}$= .13 (p < .01). Los resultados de regresiones usando como variable dependiente la afectividad positiva a las tres semanas y luego a dos meses, muestran que las creencias básicas sobre la Valía Personal predicen significativamente la *afectividad* ($F_{(3,681)}$= 5.002; p < .01). La Tabla 14 muestra los resultados del modelo para predecir la afectividad a las tres semanas, el cual señala que las dimensiones de Mundo con Sentido y la de Benevolencia no aportan significativamente, mientras Valía Personal si estaría prediciéndola. Para ver si esta relación se mantiene a los dos meses, se presenta en la Tabla 15 la regresión controlando el nivel de afectividad a tres semanas. Como se aprecia, las creencias básicas de Valía Personal siguen siendo significativas aún controlando la afectividad del tiempo 2 ($F_{(2,489)}$= 66.827; p < .001).

Tabla 14
Análisis de regresión simultanea para predecir Afectividad a tres semanas (PANAS Po t2)

	Coef. no estandarizados		**Coef. estandarizados**		
	β	***Error tip.***	**Beta**	***t***	***sig.***
Constante	1.768	.212		8.354	.000
Valía Personal	.193	.067	.113	2.883	.004
Mundo con Sentido	.110	.063	.068	1.749	.081
Benevolencia	.021	.049	.017	.426	.670

Nota. N = 684. R^2 = .022. Variable Dependiente: PANAS Po t2 = Afectividad positiva medida con escala PANAS a tres semanas del atentado del 11 de Marzo.

Tabla 15
Análisis de regresión simultanea para predecir Afectividad a dos meses: controlando afectividad tiempo 2

	Coef. no estandarizados		Coef. estandarizados		
	β	***Error tip.***	**Beta**	***t***	***sig.***
Constante	.805	.223		3.607	.000
PANAS Po t2	.477	.044	.440	10.890	.000
Valía Personal	.195	.076	.103	2.560	.011

Nota. N = 591. R^2 = .215. Variable Dependiente: PANAS Po t3 = Afectividad positiva medida con escala PANAS a dos meses del atentado del 11 de Marzo.

Relación entre las creencias básicas con indicadores eudaimónicos: la satisfacción consigo mismo y el control percibido

La escala total de creencias básicas positivas WAS y sus dimensiones sobre la Valía Personal, el Mundo con Sentido y la Benevolencia, se usaron para predecir- tres semanas después y a dos meses- indicadores simples eudaimónicos de salud mental: un ítem sobre el grado de satisfacción consigo mismo –o *autoestima*- y otro sobre la percepción de libertad y control sobre su propia vida – o *control*.

La escala total de creencias básicas presenta una correlación significativa con la *autoestima*, tanto a tres semanas ($r_{(697)}$= .30; p < .001) como a los dos meses de ocurrido el atentado ($r_{(569)}$= .30; p < .001). Similares resultados los encontramos en la relación con el *control percibido*. Así, valores positivos en las creencias básicas correlacionaron significativamente mayor *percepción de control* a tres semanas ($r_{(710)}$= .28; p < .001) y a dos meses ($r_{(606)}$= .18; p < .001).

Los valores de la dimensión de Valía Personal correlacionaron con ambas medidas de salud mental en ambos tiempos. Valía Personal, confirmando coherentemente el constructo, correlacionó con *autoestima* tres semanas $r_{(699)}$= .34 (p < .001) y $r_{(596)}$= .37 (p < .001) a dos meses. Así también, correlacionó con control sobre la propia vida un $r_{(712)}$= .26 (p < .001) a las tres semanas y un $r_{(606)}$= .20 (p < .001) a los dos meses. Las creencias sobre un Mundo con Sentido predijeron la percepción de satisfacción personal únicamente a las tres semanas y sólo débilmente. Las correlaciones con la *autoestima* tres semanas fueron de $r_{(699)}$= .08 (p < .05) y no significativas a dos meses ($r_{(596)}$= .05). En cambio, las correlaciones entre las *creencias sobre el sentido del mundo y la percepción de control* fueron significativas tanto a las tres semanas ($r_{(712)}$= .12; p < .001) como a los dos meses ($r_{(606)}$= .09; p < .05). La dimensión sobre Benevolencia presentó relaciones significativas con la *autoestima,* tanto a las tres semanas ($r_{(699)}$= .13; p < .001) como

a los dos meses ($r_{(596)}$= .12; p < .01). En cambio, solo presentó correlación a las tres semanas con la *percepción de libertad y control* ($r_{(712)}$= .16; p < .001), siendo no significativo a dos meses ($r_{(606)}$= .03; p >.10).

Relación entre las creencias básicas, el apoyo social y la soledad emocional

El total de creencias básicas positivas y sus dimensiones, se usaron para predecir tres semanas (tiempo 2) y dos meses (tiempo 3) después del atentado el indicador eudaimónico de *alta integración social*, es decir la *percepción de apoyo social subjetivo* y de la *soledad*. Las creencias básicas positivas, escala WAS, muestran una débil pero significativa relación con la percepción de *apoyo social* a las tres semanas ($r_{(714)}$ = .07, p <.05), pero no al tiempo 3. El efecto protector de las creencias positivas se evidencia mas claramente en la percepción de *soledad,* presentando correlaciones para el tiempo 2 y 3 de r = -.18 (p < .001; N =712 - N =604, respectivamente).

La Tabla 16 muestra como las creencias sobre la Valía Personal y del Mundo con Sentido predicen significativamente la *percepción de apoyo social*, no así las de Benevolencia ($F_{(3,710)}$= 8.374; p < .001). Cabe destacar que el sentido del mundo presenta signo negativo, es decir, las creencias básicas sobre un mundo con menos sentido aporta a predecir una mayor *percepción de apoyo social.* Sin embargo, a dos meses de sucedido el atentado, las creencias básicas no son determinantes en la *percepción de apoyo social*, como muestra la Tabla 17, él cual se ve principalmente determinado por esta percepción en el tiempo 2 ($F_{(2,518)}$= 90.325; p < .001).

Tabla 16
Análisis de regresión simultanea para predecir Apoyo Social a tres semanas del atentado

	Coef. no estandarizados		**Coef. estandarizados**		
	β	***Error tip.***	**Beta**	***t***	***sig.***
Constante	2.941	.200		14.694	.000
Valía Personal	.248	.063	.150	3.948	.000
Mundo con Sentido	-.197	.059	-.125	-3.317	.001
Benevolencia	.049	.046	.040	1.071	.284

Nota. N = 713. R^2= .034. Variable Dependiente: Apoyo Social = Percepción de apoyo social, medido con escala abreviada.

Tabla 17

Análisis de regresión para predecir Apoyo Social a dos meses: controlando tiempo 2

	Coef. no estandarizados		Coef. estandarizados		
	β	***Error tip.***	**Beta**	***t***	***sig.***
Constante	1.229	.224		5.492	.000
Apoyo Social t2	.599	.037	.591	16.264	.000
Valía Personal	-.024	.064	-.014	-.379	.705
Mundo con Sentido	.052	.061	.031	.841	.401

Nota. N = 520. R^2 = .344. Variable Dependiente: Apoyo Social = Percepción de apoyo social, medido con escala abreviada.

La Tabla 18 muestra como las creencias básicas sobre la Valía Personal y de Benevolencia predicen significativamente la *percepción de soledad*, no así las de Mundo con sentido ($F_{(3,708)}$= 12.672; p < .001). Cabe destacar el signo negativo de los coeficientes, es decir, las creencias básicas positivas protegerían de la *percepción de soledad* a tres semanas de ocurrido el atentado. Sin embargo, a dos meses de sucedido el atentado, solo las creencias básicas sobre la Valía Personal son determinantes en la *percepción de soledad*, como muestra la tabla 19; estando mayoritariamente determinado por la *percepción de soledad* en el tiempo 2 ($F_{(3,513)}$= 103.528; p < .001).

Tabla 18

Análisis de regresión simultanea para predecir Soledad a tres semanas del atentado

	Coef. no estandarizados		Coef. estandarizados		
	β	***Error tip.***	**Beta**	***t***	***sig.***
Constante	2.564	.186		13.781	.000
Valía Personal	-.220	.059	-.142	-3.746	.000
Mundo con Sentido	.057	.055	.038	1.024	.306
Benevolencia	-.180	.043	-.157	-4.195	.000

Nota. N = 711. R^2 = .051. Variable dependiente: Soledad t2= Percepción de Soledad, medido con escala abreviada de UCLA.

Tabla 19

Análisis de regresión simultanea para predecir Soledad a dos meses: controlando tiempo 2

	Coef. no estandarizados		Coef. estandarizados		
	β	***Error tip.***	**Beta**	***t***	***sig.***
Constante	1.247	.109		6.540	.000
Soledad t2	.574	.035	.582	16.258	.000
Valía Personal	-.150	.057	-.094	-2.637	.009
Benevolencia	-.055	.041	-.049	-1.361	.174

Nota. N = 516. R^2 = .377. Variable Dependiente: Soledad t3 = Percepción de Soledad medido con escala abreviada de UCLA, a dos meses del atentado del 11 de Marzo.

Relación entre las creencias básicas y la reacción al estrés del 11 M

Las creencias básicas positivas generales y sus dimensiones se usaron para estudiar la *ansiedad* y la *activación somática*, vinculadas al recuerdo del hecho traumático del atentado terrorista del 11-M.

Las creencias básicas totales mostraron correlaciones significativas, aunque débiles, tanto con la *ansiedad* como con la *activación somática*. Creencias básicas positivas correlacionaron inversa y significativamente con la *ansiedad* a tres semanas ($r_{(666)}$= -.06; p < .05) y a dos meses ($r_{(589)}$= -.09; p = .09); mientras que con la *activación somática* solo es significativa a las tres semanas ($r_{(689)}$= -.07; p < .05), y tendencialmente a los dos meses ($r_{(607)}$= .06; p = .055).

Los modelos de regresión lineal no resultaron ser adecuados en el análisis de la relación entre las dimensiones de creencias básicas y la *ansiedad* ($F_{(3,662)}$= 2.531; p > .05) o la *activación somática* ($F_{(3,685)}$= 2.383; p > .05); requiriéndose probablemente un modelo más complejo y no lineal. Sin embargo, las correlaciones muestran que las creencias básicas positivas sobre la Benevolencia protegerían a tres semanas de ocurrido el atentado, aunque débilmente, tanto de la *ansiedad* ($r_{(666)}$= -.10; p < .01) como de la *activación somática* ($r_{(699)}$= -.10; p < .01). Este efecto desaparece a los dos meses del atentado. Sin embargo, aparecen correlaciones significativas de la dimensión de Valía Personal a dos meses de sucedido el atentado, tanto con la *ansiedad* ($r_{(589)}$= .10; p < .01) como con la *activación somática* ($r_{(607)}$= .07; p < .05). Las demás dimensiones no presentan correlaciones significativas para ninguno de los dos momentos de medición.

Relación entre las creencias básicas y la afectividad negativa

El total de creencias básicas positivas sobre el mundo y sus dimensiones se usaron para predecir la afectividad negativa vinculada al 11-M, tres semanas y dos meses después del atentado; evaluada mediante los ítems negativos del DES (DESne) sobre *disgusto, cólera, desprecio, tristeza y miedo*.

Las creencias básicas positivas generales correlacionaron con el DESne débil pero significativamente, como muestra la Tabla 20, estando únicamente la dimensión del Sentido del Mundo no relacionada. Coherentemente, estos resultados muestran que las emociones sentidas por los participantes durante la primera semana estarían

relacionadas con el quiebre que el atentado produjo en sus creencias de Benevolencia del mundo y de las personas. La relación entre emociones y creencias desaparece en los tiempos 2 y 3.

Se quiso estudiar si existen diferencias significativas entre las personas con alta reacción emocional negativa y las de baja reacción negativa en relación a sus creencias básicas. Para este fin, se dicotomizó la variable DESne usando la media como punto de corte. Los resultados del análisis de varianza muestran diferencias significativas únicamente para las creencias de Benevolencia. Así, los sujetos con mayores emociones negativas presentan creencias significativamente más benevolentes que los con menores emociones negativas (alto $M = 2.27$ *vs.* bajo $M = 2.19$; $F_{(1,1135)} = 4.987$, $p < .05$). Ahora bien, el análisis de diferencia de medias para el tiempo 2, muestra que los sujetos que presentaban emociones negativas altas diferían, leve pero significativamente, de los con bajas emociones negativas en sus creencias sobre el sentido del mundo (alto $M = 2.09$ *vs.* bajo $M = 2.02$; $t_{(563,934)} = -2.167$, $p = .05$[17]). No se observan diferencias en las creencias básicas según nivel de emociones negativas a dos meses del atentado.

Tabla 20
Correlación entre Escala WAS y sus dimensiones con DESne a una semana, tres semanas y un mes del atentado del 11-M

		DESne 1a aplicación	DESne 2a aplicación	DESne 3a aplicación
Valía Personal	*r*	.07 *	.05	.04
Mundo con Sentido	*r*	–.03	.06	–.04
Benevolencia	*r*	.09**	.04	.06
Escala WAS	*r*	.08 *	.07 †	.03
	N	1137	649	578

Nota. DESne = Escala diferencial de emociones de Izard adaptada al cuestionario del 11-M (tristeza, asco, culpa, ira, desprecio y miedo).
† $p < .10$. * $p < .05$ (bilateral). ** $p < .01$ (bilateral).

Relación entre las creencias básicas y la reacción de crecimiento post-traumático

El total de creencias básicas positivas sobre el mundo y sus dimensiones se usaron para predecir tres semanas después del atentado las reacciones de crecimiento post-traumático (PTG) vinculado al 11-M, evaluada mediante los ítems adaptados que miden la percepción de beneficios personales o familiares y otros

[17] Se realizó prueba *t* ya que no había igualdad de la varianza al realizar ANOVA.

comunitarios o colectivos. Los aspectos de beneficios personales percibidos tienen relación con: madurar como persona; aprender sobre las capacidades y lo fuerte que se puede ser; aumentar la sabiduría, el conocimiento y saber más sobre la vida; mejorar el conocimiento sobre sí mismo y los otros; apreciar lo que se tiene y aprender las prioridades importantes en la vida, ignorar los pequeños conflictos y envidias, valorar lo positivo que se tiene; percibir crecimiento y desarrollo espiritual o ideológico; y finalmente, reunir y acercar a la familia, amigos, compañeros. Los aspectos que representa la percepción de beneficios colectivos son: unir a la comunidad, haciéndolos sentirse más cerca; ser más solidario y compasivo con los otros; valorar el apoyo de las personas; reforzar la participación y compromiso político; reforzar la sensibilidad ante las violaciones de los derechos humanos aquí; y finalmente, reforzar la sensibilidad ante las violaciones de los derechos humanos en el mundo.

Las creencias básicas positivas generales correlacionaron con el crecimiento post-traumático de manera moderada pero significativa, como muestra la Tabla 21, siendo la Valía Personal el ámbito con correlaciones más fuertes y estando únicamente la dimensión del Mundo con Sentido no relacionada con el crecimiento post-traumático. En el mismo sentido, la percepción de soledad a las tres semanas del atentado tampoco se relacionan con el crecimiento post-traumático general, aun que sí se observa que a menor soledad mayor percepción de beneficios interpersonales colectivos. Coherentemente, estos resultados muestran que las emociones sentidas por los participantes durante la primera semana estarían relacionadas con el encontrar beneficios personales, interpersonales y comunitarios, así como con los indicadores de salud mental (autoestima y percepción de control y libertad) y, principalmente, de afectividad positiva.

Para contrastar la influencia de las creencias básicas, controlando la reacción emocional negativa inicial que refuerza y alimenta el PTG y se asociaba a estas creencias; así como la influencia protectora de éstas en la salud mental, que se asociaban coherentemente a mayor crecimiento en el tiempo dos (tres semanas), se aplicó una regresión múltiple controlando estas variables. Como se observa en la Tabla 22, las variables de la primera semana que mantienen su influencia en la percepción de beneficios a las tres semanas son las emociones negativas (tristeza, miedo, enojo, disgusto y desprecio) y las creencias de la Valía Personal ($F_{(3,642)}$= 30.738, p <.001).

Tabla 21

Correlaciones entre las Creencias Básicas y el Crecimiento Post-traumático

	Beneficios interpersonales colectivos (t2)	Beneficios personales e interpersonales familiares (t2)	Crecimiento Post-traumático total
Valía Personal	.13***	.12**	.13***
Benevolencia	.09*	.11**	.11**
Mundo con Sentido	.01	.03	.02
WAS total	.13***	.15***	.15***
DESne t1	.32***	.31***	.34***
DESne t2	.30***	.29***	.31***
PANASpo t2	.40***	.45***	.45***
Soledad t2	-.07*	-.05	-.06†
Apoyo Social t2	.17***	.16***	.17***
Ansiedad somática t2	.31***	.36***	.36***
Activación t2	.29***	.36***	.35***
Salud Mental t2	.15***	.15***	.17***

Nota. Correlaciones significativas a nivel * $p < .05$ (bilateral); ** $p < .01$ (bilateral); *** $p < .001$. Muestra analizada aprox. N=750.

Sin embargo, la influencia de las creencias desaparece al incorporar las variables de afectividad y salud mental de la tercera semana (Tabla 23). Al incorporarlas todas, se observa que el crecimiento post-traumático estaría determinado por alta afectividad negativa, alta afectividad positiva, ansiedad somática, apoyo social y las variables de salud mental positiva de autoestima y percepción de libertad y control ($F_{(8,556)}$= 42.408, p <.001).

Tabla 22

Análisis de regresión simultanea para predecir PTG a tres semanas del atentado.

	Coef. no estandarizados		Coef. estandarizados		
	β	*Error tip.*	Beta	*t*	*sig.*
Constante	2.017	.836		2.413	.016
Valía Personal	.476	.235	.076	2.028	.043
Benevolencia	.257	.185	.052	1.394	.164
DESne t1	.822	.093	.328	8.794	.000

Nota. N = 645. R^2 = .126. Variable dependiente: PTG = Crecimiento Post-traumático total a tres semanas del atentado.

Tabla 23
Análisis de regresión simultanea para predecir PTG a tres semanas: controlando tiempo 1.

	Coef. no estandarizados		Coef. estandarizados		
	β	***Error tip.***	**Beta**	***t***	***sig.***
Constante	-.908	.836		-1.085	.278
Valía Personal	-.122	.220	-.019	-.554	.580
DESne t1	.358	.099	.146	3.622	.000
DESne t2	.400	.089	.191	4.519	.000
PANASpo t2	.922	.143	.245	6.437	.000
Activación t2	.083	.046	.091	1.786	.075
Ansiedad somática t2	.089	.026	.173	3.398	.001
Apoyo Social t2	.411	.140	.100	2.944	.003
Salud Mental t2	.104	.031	.124	3.400	.001

Nota. N = 564. R^2 = .379. Variable dependiente: PTG = Crecimiento Post-traumático total a tres semanas del atentado del 11 de Marzo.

Estos resultados indican, aunque parezca paradójico, que la percepción de beneficios ante un acontecimiento colectivo extremo como fue el atentado terrorista, sucedería con alta activación emocional positiva y negativa, una buena red de apoyo y aspectos basales de salud mental positivos, como son la autoestima y la percepción de control del entorno, difuminándose el efecto de las creencias básicas de la valía personal en estas variables más conscientes, particularmente las de salud mental.

2.2.4 Discusión

Se confirma que las creencias básicas refuerzan la salud mental, ya que predice de tres y ocho semanas el nivel de Afectividad positiva, la Autoestima, el Control del mundo, así como la Integración Social. Esta influencia se mantiene sobre la *afectividad positiva* y la *soledad* a los dos meses, aún controlando el nivel de *afectividad positiva* y de *soledad* a las tres semanas, sugiriendo que las creencias básicas son un recurso de ajuste que no se limita a procesos emocionales. Además, se confirma que son las creencias sobre el Yo las que tienen más influencia sobre la salud mental.

La influencia sobre indicadores de reacción al estrés o de malestar vinculados al hecho traumático es menos fuerte, aunque nuevamente las creencias básicas sobre la valía del Yo protegían de la *activación* y *ansiedad* asociadas al 11-M.

Compartir creencias más positivas sobre el mundo se asoció a reacciones emocionales negativas más intensas solo durante la primera semana, no mostrando un efecto protector a medio plazo – la asociación seguía siendo positiva aunque no significativa. Los análisis sugieren que son las personas que creen más en la Benevolencia del mundo los que se vieron más impactados emocionalmente por el atentado del 11-M, coherentemente con los estudios previos. Ahora bien, esta reactividad se manifestó solo a corto plazo.

Finalmente, las creencias básicas predijeron mayor crecimiento post-traumático tres semanas después, en particular las creencias sobre la Valía del Yo. Los análisis sugieren que las creencias básicas actúan reforzando directamente la salud mental y la reactividad emocional negativa ante hechos traumáticos, los que alimentan la percepción de reacciones del Yo, de los otros cercanos y del colectivo con carácter positivo ante el atentado del 11-M.

Se concluye que, aunque los valores de las relaciones entre las creencias básicas y los demás indicadores de reacción psicológica son moderados, las creencias básicas positivas aportan significativamente en la comprensión de las reacciones psico-emocionales tras el atentado de Madrid el 11-M.

2.3 CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO II

Los estudios presentados sirvieron para mostrar la relación entre las creencias básicas y el bienestar subjetivo tras un hecho traumático colectivo, como fue el atentado terrorista del 11-M. Las características psicométricas de una versión corta de la escala WAS mostró problemas en su estructura y fiabilidad, sin embargo la alternativa de 12 ítems resultó adecuada para los fines del estudio. Ciertamente los valores de fiabilidad muestran que es necesario mejorar la versión corta de esta escala, sin embargo estos resultados muestran estabilidad en distintas simulaciones realizadas con submuestras aleatorias.

Estos análisis están limitados por las fiabilidades que muestran las dimensiones de la escala WAS y también por que éstas no están representando todo el espectro teórico planteado por la autora- ya que se eliminaron los ítems relacionados con la sub-dimensión de 'importancia del azar'-. Sin embargo, los resultados se encuentran el la dirección esperada. Asimismo, las dimensiones de creencias básicas fueron útiles para predecir el impacto psico-emocional del atentado

en los participantes. Particularmente, este efecto estaría relacionado a las creencias con los aspectos del Yo, Valía Personal, más que con los aspectos relacionados con el mundo general o social (Mundo con Sentido y Benevolencia). Las creencias básicas positivas sobre el Yo fueron las más fuertemente relacionadas con las variables estudiadas; prediciendo a tres semanas del atentado los niveles de *satisfacción consigo mismo, la percepción de control y libertad, la afectividad positiva, la percepción de apoyo social* y tuvo un efecto protector de la *percepción de soledad y de afectividad negativa*. La relación de Valía Personal se mantuvo a dos meses del atentado con la *satisfacción consigo mismo* y la *afectividad positiva*- confirmando también la validez convergente de esta dimensión. Su efecto protector se mantuvo en el tiempo 3 respecto de *soledad* y aparece un efecto significativo en este tiempo respecto de la *activación somática* y la *ansiedad*.

Los resultados sobre las creencias básicas en relación con situaciones de violencia política y catástrofes mostraron una dirección contraria a la esperada, ya que en la mayoría de los casos, el haber vivido un suceso extremo reforzaba las creencias básicas. En particular, los hechos de violencia política vividos personalmente reforzaban ligeramente las creencias básicas de Benevolencia, mientras los de catástrofes impactaban más positivamente en las creencias básicas sobre un Mundo con Sentido. Únicamente para el conocer a alguien cercano víctima de agresión por fuerzas de seguridad se evidenció una menor Benevolencia, así como el conocer a una víctima de incendio. Esto probablemente se explica por la lejanía de los hechos y también por lo impactante que puede haber sido el atentado del 11-M, con mayor representatividad al momento de la encuesta, lo que podría haber llevado a una reinterpretación y a un *crecimiento post-traumático.*

Los análisis de las creencias básicas con indicadores de Bienestar mostraron un moderado pero significativo valor predictivo, a tres semanas y dos meses de sucedido el atentado terrorista. Son las creencias de Valía Personal las que muestran mayor solidez en su capacidad predictiva. Coherentemente con lo esperado teóricamente, ésta muestra una relación sostenida en el tiempo con variables de satisfacción personal, pero a la vez tendrían estas creencias positivas un efecto protector de *la soledad* a mediano y largo plazo, y ayudarían a capitalizar o mantener una *afectividad positiva*, a alimentar las reacciones de *crecimiento post-traumático*, así como, a corto plazo, de la percepción de *apoyo social*. Consecuentemente, se puede afirmar que las creencias sobre el Yo refuerzan más el bienestar psicosocial (baja soledad, alto apoyo) y psicológico (afectividad positiva) que las creencias sobre

el mundo. Las creencias de un Mundo con Sentido presenta una relación negativa con la percepción de apoyo social a tres semanas del atentado, lo que podría explicarse dado que un acto de terrorismo como el vivido rompe principalmente los esquemas de un mundo justo y controlable, lo que movilizaría una mayor búsqueda de apoyo social.

Si no se ha sentido esta ruptura del sentido del mundo, es altamente probable que no se hayan movilizado las redes sociales, como lo confirma el estudio sobre afrontamiento de Campos, Páez y Velasco (2004).

Las creencias sobre la Benevolencia del mundo jugarían un rol importante a corto plazo en la protección de sentimientos de soledad, sin tener un efecto mayor en otros indicadores. Además de reforzar la salud mental tanto desde el punto de vista hedónico (*disminución de la ansiedad y estrés, aumento de la afectividad positiva*) como eudaimónico *(refuerzo de la percepción de control, de la autoestima y de la integración social*), las creencias básicas actúan como un factor o recurso de resiliencia, ya que alimentan el *crecimiento post-traumático*. Ahora bien, esta influencia es indirecta, ya que se ve completamente mediada por aspectos más concientes como serán la reacción emocional negativa intensa y el aumento de la afectividad positiva, de la integración social, la percepción de control y de la autoestima, después del hecho colectivo traumático.

Estos resultados tienen la fuerza de ser longitudinales y con una muestra de conveniencia no limitada a estudiantes, aunque la fiabilidad de la escala de Janoff-Bulman limita la validez de las conclusiones. Esto requerirá futuros estudios de la escala de creencias básicas. Cabe destacar, sin embargo, que los otros instrumentos tienen buena fiabilidad en todo caso.

Por último, otro elemento importante es la interpretación de estas creencias básicas. Pueden ser conceptualizadas como aspectos de resiliencia del Yo o como expresiones de una combinación de alta extraversión y bajo neuroticismo o como parte de una visión del mundo o cultura (Paez et al., 2004). Estudios que controlen dimensiones de personalidad e influencias culturales, en particular los valores internalizados, responderán a estas explicaciones alternativas.

CAPÍTULO III: IMPACTO DE LOS HECHOS VITALES EN EL BIENESTAR

Los estudios científicos sobre bienestar subjetivo y la felicidad han señalado la importancia de los hechos vitales en el establecimiento y la fluctuación de los niveles individuales de éstos (Kahneman, Diener y Schwartz, 1999; Javaloy, 2007; Vázquez y Hervás, 2008). En un estudio longitudinal realizado sobre la influencia de los hechos vitales, Suh y cols. (1996) confirmaron la influencia limitada en el tiempo de los hechos vitales, de tal modo que los hechos positivos ocurridos hace tres meses o menos influían significativa en la *satisfacción con la vida* (r =.25, p <.01), disminuyendo su impacto a los seis meses (r =.16, n.s.). Los hechos negativos, a su vez, disminuían la satisfacción con la vida en el mismo periodo de tiempo (tres o menos meses; r =-.28, p <.01), así como la *afectividad positiva* (r =-.30, p <.01) y aumentando la *afectividad negativa* (r =.30, p <.01). Sin embargo, a los seis meses esta relación no fue significativa (r =-.12, n.s.).

El presente capítulo analiza, en primer lugar, datos transversales retrospectivos en una muestra de 360 estudiantes y sus familiares, en el que se indagó sobre la frecuencia y el tiempo transcurrido de 20 hechos de cambio vital, para estudiar el efecto del tiempo en indicadores de bienestar psicosocial (GHQ, apoyo social y soledad). Se contrastaron las hipótesis de temporalidad, congruencia, asimetría afectiva y psico-social. En un segundo estudio, se analizan las características del impacto de los hechos positivos y negativos en el bienestar psicológico y social. Este análisis se realizó con los datos de un estudio internacional con muestras de cuatro países, más la distinción interna de dos regiones españolas: País Vasco y Madrid.

3.1 ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DE HECHOS DE CAMBIO EN EL BIENESTAR

3.1.1 Introducción

Se les pidió a un grupo de estudiantes y sus familias que informaran sobre hechos positivos y negativos ocurridos a lo largo de su vida, señalando el tiempo transcurrido desde el suceso. Estos hechos se relacionaron con indicadores de salud mental de los participantes, utilizándose como indicador el GHQ-12 (Goldberg, 1978), dividido en *afectividad positiva* (p. ej., ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?) y *afectividad negativa* (p. ej., ¿Ha tenido la sensación de que no puede superar sus dificultades?); además, medidas de apoyo social subjetivo (Vaux, versión corta de Basabe, 2003); y la escala de soledad social (UCLA; versión corta en castellano de Moya, 2003).

En base a la literatura, se busca contrastar las siguientes hipótesis:

1. Temporalidad: se espera encontrar que sólo los hechos de los últimos meses (3, 6 y hasta 12 meses), influencian el bienestar.

2. Congruencia: se encontrará coherencia entre los hechos y la afectividad, estando el impacto de los hechos positivos relacionado con el aumento de la afectividad positiva, el apoyo social y disminución del *sentimiento de soledad*, aunque no disminuyen la afectividad negativa, y el de los hechos negativos relacionado más fuertemente con la afectividad negativa, aunque también impacte la positiva.

3. Asimetría afectiva: se encontrará que los hechos negativos influencian más fuertemente y de manera generalizada la afectividad, tanto negativa como positiva. Esto se verá también en la soledad y la percepción de apoyo social.

3.1.2 Método

Participantes

Los participantes en este estudio fueron 360 estudiantes y sus familiares, quienes respondieron una serie de escalas como parte de sus prácticas de cursos de Psicología (detalles en Anexo 3.a, escalas 12, 18, 24 y 25). La muestra quedó constituida por 63.8% mujeres y 36.2% hombres, siendo un 50.1% estudiantes y

49.9% familiares, con un rango de edad entre 17 y 69 años (*M* = 34.5 años, *DT* = 14.9).

Medidas

La práctica del curso de Psicología, como se ya se señaló, incluía una amplia gama de escalas con las cuales se buscaba medir el efecto de la violencia social en el bienestar de las personas. En el presente estudio sólo se han utilizado los instrumentos que se describen a continuación.

- *Lista de Hechos de Cambio* (Páez et al., 2004). Se construyó un listado ad-hoc para indagar sobre los hechos de cambio vividos a lo largo de la vida, que incluyó 20 hechos seleccionados de la Escala de Estresores de Holmes y Rahe (1967), del estudio de Suh, Diener y Fujita (1996) y de Headey y Wearing (1989). La lista de hechos de cambio se presenta junto a los porcentajes de respuesta en la Tabla 24. Se les pide a los participantes que indiquen si les ha sucedido el evento señalado o no, y el período de tiempo transcurrido desde que le ocurrió, pudiendo ser: menos de tres meses, tres a seis meses, seis meses a un año, un año a dos años, dos a tres años, tres a cuatro años, cinco o más años. La lista contiene siete hechos de cambio negativos (p. Ej., ¿Murió algún familiar o amigo cercano?, ¿Le echaron del trabajo o tuvo un fracasó en los estudios?) y trece hechos de cambio positivos (p. Ej., ¿Le promocionaron en su trabajo, o consiguió notas muy satisfactorias en sus estudios?, ¿Logró un nuevo amigo íntimo?). Los puntajes en este listado se agruparon en nuevas variables, sumando la ocurrencia de hechos positivos por separado de los hechos negativos y un tercer indicador del total de los hechos de cambio señalados por los participantes. Los 'hechos de cambio negativos' quedaron constituido por la sumatoria de los ítems: 21, 22, 23, 24, 25, 37 y 40; los 'hechos de cambio positivos' quedaron constituidos por la sumatoria de los ítems: 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38 y 39 (Ver Anexo 3.a, escala 18).
- *Cuestionario general de Salud - GHQ-12* (General Health Questionaire) de Goldberg, 1978 y 1996. Instrumento desarrollado a fines de los '70 por Goldberg (1978) y luego reducido a su versión de 12 ítems por Retolaza (1999) en versión para el español. Mide, a modo de screening, problemas de salud mental diagnosticables en una consulta médica. Detecta fundamentalmente dos tipos de problemas de salud mental: la incapacidad para seguir desarrollando con normalidad las actividades cotidianas típicas de una persona "sana" y los fenómenos de naturaleza ansiógena. Está dirigido a la población general y se utiliza ampliamente en los servicios sanitarios alrededor del mundo. Hay distintos tipos de puntuación, la utilizada en este cuestionario es de respuestas en escala tipo Likert en rango 1 a 4, siendo para los ítems positivos de 1 (Mejor

que lo habitual), 2 (Igual que lo habitual), 3 (Menos que lo habitual), 4 (Mucho menos que lo habitual), y para los ítems negativos lo inverso. De esta manera, sumando los doce ítems, se obtiene una puntuación que señala el malestar psicológico de la persona. Se construyeron dos índices, uno para aquellos ítems negativos o GHQneg.- como indicador de afectividad negativa-, por ejemplo: "¿Te has notado constantemente agobiada y en tensión?"); y otro para aquellos positivos o GHQpos.- como indicador de afectividad positiva, es decir, con aquellas acciones que sí ha podido realizar la persona, como "¿Has podido concentrarte bien en lo que hacías?".

- *Escalas de Apoyo Social Subjetivo* versión corta (Vaux, Phillips, Holly, Thomson, Williams y Stewart, 1986, adaptada por Basabe et al., 2003). La escala de Apoyo Social subjetivo de Vaux, cuya estructura es uni-dimensional, evalúa mediante diez ítems -de escala de respuesta tipo *Likert* 1 (Totalmente en desacuerdo) a 4 (Totalmente de acuerdo)-, la percepción de la persona sobre la satisfacción con el apoyo social que tiene. Esta versión corta de tres ítems está compuesta de los enunciados que pesan más fuertemente en el factor: 1.- Tengo un fuerte lazo afectivo con mis amigo, 2.- Mis amigos y yo somos realmente importantes los unos para los otros y 3.- Me siento integrado/a en un grupo de personas. Los ítems se suman para obtener una puntuación global. Puntuaciones entre 9-11 son las esperadas de forma típica. Puntuaciones de 12 o más indican alto apoyo social subjetivo y de 7 o menos, bajo. La escala tiene una buena fiabilidad, con un alfa de Cronbach de .86 (Páez y cols., 2004).

- *Escala de Soledad de UCLA* – versión corta en castellano (Moya, 2003). Compuesto por cuatro ítems, valora las diferencias individuales en experiencia de soledad y aislamiento social subjetivo. Pide a las personas que indiquen la frecuencia con la que el contenido de los siguientes enunciados describe la forma en que se sienten, rodeando uno de cuatro números, de 1 "Nunca" a 4 "Siempre". 1.- ¿Con qué frecuencia piensa que no hay nadie a quien pueda recurrir?, 2.- ¿Con qué frecuencia siente que no hay nadie cerca de usted?, 3.- ¿Con qué frecuencia se siente aislado de los demás?; y 4.- ¿Con qué frecuencia siente que hay gente con quien puede hablar? (este último enunciado se invierte). Los ítems se suman, primero, los tres ítems positivos de Soledad y, luego el cuarto después de invertirlo. Puntuaciones entre 6-8 son típicas. Puntuaciones de 10 o más indican alta soledad social y puntuaciones de 5 o menos, baja soledad social. En general, la gente de alto apoyo social subjetivo vivencia baja soledad y por ende tiene mayor bienestar. La fiabilidad es buena, con un alfa de Cronbach de .78 (Páez et al., 2004).

Procedimiento

Se confeccionó un cuestionario basado en el realizado para el estudio ISAVIC sobre efectos de la violencia social en la salud, adaptado para los alumnos y familiares, con las escalas antes mencionadas entre otras. Los cuestionarios debían completarse como parte de una asignatura, siendo éstos anónimos, a cambio de créditos de prácticas. Además de contestar cada alumno un cuestionario, ellos recogían dentro de su familia otro sujeto más.

3.1.3 Resultados

Los resultados descriptivos se aprecian en la Tabla 24, donde se presentan las frecuencias y porcentajes de respuesta de cada hecho de cambio listado (agrupados en negativos o positivos), de las personas que lo mencionaron, incluyendo el porcentaje de personas a las que no les ocurrió. Los hechos negativos reportados como más frecuentes a lo largo de la vida fueron la muerte de un familiar o amigo próximo (72.4%) y la enfermedad u operación grave de algún familiar o persona cercana (61,6%). Los hechos positivos más mencionados fueron el haber vivido momentos importantes, gratificantes e intensos con familiares y amigos (69.8%) y el haber iniciado una relación amorosa, con un 57.1% de respuesta. Los más frecuentes en el último año también fueron el vivir momentos gratificantes con familiares y amigos (74.4%), así como el tener discusiones o problemas con familiares o amigos (64.1%). Se estudiaron posibles diferencias dependiendo de la edad y sexo de los participantes, pero no se observaron éstas para ninguno de los eventos. Tampoco se encontraron correlaciones significativas entre estas variables y los indicadores de salud psicosocial (GHQ-12, Soledad ni Apoyo Social), por lo que no se les incluyó en los análisis posteriores.

Con respecto a las actividades de logro -laborales o académicas-, un 51% informó de haber vivido promociones laborales o notas muy satisfactorias. De este total de personas, un tercio lo había vivido en los últimos tres-seis meses y un 57% el último año. Un 26% informó de haber ingresado como miembro de un grupo o lugar de estudios muy valorado. De los que reportaron esto, un 23% en los últimos seis meses y un 32% el último año. En contraste, un 18% de los participantes ha vivido un fracaso laboral o académico, de los cuales, un 35% en el último año. Las personas que habían vivido una promoción informaban de más *afectividad positiva* (GHQ-pos

r= -.13, *p* < .01) y mayor percepción de *apoyo social* (*r*= .14, *p* < .01), lo mismo para los que fueron aceptados en un grupo social muy valorado (ver tabla 24). Aunque no informaban de menor *soledad* ni *afectividad negativa*. El haber perdido el trabajo o haber fracasado en los estudios, por otro lado, aparece relacionado con mayor *soledad* (*r*= .11, *p* < .05) y tendencialmente a mayor *afectividad negativa* (*r*= .08, *p* < .10) y una peor percepción de apoyo social (*r*= -.09, *p* < .10). Las personas que señalaron tener un nuevo empleo o mejorar su estatus financiero, en general, no mostraron correlaciones significativas que señalaran mejores niveles de Bienestar.

Las actividades de afiliación y socialización son, como ya se ha señalado, los hechos más mencionados. El haber vivido momentos importantes, gratificantes, duraderos e intensos que compartió con amigos y familiares, aparece asociado a una mayor *afectividad positiva* (GHQ-pos *r*= -.19, *p* < .001) y mayor sensación de sentirse integrado o *apoyo social* (*r*= .20, *p* < .001), a la vez, estos participantes informaban de menor *soledad*, r= -.22 (*p* < .001) y menor *afectividad negativa* (*r*= -.13, *p* < .001). Las personas que habían comenzado una nueva relación amorosa, informaban de mayor sensación de integración o *apoyo social* (*r*= .10, *p* < .05) y menor *soledad* (*r*= -.07, *p* < .10) - aunque no informaban de menor *afectividad negativa* ni más *positiva*. Las personas que se habían reencontrado con una antigua pareja o amigo después de una larga separación, informaban también de más mayor sensación de integración o apoyo social (*r*= .16, *p* < .01) y tendencialmente mayor *afectividad positiva* (GHQ-pos *r*= -.07, *p* < .10), aunque no menor *soledad*, *afectividad negativa* ni *malestar* general con el GHQ-12. No pasa lo mismo con la reconciliación con una antigua pareja, que no mostró influencias en el Bienestar de manera significativa, aunque tendencialmente mejoró la *afectividad positiva* y disminuyó la *soledad*. Las personas que habían logrado un nuevo amigo intimo, informaban de más *afectividad positiva* (*r*= -.15, *p* < .01), de mayor sensación de integración o *apoyo social* (*r*= .26, *p* < .001), y menor *soledad* y malestar general con el GHQ-12 (ambos con *r*= -.09, *p* < .05) - aunque no informaban de menor *afectividad negativa*.

Finalmente, eventos de altruismo o dar *apoyo social* fue mencionado por un 46% de los participantes. El haber ayudado a una persona conocida a superar un problema grave, de salud, educacional, profesional o vital, fue en un 40% vivido en los últimos 6 meses y un 56% lo vivió en el último año. Las personas que habían vivido esta experiencia de ayudar a un conocido a superar un momento difícil, informaban tendencialmente de mayor *afectividad positiva*, de mayor percepción de *apoyo social* y menor *soledad*.

Efecto temporal de los hechos positivos y negativos en la salud psicosocial

Al estudiar el efecto de los hechos negativos y positivos según el tiempo transcurrido desde el suceso con los indicadores de bienestar psicosocial, los resultados confirman la hipótesis planteada (ver Tabla 25). Al analizar los hechos negativos y positivos por separado, los resultados muestran que los negativos tienen un impacto negativo estadísticamente significativo en el bienestar psicológico (GHQ-12) a los tres meses (r= .16, p< .01), disminuyendo la *afectividad positiva* (GHQ-pos[18]) correlacionando .13 (p< .01), y aumentando la *negativa* (GHQ-neg), correlacionando .14 (p< .01). Este efecto no se aprecia de forma estadísticamente significativa para la escala de *soledad* ni la de *apoyo social*. Sin embargo, los eventos negativos ocurridos de tres a seis meses aparecen aumentando la *percepción de soledad* (r= .10, p < .05). El malestar provocado por los hechos de cambio negativos vividos entre los seis y los 12 meses, se puede observar en la correlación de .19 (p < .001) con GHQ-neg y de .16 (p < .01) con el GHQ-12.

Finalmente, los eventos negativos ocurridos entre uno y tres años atrás, muestran un aumento de la *afectividad positiva*, con una correlación de -.18 (p < .001). Este efecto está marcado por los hechos ya mencionados en la literatura por su efecto a largo plazo, el haber vivido una ruptura sentimental (r = -.13, p < .01), la muerte de un familiar o una persona cercana (r = -.12, p < .01) y la enfermedad grave de un familiar o persona cercana (r = -.11, p < .05). Es posible, aunque a primera vista parezca contradictorio, que esto se deba a un aumento en variables de *crecimiento post-traumático*.

Además, se observan relaciones significativas entre la *percepción de soledad* y los hechos negativos a los dos y tres años de haber ocurrido éstos, con correlaciones de .16 (p < .001) y .09 (p = .05) respectivamente. Coherentemente, la percepción de *apoyo social* a los tres-cuatro años aparece disminuida, con una correlación de -.11 (p < .05). Al estudiar en detalle este patrón, vemos nuevamente que está asociada a eventos como la muerte de un familiar o amigo cercano y al haber sufrido una enfermedad grave; lo que estaría explicando los resultados, ya que estos eventos han sido descritos en la literatura como unos de los que tienen un efecto negativo más duradero en el tiempo.

[18] Puntajes altos en GHQ positivo indican malestar psicológico, así también en GHQ negativo.

Tabla 24
Lista de hechos vitales de cambio en porcentaje de respuesta (Total válidos N=341)

	No ocurrió % (N)	-3 m.[a] %	4-6 m. %	7-12 m. %	1-2 a. %	2-3 a. %	3-4 a. %	5 ó + a. %
Hechos de Cambio Negativos								
Sufrió una experiencia de divorcio o de separación/ruptura…	67.7 (231)	3.6	7.3	14.5	14.5	10.0	6.4	43.6
Le echaron del trabajo o tuvo un fracasó en los estudios	82.4 (281)	11.7	10.0	13.3	10.0	6.7	8.3	40.0
Murió algún familiar o algún amigo próximo.	27.6 (94)	8.9	3.6	11.3	18.2	12.1	12.6	33.2
Atravesó una enfermedad u operación grave.	83.0 (283)	8.5	5.1	8.5	11.9	6.8	15.3	44.1
Algún familiar… atravesó una enfermedad u operación grave	38.4 (131)	18.6	6.7	10.5	20.5	8.6	8.1	27.1
Sufrió graves problemas financieros	86.8 (296)	17.8	8.9	8.9	6.7	11.1	8.9	37.8
Tuvo discusiones familiares o problemas con la familia o amigos	53.4 (181)	40.1	8.3	14.6	8.9	6.4	3.8	17.8
Hechos de Cambio Positivos								
Inició una relación amorosa intensa y muy satisfactoria	42.9 (146)	5.7	5.2	8.3	12.5	19.3	16.1	32.8
Le promocionaron en su trabajo, o notas muy satisfactorias…	49.0 (167)	19.4	16.6	20.6	14.9	6.9	5.1	16.6
Fue aceptado como miembro de un grupo muy valorado, o ingresó en un lugar de estudio bien valorado.	73.9 (252)	11.2	12.4	7.9	5.6	16.9	21.3	24.7
Hubo un nacimiento muy deseado... una alegría inmensa	53.7 (183)	9.5	7.6	17.1	10.8	11.4	4.4	39.2
Logró superar un problema grave de salud, educacional…o vital.	75.1 (256)	8.2	4.7	18.8	14.1	12.9	8.2	32.7
Ayudó o apoyó a una persona conocida a superar o a enfrentar un problema grave de salud, educacional, profesional o vital	54.0 (184)	24.8	14.6	16.6	19.1	7.0	2.5	15.3
Se reunió con un amigo/pareja después de una separación…	66.9 (228)	37.2	12.4	13.7	11.5	6.2	4.4	15.0
Se reconcilió con una antigua pareja	86.5 (295)	13.0	15.0	23.9	15.2	10.9	10.9	10.9
Logró un nuevo amigo íntimo	46.9 (160)	21.4	11.0	11.0	16.5	10.4	10.4	19.2
Consiguió un nuevo empleo	56.3 (192)	18.1	17.4	7.4	24.8	8.1	5.4	18.8
Mejoró su estatus financiero	57.5 (196)	21.4	9.0	9.0	20.0	11.0	5.5	24.1
Cambió de residencia… siendo mucho más satisfactoria	68.0 (232)	7.3	7.3	9.2	15.6	9.2	13.8	37.6
Tuvo momentos importantes, gratificantes, duraderos e intensos que compartió con familiares y/o amigos	30.2 (103)	49.6	14.8	11.0	7.6	5.1	3.4	8.5

Nota. La lista detallada de eventos se encuentra en el Anexo III. (a) evento sucedió hace tres o menos meses.

Los hechos vitales de cambio positivos muestran el mismo patrón de influencia temporal, pero con menor intensidad. Existiría una correlación con casi todos los indicadores de *afectividad, soledad* y *apoyo social*, con r = -.10 (p < .05) con el GHQ-12, indicando que los hechos positivos a tres meses disminuyen globalmente indicadores de malestar psicológico, así como aumentarían la *afectividad positiva*, con r = -.20 (p < .001), aunque no disminuirían la *afectividad negativa*. Por su parte, disminuirían tendencialmente la *percepción de soledad* (r = -.08, p = .07), aumentando significativamente la percepción de *apoyo social* (r = .16, p < .01). El efecto en la percepción de *apoyo social* se repite para los hechos positivos de los últimos tres a seis meses, con r = .15 (p < .01) y en el periodo de 1 a 2 años, con r = -.10 (p < .05). Este último, estaría relacionado coherentemente con el inicio de una relación amorosa intensa y satisfactoria (r = .12, p < .01).

Tabla 25

Correlaciones de Pearson entre hechos de cambio, negativos o positivos, según el tiempo transcurrido e indicadores de bienestar

	GHQ-12	GHQneg	GHQpos	E. Soledad	E. Ap. Soc.
Hechos Negativos[(a)]					
< 3 meses	.16**	.14**	.13**	-.00	.05
3 a 6 meses	.02	.04	-.03	.10*	-.03
6 a 12 meses	.16**	.19**	.03	.06	.00
1 a 2 años	-.09†	-.02	-.18**	-.00	-.00
2 a 3 años	.05	.07	-.02	.16**	-.06
3 a 4 años	-.03	-.03	-.02	.09†	-.11*
5 o más años	-.03	-.02	-.02	.05	-.07
Hechos Positivos [(b)]					
< 3 meses	-.10*	-.02	-.20***	-.08†	.16**
3 a 6 meses	-.02	-.00	-.05	.02	.15**
6 a 12 meses	.01	.04	-.05	-.07†	.06
1 a 2 años	.07	.07	.04	-.03	.10*
2 a 3 años	-.05	-.03	-.08	.03	-.03
3 a 4 años	-.01	-.01	-.01	-.02	-.01
5 o más años	.00	.00	.01	-.07	.01

Nota. ** La correlación (unilateral) es significante al nivel p< .01, * significativa al nivel p< .05, † tendencial al nivel p < .10. N= 340

Nota. (a) Suma de eventos ocurridos en los meses señalados de los hechos de cambio negativos. (b) Suma de eventos ocurridos en los meses señalados de los hechos de cambio positivos.

Se estudiaron los resultados anteriormente descritos por medio de regresión lineal, y así ver el efecto del tiempo en los indicadores de Bienestar psicosocial, como muestran las Tablas 26 a 35. Para estudiar el GHQ-12 total se incorporaron inicialmente los hechos de menos de tres meses, tanto positivos como negativos, y luego los hechos negativos de los últimos 6 a 12 meses. Como se puede observar, el modelo 2 con los hechos de menos de tres meses -tanto negativos como positivos- y lo negativos de tres a doce meses, es significativo ($F_{(3,334)}$= 8.934, p < .001).

Tabla 26

Resumen del modelo: GHQ-12 por tiempo y tipo del hecho de cambio

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	.208(a)	.043	.038	3.872
2	.273(b)	.074	.066	3.814

a Variables predictoras: (Constante), Hechos pos < 3 meses, Hechos neg. < 3 meses.
b Variables predictoras: (Constante), Hechos pos < 3 meses, Hechos neg. < 3 meses, Hechos neg. 6 a 12 meses.

Tabla 27

Coeficientes de regresión de ambos modelos[(a)]

	Coef. no estandarizados		Coef. estandarizados		
	β	*Error tip.*	Beta	*t*	*sig.*
Modelo 1					
(Constante)	22.264	.295		75.417	.000
Hechos pos. < 3 meses	-.442	.170	-144	-2.605	.010
Hechos neg. < 3 meses	1.186	.344	.190	3.446	.001
Modelo 2					
(Constante)	21.839	.317		68.819	.000
Hechos pos. < 3 meses	-.442	.167	-144	-2.652	.008
Hechos neg. < 3 meses	1.324	.342	.212	3.878	.000
Hechos neg. 6 a 12	1.181	.353	.177	3.343	.001

Nota. (a) Variable dependiente: GHQ-12 (sum).

Al estudiar la *afectividad positiva* con el GHQpos, se incorporaron inicialmente los hechos de menos de tres meses, tanto positivos como negativos, y luego los hechos negativos de los últimos 6 a 12 meses y de uno a dos años, sucesivamente. El modelo con los hechos de menos de tres meses -tanto negativos como positivos- y lo negativos de tres a doce meses y un años a dos años, es significativo ($F_{(4,335)}$= 8.891, p < .001). Sin embargo, el coeficiente de los hechos negativos para 6 a 12 meses no es significativo. Por lo tanto, el modelo que mejor

define *la afectividad positiva* (GHQ-pos) será el definido por la constante (coef. β 12.276, t= 102.852, p < .001), los hechos positivos de los últimos tres meses (coef. β -.271, t=-4.156, p < .001), los hechos negativos de los últimos tres meses (coef. β .433, t= 3.331, p < .001), los hechos negativos de entre uno y dos años (coef. β -.333, t= -2.635, p < .01), con una R = .306 y R^2 = .094 (Error típico = 1.470) y una $F_{(3,336)}$= 11.585 (p <.001).

Tabla 28
Resumen del modelo: GHQ-pos. por tiempo y tipo del hecho de cambio

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	.274(a)	.075	.070	1.482
2	.278(b)	.077	.069	1.483
3	.310(c)	.096	.085	1.470

a Variables predictoras: (Constante), Hechos pos. < 3 meses, Hechos neg. < 3 meses.
b Variables predictoras: (Constante), Hechos pos. < 3 meses, Hechos neg. < 3 meses, Hechos neg. 6 a 12 meses.
c Variables predictoras: (Constante), Hechos pos. < 3 meses, Hechos neg. < 3 meses, Hechos neg. 6 a 12 meses, Hechos neg. 1 a 2 años.

Tabla 29
Coeficientes de regresión de los modelos [(a)]

	Coef. no estandarizados		Coef. estandarizados		
	β	*Error tip.*	Beta	*t*	*sig.*
Modelo 1					
(Constante)	12.164	.113		108.065	.000
Hechos pos. < 3 meses	-.300	.065	-.251	-4.627	.000
Hechos neg. < 3 meses	.462	.131	.191	3.530	.000
Modelo 2					
(Constante)	12.119	.123		98.417	.000
Hechos pos. < 3 meses	-.300	.065	-.251	-4.625	.000
Hechos neg. < 3 meses	.477	.132	.197	3.615	.000
Hechos neg. 6 a 12	.125	.137	.048	.911	.363
Modelo 3					
(Constante)	12.231	.129		94.616	.000
Hechos pos. < 3 meses	-.271	.065	-.226	-4.155	.000
Hechos neg. < 3 meses	.448	.131	.186	3.418	.001
Hechos neg. 6 a 12	.124	.136	.048	.910	.363
Hechos neg. 1 a 2 años	-.333	.127	-.139	-2.631	.009

Nota. (a) Variable dependiente: GHQpos - suma contenido positivo.

Al estudiar la *afectividad negativa* con el GHQ-neg, se incorporaron inicialmente los hechos negativos de menos de tres meses y luego los hechos negativos de los últimos 6 a 12 meses. Como se puede observar en las tablas

siguientes, el modelo con los hechos de cambio negativos de menos de tres meses y los negativos de tres a doce meses, es significativo ($F_{(2,336)}$= 11.027, p < .001).

Tabla 30
Resumen del modelo: GHQ-neg por tiempo y tipo del hecho de cambio

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	.139(a)	.019	.016	2.968
2	.248(b)	.062	.056	2.908

a Variables predictoras: (Constante), Hechos neg. < 3 meses.
b Variables predictoras: (Constante), Hechos neg. < 3 meses, Hechos neg. 6 a 12 meses.

Tabla 31
Coeficientes de regresión de ambos modelos[(a)]

	Coef. no estandarizados		Coef. estandarizados		
	β	*Error tip.*	Beta	*t*	*sig.*
Modelo 1					
(Constante)	9.970	.195		51.205	.000
Hechos neg. < 3 meses	.652	.253	.139	2.572	.011
Modelo 2					
(Constante)	9.592	.214		44.809	.000
Hechos neg. < 3 meses	.776	.250	.165	3.099	.002
Hechos neg. 6 a 12	1.049	.269	.207	3.894	.000

Nota. (a) Variable dependiente: GHQ-neg - suma contenido negativo.

Al estudiar la *percepción de soledad*, se incorporaron en orden cronológico los hechos vitales de cambio negativos de 3 a 6 meses y los de 2 a 3 años, que mostraron correlaciones estadísticamente significativas. Como se ve en la tabla 32 y 33, los eventos que marcan significativamente la *percepción de soledad* serán los hechos negativos sucedidos de dos a tres años antes. Estos en particular, referidos a *experiencia de divorcio o separación propia o de los padres* (r = .20, p < .001), *perder el trabajo o fracasar en los estudios* (r= .17, p = .001) y *haber sufrido graves problemas financieros* (r = .11, p < .01). El modelo 2 con los eventos de ambos tiempos es significativo, con $F_{(2,335)}$= 6.078 (p < .01), y aunque con una baja R^2 de .035, es un aporte significativo (Cambio R^2= .025, Cambio en $F_{(1,335)}$= 8.755, p < .01).

Tabla 32

Resumen del modelo de Percepción de Soledad por tiempo y tipo del hecho de cambio

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	.099(a)	.010	.007	2.265
2	.187(b)	.035	.029	2.240

a Variables predictoras: (Constante), Hechos neg. 3 a 6 meses.

b Variables predictoras: (Constante), Hechos neg. 3 a 6 meses, Hechos neg. 2 a 3 años.

Tabla 33

Coeficientes de regresión de ambos modelos[(a)]

	Coef. no estandarizados		Coef. estandarizados		
	β	*Error tip.*	Beta	*t*	*sig.*
Modelo 1					
(Constante)	6.076	.133		45.597	.000
Hechos neg. 3 a 6 meses	.558	.306	.099	1.823	.069
Modelo 2					
(Constante)	5.917	.142		41.603	.000
Hechos neg. 3 a 6 meses	.513	.303	.091	1.692	.092
Hechos neg. 2 a 3 años	.693	.234	.159	2.959	.003

Nota. (a) Variable dependiente: Percepción de Soledad.

Al estudiar la percepción de *apoyo social*, se incorporaron en orden cronológico los hechos vitales de cambio que mostraron correlaciones estadísticamente significativas. Los hechos positivos más cercanos en el tiempo son los que muestran un aporte más significativo a la percepción actual de apoyo social, siendo el modelo 2 el que mejor la define ($F_{(2,334)}$= 7.561, p < .001), aunque el modelo 4 -con coeficientes solo tendencialmente significativos- marca un aporte a la varianza explicada, ésta no es significativa (Cambio R^2= .010, Cambio en $F_{(1,695)}$= 3.695, p = *n.s.*).

Tabla 34

Resumen del modelo Percepción de Apoyo Social por tiempo y tipo del hecho de cambio

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	.164(a)	.027	.024	1.955
2	.208(b)	.043	.038	1.941
3	.230(c)	.053	.044	1.935
4	.251(d)	.063	.052	1.927

a Variables predictoras: (Cte.), Hechos pos. < 3 meses.
b Variables predictoras: (Cte.), Hechos pos. < 3 meses, Hechos pos. 3 a 6 meses.
c Variables predictoras: (Cte.), Hechos pos. < 3 meses, Hechos pos. 3 a 6 meses, Hechos pos. 1 a 2 años.
d Variables predictoras: (Cte.), Hechos pos. < 3 meses, Hechos pos. 3 a 6 meses, Hechos pos. 1 a 2 años, Hechos neg. 3 a 4 años.

Tabla 35

Coeficientes de regresión de los modelos[(a)]

	Coef. no estandarizados		Coef. estandarizados		
	β	*Error tip.*	Beta	*t*	*sig.*
Modelo 1					
(Constante)	9.427	.141		66.943	.000
Hechos pos. < 3 meses	.252	.083	.164	3.037	.003
Modelo 2					
(Constante)	9.282	.152		60.996	.000
Hechos pos. < 3 meses	.232	.083	.150	2.796	.005
Hechos pos. 3 a 6 meses	.269	.112	.129	2.402	.017
Modelo 3					
(Constante)	9.141	.170		53.635	.000
Hechos pos. < 3 meses	.238	.083	.154	2.876	.004
Hechos pos. 3 a 6 meses	.262	.112	.126	2.344	.020
Hechos pos. 1 a 2 años	.178	.098	.097	1.815	.070
Modelo 4					
(Constante)	9.230	.176		52.468	.000
Hechos pos. < 3 meses	.236	.082	.153	2.871	.004
Hechos pos. 3 a 6 meses	.251	.111	.120	2.249	.025
Hechos pos. 1 a 2 años	.183	.098	.100	1.873	.062
Hechos neg. 3 a 4 años	-.364	.189	-.102	-1.922	.055

Nota. (a) Variable dependiente: Percepción Apoyo Social.

Los resultados expuestos confirman para todos los indicadores de Bienestar utilizados la hipótesis del efecto temporal de los hechos de cambio, particularmente cierto en el caso del GHQ12, como *bienestar global*, y la *afectividad negativa* que se vieron determinadas únicamente por los eventos de los últimos doce meses.

Efecto de congruencia de los hechos de cambio positivos y negativos en la salud psicosocial

Los resultados antes presentados, en términos generales, confirman la hipótesis de congruencia entre los indicadores de bienestar/malestar y los hechos vitales de cambio. Recordándola, esta hipótesis plantea que se encontrará el impacto de los hechos positivos relacionado con el aumento de la *afectividad positiva*, el *apoyo social* y disminución del sentimiento de *soledad*, aunque no disminuyen la *afectividad negativa*; y el de los hechos negativos relacionado más fuertemente con la *afectividad negativa*, aunque también impacte la *positiva*. Este planteamiento se evidencia más claramente en los indicadores de *soledad* y *apoyo social*, en las cuales los hechos negativos están más fuertemente determinando la percepción de la primera, y los hechos positivos la percepción de la segunda (ver tablas 11, 32 y 19-34). En la percepción de *soledad* se aprecia que los hechos de cambio negativo correlacionan más fuertemente, con un $r = .19$ ($p < .001$), que la que presenta con los hechos positivos ($r = -.12$, $p < .05$). Este mismo patrón lo observamos en la percepción de *apoyo social*, la cuál se ve más fuertemente afectada por los hechos positivos, $r = .18$ ($p < .001$), que por los negativos ($r = -.11$, $p < .05$).

En la *afectividad positiva* aparece también confirmada esta hipótesis, aunque aparece como más fuertemente determinada por la ausencia de hechos negativos ocurridos a corto plazo y entre uno y dos años, que marcadamente afectado por los eventos positivos en general. Sin embargo, la tabla 24 muestra como al sumar todos los eventos, la *afectividad positiva* correlaciona más fuertemente con los hechos positivos que los negativos ($r = .14$, $p < .01$; $r = -.06$, *n. s.*; respectivamente). Por otro lado, la hipótesis funciona para la *afectividad negativa*, la cual está determinada principalmente por los hechos negativos. Los hechos de cambio negativos efectivamente correlacionan con la *afectividad negativa* de manera estadísticamente significativa ($r = .14$, $p < .01$) y no así con los hechos positivos ($r = .01$, *n. s.*), de los cuales en la lista no aparece casi ninguno con alguna correlación significativa.

Efecto de asimetría afectiva en la salud psicosocial

Por último, se hipotetizó que los hechos vitales de cambio negativos influenciarían más fuertemente y de manera generalizada la *afectividad*, tanto negativa como positiva. Esto, además, se vería en la *soledad* y la percepción de

apoyo social. Los resultados antes presentados muestran este efecto en todos los indicadores, siendo los hechos negativos los que influyen más ampliamente todos los otros indicadores. La Tabla 36 muestra las correlaciones de los eventos con los distintos indicadores, apreciándose que los hechos negativos tienen correlaciones estadísticamente significativas de manera coherente con todos los indicadores utilizados. Los hechos positivos aparecen correlacionados de manera más sistemática solo con los indicadores positivos.

Sin embargo, el mayor efecto lo encontramos en un hecho positivo. Confirmando la relevancia de las relaciones sociales, el haber tenido momentos importantes, significativos e intensos con la familia o amigos está correlacionado con todos los indicadores, disminuyendo el sentimiento de *soledad* (r = -.22, p < .001) y la *afectividad negativa* (GHQ-neg. r = -.13, p < .01), aumentando la *afectividad positiva* (GHQ-pos. r = -.19, p < .001) y la percepción de *apoyo social* (r = .20, p < .001), mejorando la percepción general de *Bienestar* (GHQ-12 r = -.18, p < .001). El otro hecho que muestra una fuerte asociación es también social, el lograr un nuevo amigo íntimo, el cual reforzaría la percepción de *apoyo social* (r = .26, p < .001), así como la *afectividad positiva* (GHQ-pos. r = -.15, p < .01) y reforzaría el *Bienestar general* (GHQ-12 r = -.19, p < .05), disminuyendo también la percepción de *soledad* (r = -.09, p < .05). Si bien las experiencias de divorcio o separación también tienen un fuerte efecto (*soledad* r = .19, p < .001; GHQ-neg. r = .14, p < .01, GHQ-12 r = .11, p < .05; *apoyo social* (r = -.08, p < .10), su impacto no alcanza la magnitud del anterior.

Tabla 36
Correlación unilateral de Pearson entre hechos vitales de cambio e indicadores de salud psicosocial (*)

	GHQ-12	GHQ-neg.	GHQ-pos.	Soledad	Apoyo Social
Hechos de Cambio Negativos (a)	.08†	.14**	-.06	.19***	-.11*
Divorcio o separación, propia o de padres.	.11*	.14**	.01	.19***	-.08†
Perdida del trabajo o fracasó en los estudios.	.06	.08†	.01	.11*	-.09†
Muerte de familiar o amigo cercano.	.02	.07†	-.07†	.03	-.01
Atravesó una enfermedad u operación grave.	.03	.04	.03	.05	-.02
Algún familiar atravesó una enfermedad grave.	-.03	-.00	-.06	.02	.02
Sufrió graves problemas financieros.	.06	.06	.02	.11*	-.11*
Discusiones o problemas con la familia o amigos.	.03	.08†	-.06	.10*	-.11*

Tabla 36 (continuación)
Correlación unilateral de Pearson entre hechos vitales de cambio e indicadores de salud psicosocial

	GHQ-12	GHQ-neg.	GHQ-pos.	Soledad	Apoyo Social
Hechos de Cambio Positivos (b)	-.04	.01	-.14**	-.12*	.18***
Inició relación amorosa intensa y satisfactoria.	.05	.06	-.00	-.07†	.10*
Promoción laboral o notas muy satisfactorias.	-.07†	-.03	-.13**	-.09†	.14**
Aceptado en grupo/lugar de estudio valorado.	.02	.02	.01	-.06	.14**
Nacimiento muy deseado con alegría inmensa	-.03	.01	-.10*	-.06	.02
Superó o enfrentó un problema grave de salud, educacional, profesional o vital.	.05	.06	.01	.07†	-.10*
Ayudó o apoyó a una persona conocida a superar o a enfrentar un problema grave.	-.04	-.02	-.07†	-.08†	.08†
Reunión con amigo/pareja después de separación.	-.04	-.01	-.07†	-.05	.16**
Se reconcilió con una antigua pareja.	.02	.06	-.09†	.07†	.04
Logró un nuevo amigo íntimo	-.09*	-.05	-.15**	-.09*	.26***
Consiguió un nuevo empleo.	.02	-.06	-.08†	-.02	.08†
Mejoró su estatus financiero.	-.04	-.02	-.06	-.05	.03
Cambió de residencia… más satisfactoria.	.10*	.10*	.05	-.03	-.03
Momentos importantes, significativos e intensos con familiares y/o amigos.	-.18***	-.13**	-.19***	-.22***	.20***

**Nota.* Hechos vitales de cambio clasificados como 0= No ocurrió, 1= Si ocurrió.
(a): sumatoria de los hechos negativos. (b) sumatoria de los hechos positivos.

3.1.4 Discusión

Los análisis realizados confirman en términos generales los encontrados en la literatura. Los hechos más cercanos en el tiempo impactan, efectivamente, de manera significativa la afectividad y la percepción de *soledad* y de *apoyo social.* Este impacto es mayor por parte de los hechos negativos vividos, como lo plantea la hipótesis de la asimetría afectiva. Además, existe una coherencia entre el tipo de hecho de cambio, positivo o negativo, y el impacto en el Bienestar, tal como se planteó. Esto no parece cumplirse, sin embargo, para los hechos de afiliación, los cuales tienen un fuerte efecto en el fortalecimiento de la *afectividad positiva* y la percepción de *apoyo social*, como en la reducción de la *afectividad negativa* y la *percepción de soledad*, ayudando así a mejorar el indicador global de salud psicológica medida con el GHQ-12. Por ejemplo, hechos como formar una nueva pareja o vivir momentos significativos con familiares y amigos, tienen una influencia que dura hasta dos años. Un 57% de los participantes informó el haber iniciado una relación muy intensa y satisfactoria. De este total, un 19% lo había hecho durante el

último año y un 32% los últimos dos años. Así también, el altruismo y el dar apoyo social serían fuente de felicidad, pudiendo considerarse como actividades de socialización con un significado positivo de ayuda a los demás.

Los estudios sobre el impacto de hechos vitales de cambio positivos importantes, como los descritos, muestran que estos afectan el bienestar sobre todo a los 3-6 meses y se desvanece su influencia al año. En este sentido, estos hechos se dan con cierta frecuencia en un lapso de tiempo que influencian significativamente el Bienestar. Los sucesos de carácter afiliativo, se asocian significativamente al bienestar subjetivo y presentan la mayor asociación con los indicadores de salud psicosocial. Serán las vivencias intensas, significativas y duraderas con familiares y amigos las que mayor correlación tendrán con todos los indicadores, mientras por el otro lado, la experiencia de divorcio será la que más fuertemente se asociará a menor bienestar. Las correlaciones muestran, en todo caso, que los sucesos afiliativos positivos son los que más fuertemente se asocian con mayores niveles de bienestar, aunque en el tiempo su impacto sea menor que el de los hechos negativos.

Los hechos de cambio asociado al logro son los que impactan en segundo lugar el bienestar subjetivo de las personas, sin embargo, con una influencia menor en términos globales y en el tiempo. Ahora bien, el impacto de los hechos vinculados a actividades laborales y académicas presenta un impacto menor e inclusive negativo, como la aceptación en un nuevo grupo – probablemente vinculado a la necesidad de cambiar de residencia, perder contacto con la familia y amigos. También se confirmó que los hechos positivos sobre todo refuerzan la *afectividad positiva* y la *integración social*, más que disminuir la *soledad y afectividad negativa*. Este efecto de congruencia, es decir, que los hechos positivos aumentan la *felicidad* y *afectividad positiva*, aunque no necesariamente disminuyen la infelicidad, *afectividad negativa* y *soledad*, es un hecho constatado en otros estudios (Páez, Bilbao y Javaloy, 2007).

Tal como otros estudios han descubierto, los hechos vitales de cambio más significativos a largo plazo son también hechos asociados a relaciones con otros, como la muerte de un ser querido y la separación/divorcio vivido personalmente o por los padres. Estos eventos negativos, particularmente la ruptura sentimental, aparecen activando la *afectividad negativa* y la percepción de *soledad,* así como disminuyendo la positiva y la percepción de apoyo social, aún a los tres años de

ocurrido. Este efecto tan generalizado y duradero, probablemente, explica el porqué es necesario cinco o más eventos positivos contra uno negativo para mantener niveles saludables de Bienestar.

3.2 ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DE LOS HECHOS POSITIVOS Y NEGATIVOS EN EL BIENESTAR PSICOSOCIAL

3.2.1 Introducción

Los estudios sobre el impacto de hechos vitales de cambio, como los descritos en el estudio anterior, muestran que estos sucesos tienen un impacto limitado en el tiempo sobre el bienestar, centrado en el último año, y luego su influencia se desvanece. Además, los hechos negativos tienen un efecto más generalizado en el bienestar y los positivos, sobre todo, refuerzan la afectividad positiva y la integración social, más que disminuir la soledad y afectividad negativa. Este efecto de congruencia, es decir, que los hechos positivos aumentan la felicidad y afectividad positiva, aunque no necesariamente disminuyen la infelicidad, afectividad negativa y soledad, ya ha sido constatado en otros estudios (Páez, Bilbao y Javaloy, 2008).

Las personas con niveles más altos de bienestar subjetivo y social muestran en diversos estudios científicos que, primero, son personas que priorizan dentro de sus vidas las relaciones sociales significativas y disfrutan de ellas. Segundo, tienen conductas altruistas como prestar ayuda a otros de manera espontánea. Tercero, son personas comprometidas con metas personales a largo plazo, relacionadas con sus valores. Y, finalmente, enfrentan el estrés y las dificultades con aplomo y fuerza personal (Lyubomirsky, 2008).

Los artículos sobre el impacto de los hechos estresantes o de cambio han estudiado principalmente el bienestar hedónico (de autores como Argyle, Diener, Lucas, Suh, Lyubomirsky, entre otros). Conocer el impacto en el bienestar eudaimónico aportaría interesantes elementos para desarrollar programas de fomento sostenible de la felicidad. El enfoque de la psicología eudiamónica, principalmente desarrollado por Ryff, Keyes y colaboradores (Ryff y Keyes, 1995; Keyes, 1998), entiende el bienestar subjetivo desde un enfoque centrado en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos de la vida, así como en

el esfuerzo realizado por conseguir metas personales e interpersonales, la importancia de las relaciones sociales y el rol que se desempeña en la comunidad, como fuentes de felicidad y realización personal.

El presente estudio analiza el impacto de los hechos vitales de cambio vividos en el último año, en indicadores de felicidad y bienestar psicosocial, utilizando los datos de un estudio internacional sobre clima emocional[19], con muestras de cuatro países (España, Argentina, Brasil y Chile), más la distinción interna de dos regiones españolas: Madrid y Comunidad Autónoma Vasca (CAV). Se busca profundizar en la hipótesis de congruencia y asimetría afectiva, en el bienestar hedónico (*felicidad* y *satisfacción con la vida*) y en indicadores eudaimónicos del bienestar, ligados al desarrollo del potencial personal e interpersonal humano. Se postula que en los dominios del bienestar psicológico y del bienestar social, esta asimetría se daría de manera tal que los hechos positivos reforzarían los aspectos eudaimónicos más fuertemente que el efecto de los hechos negativos en estos.

3.2.2 Método

Muestra

El presente estudio utilizó muestras de Argentina, Chile, Brasil y España (Ver Tabla 37). Todas las muestras estuvieron constituidas principalmente por mujeres (72,5% del total) estudiantes universitarias de carreras humanistas, como psicología y psicopedagogía (75% del total). Sin embargo, un tercio de la muestra española del País Vasco incluye a familiares de los estudiantes. Salvo el estudio de Argentina, las demás muestras incluyen participantes de al menos dos regiones de cada país.

Tabla 37
Descriptivos sociodemográficos por país

País	Frecuencia	Porcentaje	Edad M (DT)	Rango de edad
España (Madrid)	123	13.5	21.45 (3.7)	18 – 41
España (País Vasco)	347	38.0	35.93 (14)	17 – 62
Argentina	101	11.1	28.19 (9.9)	18 – 53
Brasil	160	17.5	27.74 (4.9)	17 – 48
Chile	181	19.8	22.11 (4.6)	18 – 56
Total	912	100	25.79 (9.6)	17 – 62

[19] Este es el mismo estudio del que se obtuvieron los datos del Capitulo I, Estudio II, anteriormente presentado.

Medidas

Las medidas de bienestar subjetivo utilizadas en este estudio son los mismos que los del capitulo I, estudio II "Los valores de Schwartz y criterios de salud psicosocial". En este estudio, se analizan estos indicadores con la lista de hechos vitales de cambio similar a la utilizada anteriormente en este capítulo. A continuación se describen brevemente, para no repetir la información detallada que ya se ha entregado anteriormente.

- La Escala de *Bienestar Social de Keyes* (Keyes, 1998*;* Blanco y Díaz, 2005) expone criterios interpersonales de evaluación de un buen funcionamiento psicológico. Esta escala de 33 ítems, con puntuación de tipo *Likert* de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo), evalúa la percepción que las personas tienen sobre cinco aspectos del entorno social que facilitan su bienestar psicológico. Las dimensiones de bienestar social correlacionan con alto afecto positivo, *satisfacción con la vida* y bajo afecto negativo y depresión, y son las siguientes: *Aceptación Social* o que la persona tiene una actitud positiva hacia los otros en general; *Actualización Social* o creer que el mundo social se desarrolla o puede desarrollarse para mejor; *Contribución Social* o sentimiento de tener algo positivo que dar a la sociedad y que las de la persona actividades son valoradas: *Coherencia Social* o creencia que el mundo es predecible, inteligible y lógico, así como preocuparse e interesarse por la comunidad, facilitando el manejar y dominar el medio; *Integración Social* o sentirse parte de la comunidad, sentirse que se pertenece, se está apoyado y se comparte con el colectivo.
- Escala de *Bienestar Psicológico de Ryff,* versión de en español (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006; Ryff, 1989). Esta escala expone criterios privados de evaluación de un buen funcionamiento psicológico y mide 5 dimensiones positivas del bienestar psicológico, con 39 ítems con puntuación de tipo *Likert* de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (Totalmente de acuerdo), que son las siguientes: *Autonomía* o capacidad de ser independiente, de regularse por normas internas y resistir a la presión social; *Auto-aceptación,* asociado a la auto-estima y conocimiento de si; *Propósito en la vida,* asociado a la motivación para actuar y desarrollarse; *Dominio del Entorno*, asociado al locus de control interno y a la alta auto-eficacia; *Relaciones Positivas* con otros o la creencia que se tienen relaciones de confianza, cálidas, de empatía y de intimidad con otros; *Crecimiento Personal,* asociado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona.
- Escala de *Satisfacción General con la Vida* (SWLS - *Satisfaction with Life Scale* -; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1984); mide de manera global la percepción personal de la vida, por un lado, evaluando los aspectos actuales que determinan

esta satisfacción y, por otro, la apreciación retrospectiva de cuán satisfecho se está con como se ha vivido hasta el momento. En una escala de cinco ítems con puntuación de tipo *Likert* de 1 (fuertemente en desacuerdo) a 7 (fuertemente de acuerdo), de los cuales se obtiene un puntaje global tras sumar los ítems.

- *Escala de Felicidad de Oxford – OHS* (Oxford Happiness Inventory. Argyle, Martin y Crossland, 1989); mide, a través de 29 ítems con puntuación de tipo Likert de 1 a 4 (mayores puntajes indican mayor felicidad, con diferentes estímulos para cada puntaje de respuesta), aspectos motivacionales-conductuales (tendencia a socializar, capacidad de gozar de las gratificaciones), afectivas (buen estado de ánimo, calma), cognitivas (optimismo, visión positiva del Yo y del futuro) y fisiológicas (capacidad para dormir bien, vitalidad, apetito normal). La puntuación de la escala se obtiene de la suma de los puntajes de los 29 ítems.
- *Escala de Felicidad Subjetiva - SHS* (Subjective Happiness Scale. Lyubomirsky y Lepper, 1999); a través de 4 ítems se miden rasgos de felicidad y de infelicidad. Busca establecer la tendencia a largo plazo que cada persona tiene a ser feliz versus infeliz, estableciendo un tipo de balanza entre ambas. El puntaje total se obtiene de la sumatoria de los cuatro ítems, luego de invertir el ítem 2 (ver anexo).
- *Lista de Hechos de Cambio* (Páez, 2006). Se utilizó un listado similar al antes descrito para indagar sobre los hechos de cambio vividos a lo largo del último año de los participantes. La lista de hechos de cambio se presenta junto a los porcentajes de respuesta por país en la tabla 21. Se les pidió a los participantes, como en el estudio anterior, que indicaran si les ha sucedido el evento señalado o no durante los últimos 12 meses. La lista de 18 ítems, contiene ocho hechos de cambio negativos (p. Ej., Tuvo problemas en el trabajo y/o con el jefe; Murió un miembro cercano de su familia o un amigo íntimo) -eliminándose uno de ellos[20]- y nueve hechos de cambio positivos (p. ej., Fue aceptado como miembro de un grupo muy valorado o ingresó en un lugar de estudio muy bien valorado; Nació un nuevo miembro muy deseado en la familia que provocó una alegría inmensa). Los puntajes en este listado se analizaron por separado y también se agruparon en nuevas variables, sumando la ocurrencia de hechos positivos por separado de los hechos negativos y un tercer indicador del total de los hechos de cambio señalados por los participantes. Los 'hechos de cambio negativos' quedaron constituido por la sumatoria de los ítems: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10; los 'hechos de cambio positivos' quedaron constituidos por la sumatoria de los ítems: 1, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 (Ver Anexo 3.b, escala 11).

[20] Se eliminó el ítem 9 "Se trasladó de domicilio, cambió de ciudad o barrio de residencia" dada su similitud con ítem 17 y por estar planteado de manera neutra.

Análisis de datos

Se realizaron correlaciones unilaterales con *r* de Pearson, estableciéndose como nivel de significación estadística $p < .05$, para estudiar la influencia de los hechos de cambio en los criterios de salud psicosocial, en general y según país, utilizando el paquete estadístico SPSS 15.0 para Windows.

3.2.3 Resultados

Frecuencia de hechos vitales en el último año

Los participantes del estudio señalaron más frecuente el evento de haber tenido momentos importantes que compartió con familiares y/o amigos o colegas (64%), seguido del haber ayudado o apoyado a una persona cercana a superar una dificultad (44%) (Ver Tabla 38). De los eventos negativos señalados, los que más frecuentemente vividos fueron la enfermedad o accidente grave de un familiar o persona cercana (37%) y el tener muchas discusiones o problemas con alguien cercano (36%). Esto es válido para los participantes de todos los países.

Los hechos vitales de cambio fueron agrupados temáticamente para su análisis en hechos de logro y afiliativos. Con respecto a los eventos positivos relacionados con actividades de logro -laborales o académicas-, un 30.5% informó haber superado o enfrentado una gran dificultad personalmente, siendo el evento más mencionado por los participantes dentro del último año. Un 28.5% informó de haber sido aceptado como miembro en un grupo o lugar de estudios muy valorado. Un 22.1% señaló que en el último año había recibido una promoción laboral o notas muy satisfactorias. Un 19.7% comenzó a trabajar por primera vez o luego de estar desempleado un largo tiempo. Finalmente, un 15% de los participantes señaló haberse cambiado de residencia, siendo una situación mucho más satisfactoria. Estos eventos presentan diferencias entre los distintos países. Mientras en la comunidad autónoma del país vasco (CAV) la ocurrencia de estos eventos es menos frecuente -destacando el comenzar a trabajar con un 14%- y en Argentina los porcentajes son similares a los descritos para la muestra general; en Brasil el 55% señaló haber sido aceptado como miembro en un grupo muy valorado, ocurriendo algo similar en Chile (45.5%) y en Madrid (40.7%). El haber superado una gran

dificultad vital, por otro lado, fue más frecuente en los chilenos (57%) que en los de la CAV (9.5%).

Los hechos positivos afiliativos, como se aprecia de los porcentajes antes descritos, fueron señalados más frecuentemente que los de logro por los participantes. Destacando la importancia de las relaciones sociales gratificantes e intensas; para todos los participantes éste es el hecho más comúnmente señalado, con un 89.4% en Madrid y similar en Argentina, Brasil y Chile, pero sólo un 26.8% en CAV. El ayudar o apoyar a una persona cercana, como un familiar o amigo, a superar una dificultad es el segundo hecho más mencionado, destacando los participantes chilenos con un 72.4%. En los demás países, poco más de la mitad de los participantes señala haberlo vivido (excepto CAV, con solo un 15%). El iniciar una relación amorosa intensa y satisfactoria en el último año fue, en general, mencionada por el 17%, siendo menos frecuente en los participantes de la CAV, con una frecuencia del 5%. Alrededor de un tercio de los participantes de Madrid y Brasil lo mencionaron, el 21.5% en Chile y el 17.8% en Argentina. Finalmente, coherentes con los indicadores de natalidad de cada región, un 13.7% señaló haber disfrutado del nacimiento de un nuevo miembro en la familia. Esto ocurrió menos en la CAV (6.9%) que en Brasil (21.2%).

Los hechos vitales de cambio negativos, por su parte, referidos a fracasos en actividades de logro o problemas en éste ámbito, fueron mencionados con menor frecuencia que los problemas en el ámbito afiliativo. El haber tenido dificultades económicas importantes fue mencionado por el 24% de los participantes, destacándose los chilenos y brasileños (38.1% y 33.1%, respectivamente). El tener problemas en el trabajo o con su jefe, fue vivido por el 14% de los participantes en el último año, siendo los argentinos quienes señalaron más dificultades en esta área (24.8%). El ser despedido del trabajo fue mencionado sólo por el 5% de los participantes, frecuencia que probablemente refleja el alto porcentaje de estudiantes de la muestra. Ninguno de los países señala este hecho en más de un 7%.

Los hechos negativos del área relacional fueron vividos por un mayor porcentaje de participantes. El 37.4%, como ya se señaló, tuvo algún familiar o amigo cercano enfermo o envuelto en un accidente grave, siendo este porcentaje más alto en Madrid, Chile y Brasil (45.5%, 45.3% y 43.1%, respectivamente). El haber tenido muchas discusiones o problemas familiares o con amigos fue mencionado como el segundo hecho negativo más frecuente, siendo un 49.2% en Chile, un 48.1% en

Brasil, mientras sólo un 25.1% en la CAV. Romper una relación amorosa fue más común que haber iniciado una, con un 25.2% en la muestra general, con una frecuencia menor en la CAV (15.6%) y la mayor en Chile (38.1%). Un 23.4 % de los participantes reportó la muerte de un miembro cercano de su familia o amigo íntimo, siendo los argentinos quienes menos reportaron este evento (15.8%). En último lugar, el haber vivido una enfermedad o accidente grave en el último año sólo le ocurrió a un 7.7%, siendo menos frecuente en los participantes argentinos (4%) que en los brasileños (10.6%).

Impacto de los hechos vitales en la felicidad y la satisfacción con la vida

Los hechos vitales de cambio vividos en el último año tienen un impacto positivo significativo en los indicadores hedónicos de *felicidad* y *satisfacción con la vida*. En las Tablas 39 y 40 se presentan las correlaciones de la muestra total entre los hechos vitales (positivos y negativos) y los indicadores de bienestar subjetivo utilizados, encontrándose en las primeras tres columnas los indicadores hedónicos. Se aprecia que todos los hechos de cambio positivos tienen una asociación positiva con la felicidad, salvo el lograr superar un problema grave y el comenzar a trabajar, que no presentan asociación. La sumatoria de hechos positivos y los indicadores de felicidad correlaciona significativamente de manera positiva, confirmando la hipótesis de congruencia, con una r = .22 en la escala de felicidad más compleja- OHS-, además, una r = .07 con SHS, que muestra elementos de estabilidad a futuro de la felicidad, y con SWLS una r = .09, que sería una valoración global más cognitiva de *satisfacción con la vida*.

Entre los hechos positivos destacan los hechos afiliativos, como el compartir momentos gratificantes con familiares y amigos (OHS r = .22, con SHS r = .21, con SWLS r = .10) y el ayudar a otra persona en problemas (con OHS r = .22, con SHS r = .15). Un nacimiento en la familia también impacta positivamente en la felicidad (OHS r = .12), así como el inicio de una relación amorosa satisfactoria (OHS r = .08). Los hechos positivos asociados a logros, también muestran correlaciones positivas significativas con los indicadores de felicidad, siendo el recibir una promoción laboral o académica el evento de mayor impacto (OHS r = .17, SHS r = .06, SWLS r = .07). El ser aceptado en un grupo social muy valorado (OHS r = .12, SHS r = .08) y mejorar la situación residencial (OHS r = .08) también aportarían positivamente a la felicidad.

Tabla 38

Frecuencia de ocurrencia de hechos vitales de cambio según valencia por país

	Total % NO	Total % SI	Madrid SI %	CAV SI %	Argent. SI %	Brasil SI %	Chile SI %
Hechos de Cambio Positivos							
Comenzó a trabajar por primera vez o después de un largo tiempo desempleado	80.3	19.7	34.1	13.8	23.8	23.8	15.5
Fue aceptado como miembro de un grupo muy valorado o ingresó en un lugar de estudio muy bien valorado	71.5	28.5	40.7	4.0	24.8	55.0	45.9
Recibió una promoción educativa, se graduó con notas muy satisfactorias o recibió una promoción laboral	77.9	22.1	37.4	8.9	27.7	31.2	26.0
Nació un nuevo miembro muy deseado en la familia que provocó una alegría inmensa.	86.3	13.7	15.4	6.9	20.8	21.2	14.9
Inició recientemente una relación amorosa intensa y muy satisfactoria.	82.8	17.2	30.9	4.9	17.8	28.1	21.5
Logró usted ayudar o apoyar a una persona conocida a superar, o al menos a enfrentar, un problema grave de salud, educacional, profesional o vital.	55.6	44.4	57.7	14.7	58.4	58.1	72.4
Logró superar o al menos a enfrentar un problema grave de salud, educacional, profesional o vital.	69.5	30.5	41.5	9.5	35.6	34.4	56.9
Cambió de residencia (a otro lugar o ciudad), de casa o de condiciones de vida (gran mejora en la casa, etc.) siendo una situación mucho más satisfactoria.	85.0	15.0	13.0	6.9	14.9	24.4	23.8
Tuvo momentos importantes, duraderos, gratificantes e intensos que compartió con familiares y/o amigos, colegas.	36.1	63.9	89.4	26.8	81.2	86.2	88.4
Hechos de Cambio Negativos							
Tuvo problemas en el trabajo y/o con el jefe	86.0	14.0	15.4	12.4	24.8	11.2	12.7
Fue despedido del trabajo	95.1	4.9	4.9	5.5	2.0	6.2	4.4
Rompió una relación amorosa (novio/a, matrimonio, etc.)	74.8	25.2	30.9	15.6	18.8	31.2	38.1
Murió un miembro cercano de su familia o un amigo íntimo…	76.8	23.2	20.3	23.3	15.8	29.4	23.8
Algún miembro de su familia o una persona cercana sufrió una enfermedad o accidente grave	62.6	37.4	45.5	30.8	26.7	43.1	45.3
Sufrió alguna enfermedad o accidente grave	92.3	7.7	6.5	7.2	4.0	10.6	8.8
Tuvo muchas discusiones o problemas con sus padres o con algún otro miembro de su familia, pareja o amigos	63.9	36.1	35.0	25.1	32.7	48.1	49.2
Se trasladó de domicilio, cambió de ciudad o barrio de residencia	78.0	22.0	19.5	19.9	5.0	29.4	30.9
Usted o su familia tuvieron dificultades económicas importantes (como una disminución de ingresos familiares, pérdida del trabajo del padre…, etc.)	76.0	24.0	21.1	13.3	24.8	33.1	38.1
TOTAL *N*		912	123	347	101	160	181

Los hechos vitales negativos, en su totalidad, confirman la hipótesis de congruencia, correlacionando de manera significativamente negativa con los indicadores de felicidad. La sumatoria de hechos negativos reduciría significativamente la felicidad, obteniendo correlaciones significativas con todos los indicadores: OHS *r* = -.12; SHS *r* = -.12; SWLS *r* = -.14. A diferencia de los hechos de cambio positivos, los relacionados con fracasos o problemas personales, presentan un impacto mayor que los afiliativos, teniendo todos ellos un impacto significativamente negativo en la felicidad. Por otro lado, ni la muerte de un familiar o amigo íntimo, ni la enfermedad o accidente grave de alguien cercano, presentan en este estudio relaciones significativas que menoscaben la felicidad. Sin embargo, es el tener muchas discusiones con familiares, pareja o amigos, el evento que más fuertemente impacta la felicidad en todos sus aspectos (OHS *r* = -.20, SHS *r* = -.17, SWLS *r* = -.21).

Al revisar detalladamente los eventos de fracaso o dificultad personal, son en primer lugar las dificultades económicas importantes las que impactan de manera más fuerte, tanto en la satisfacción con la vida (*r* = -.13) como con los distintos aspectos de la felicidad (OHS *r* = -.10) y su balanza (SHS *r* = -.07). Los problemas laborales, por otro lado, disminuirían tanto la felicidad general (OHS *r* = -.09) como la satisfacción con la vida (SWLS *r* = -.08). El ser despedido, a su vez, afectaría negativamente la apreciación global de felicidad (OHS *r* = -.07). Finalmente, el sufrir alguna enfermedad o accidente grave se asocia significativamente con una mayor infelicidad y menor satisfacción con la vida (SHS *r* = -.08, SWLS *r* = -.06). Los hechos negativos interpersonales muestran baja relación con los indicadores de felicidad. Salvo al antes mencionado, el romper una relación amorosa es el único evento que marca significativamente una disminución en la felicidad y en la satisfacción con la vida (SHS *r* = -.07 y SWLS *r* = -.07).

Impacto en el bienestar social y psicológico

Los hechos vitales de cambio del último año, negativos y positivos, presentan un fuerte impacto en ambos indicadores de bienestar. Como se puede observar en la Tabla 39, en las columnas 4 a 14, la sumatoria de los sucesos positivos impacta más fuertemente en los indicadores de bienestar social "contribución social" e "integración social", seguidos de los indicadores de bienestar psicológico "crecimiento personal" y "propósito en la vida". Los únicos sucesos que no aportan a ninguna dimensión,

serían el comenzar a trabajar y la muerte de un familiar o amigo íntimo, como sucedió con los indicadores de felicidad.

Con el objetivo de analizar la congruencia del efecto de los sucesos vitales de cambio en las dimensiones del bienestar eudaimónico, se agruparon las dimensiones de las escalas de Bienestar Psicológico y de Bienestar social. Las referidas a un Yo Positivo, fueron las siguientes: Auto-aceptación - Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (BP Ryff); Contribución social - Escala de Bienestar Social de Keyes (BS Keyes); Dominio del entorno (BP Ryff); y Autonomía (BP Ryff). Siguiendo la misma idea, se agruparon en los Indicadores de Desarrollo Individual: Crecimiento personal (BP Ryff); Actualización Social (BS Keyes). Las dimensiones relacionadas con una vida significativa en Indicadores de Sentido Vital: Propósito en la vida (BP Ryff); Coherencia Social (BS Keyes). Finalmente, las relacionadas con Indicadores de Integración Social: Relaciones positivas con otros (BP Ryff); Integración Social (BS Keyes); Aceptación Social (BS Keyes).

Haber vivido un mayor número de eventos positivos aumentaría una visión positiva del si mismo, es decir, tener un Yo positivo, que contribuye a la sociedad y que se está integrado a ésta (ambos r = .24). Además, aportaría a las dimensiones del bienestar psicológico de *crecimiento personal* y del *propósito en la vida* (r = .21 y r= .20, respectivamente). Los sucesos vitales negativos, como se observa en la Tabla 40 -opuestamente a los positivos-, afectan más fuertemente al bienestar psicológico, disminuyendo significativamente la *autoaceptación* y el *dominio del entorno* (r = -.21 y r= -.18, respectivamente). Además, disminuye la percepción positiva de las *relaciones sociales* (r = -.12) y el *propósito en la vida* (r = -.09). Los aspectos del bienestar social que más fuertemente afectarían estos hechos negativos, son los referidos a la *integración* y la *aceptación social* (ambos con r = -.11).

Con el objetivo de analizar la congruencia del efecto de los sucesos vitales de cambio en las dimensiones del bienestar eudaimónico, se agruparon las dimensiones de las escalas de Bienestar Psicológico y de Bienestar Social. Las referidas a un Yo Positivo, fueron las siguientes: Auto-aceptación - Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (BP Ryff); Contribución social - Escala de Bienestar Social de Keyes (BS Keyes); Dominio del entorno (BP Ryff); y Autonomía (BP Ryff). Siguiendo la misma idea, se agruparon en los Indicadores de Desarrollo Individual: Crecimiento personal (BP Ryff); Actualización Social (BS Keyes).

Tabla 39

Correlaciones de Hechos Positivos con Criterios de Felicidad y Bienestar

	Indicadores Felicidad Global			Indicadores Yo positivo				Indicadores Dllo. Indiv.		Indicadores de sentido		Indicadores de integración social		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
HECHOS DE CAMBIO POSITIVOS	.22***	.07*	.09*	.07*	.24***	.08*	-.01	.21***	.08*	.20***	.12***	.10**	.24***	-.03
Hechos de Logro														
Comenzó a trabajar	.05	-.02	.01	-.02	.03	-.05	.03	.04	-.01	.02	.01	-.01	.00	.01
Fue aceptado como miembro de grupo muy valorado	.12***	.08**	.03	.01	.22***	-.05	-.03	.14***	.04	.14***	.13***	.04	.13***	-.09**
Recibió una promoción	.17***	.06*	.07*	.07*	.17***	-.05	-.03	.08*	.07*	.06*	.09**	.06	.17***	.00
Logró superar un problema grave	.01	.02	-.05	-.05	.21***	-.04	-.01	.12***	.04	.05	.14***	.02	.07*	-.06
Cambió de residencia, siendo una situación mucho más satisfactoria.	.08**	.04	.02	.04	.15***	.02	-.01	.09*	.00	.10**	.09**	-.00	.05	-.04
Hechos Afiliativos														
Nacimiento que provocó una alegría inmensa.	.12***	.03	.02	.06*	.10***	.06*	-.07*	.02	-.00	.07*	.07*	.02	.12***	-.04
Inició una relación amorosa intensa y muy satisfactoria.	.08*	.05	.02	-.01	.09**	-.02	-.01	.13***	-.01	.05	.08**	.09**	.08**	-.01
Logró ayudar a una persona cercana a superar, un problema grave	.19***	.15***	.04	.08*	.31***	.13***	.08*	.17***	.10***	.16***	.24***	.17***	.23***	-.01
Tuvo momentos importantes,… intensos que compartió con familiares y/o amigos	.22***	.21***	.10**	.16***	.32***	.18***	.03	.23***	.12***	.18***	.23***	.20***	.26***	-.02

Nota. Correlación significativa ***a nivel p <.001; **a nivel p <.01; *a nivel p <.05.

Los indicadores utilizados son:

Indicadores de Felicidad: (1) Escala Multidimensional de Felicidad de Oxford - OHS (Argyle, 1987); (2) Escala de Felicidad (Lyubomirski, 200X); (3) Escala SWLS (Diener, 1984);

Indicadores del Yo Positivo: (4) Auto-aceptación - Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (BP Ryff); (5) Contribución social - Escala de Bienestar Social de Keyes (BS Keyes); (6) Dominio del entorno (BP Ryff); (7) Autonomía (BP Ryff);

Indicadores de Desarrollo Idividual: (8) Crecimiento personal (BP Ryff); (9) Actualización Social (BS Keyes);

Indicadores de Sentido Vital: (10) Propósito en la vida (BP Ryff); (11) Coherencia Social (BS Keyes);

Indicadores de Integración Social: (12) Relaciones positivas con otros (BP Ryff); (13) Integración Social (BS Keyes); (14) Aceptación Social (BS Keyes).

Tabla 40

Correlaciones de Hechos Negativos con Criterios de Felicidad y Bienestar

	Indicadores Felicidad Global			Indicadores Yo positivo				Indicadores Dllo. Indiv.		Indicadores de sentido		Indicadores de integración social		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
HECHOS DE CAMBIO NEGATIVOS	-.12**	-.12**	-.14***	-.21***	.03	-.18***	-.05	-.03	-.03	-.09*	.00	-.12**	-.11**	-.11**
Hechos de Fracaso (vs. Logro)														
Problemas laborales	-.09**	-.03	-.08*	-.07*	-.03	-.04	.01	-.01	-.10**	.01	.02	-.08*	-.07*	-.08*
Fue despedido	-.07*	-.03	-.04	-.04	.01	-.05	-.05	.01	-.03	-.06*	-.03	-.07*	-.06*	-.05
Sufrió alguna enfermedad o accidente grave	-.05	-.08**	-.06*	-.12***	.01	-.11**	-.03	-.04	.02	-.02	-.01	-.07*	-.09*	.01
Dificultades económicas importantes	-.10**	-.07*	-.13***	-.15***	.09**	-.15***	-.03	.02	-.06*	-.05	.07*	-.13***	-.05	-.10**
Hechos Afiliativos														
Rompió relación amorosa	-.01	-.07*	-.07*	-.04	.05	-.08*	-.13***	.05	.01	-.05	.04	-.04	.02	-.02
Tuvo muchas discusiones… con sus padres, familiares, pareja o amigos	-.20***	-.17***	-.21***	-.24***	.03	-.20***	-.08*	-.01	-.06*	-.15***	.00	-.15***	-.08*	-.12***
Murió familiar o amigo íntimo	.05	.00	.03	.02	.00	.01	-.01	-.00	.05	-.05	.02	-.04	.04	.01
Familia o persona cercana sufrió enfermedad grave	.04	-.02	.04	-.04	.06*	-.03	-.03	-.01	.05	.05	.06*	-.03	.01	-.02

Nota. Correlación significativa ***a nivel p <.001; **a nivel p <.01; *a nivel p <.05.

Los indicadores utilizados son:

Indicadores de Felicidad: (1) Escala Multidimensional de Felicidad de Oxford - OHS (Argyle, 1987); (2) Escala de Felicidad (Lyubomirski, 200X); (3) Escala SWLS (Diener, 1984);

Indicadores del Yo Positivo: (4) Auto-aceptación - Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (BP Ryff); (5) Contribución social - Escala de Bienestar Social de Keyes (BS Keyes); (6) Dominio del entorno (BP Ryff); (7) Autonomía (BP Ryff);

Indicadores de Desarrollo Idividual: (8) Crecimiento personal (BP Ryff); (9) Actualización Social (BS Keyes);

Indicadores de Sentido Vital: (10) Propósito en la vida (BP Ryff); (11) Coherencia Social (BS Keyes);

Indicadores de Integración Social: (12) Relaciones positivas con otros (BP Ryff); (13) Integración Social (BS Keyes); (14) Aceptación Social (BS Keyes).

Las dimensiones relacionadas con una vida significativa en Indicadores de Sentido Vital: Propósito en la vida (BP Ryff); Coherencia Social (BS Keyes). Finalmente, las relacionadas con Indicadores de Integración Social: Relaciones positivas con otros (BP Ryff); Integración Social (BS Keyes); Aceptación Social (BS Keyes).

Los indicadores de un Yo positivo se ven principalmente asociados a los sucesos negativos vividos en el último año, en particular los hechos de logro, es decir, a fracasos o problemas personales importantes. Dentro de éstos, el ser despedido fue el único que no muestra relaciones significativas. El haber tenido dificultades económicas impacta negativamente la *autoaceptación* (r = -.15), la percepción de *dominio del entorno* (r = -.15) y de que se *contribuye* a la sociedad (r = -.09). Así también, el tener problemas laborales disminuiría la *autoaceptación* (r = -.07). El haber sufrido una enfermedad o accidente grave también afectaría los aspectos del bienestar psicológico de *autoaceptación* y *dominio* (r = -.12 y r = -.11, respectivamente). Sin embargo, estos indicadores del Yo positivo están principalmente asociados al hecho de haber tenido muchas discusiones con familiares, la pareja y amigos, disminuyendo significativamente la *autoaceptación*, el *dominio del entorno* y la *autonomía* personal (r = -.24, r = -.20 y r = -.08, respectivamente). Finalmente, la enfermedad o accidente de una persona cercana aportaría un poco a la *contribución social* (r = -.06), probablemente por la posibilidad de dar apoyo a esta persona.

Esto último se corrobora al observar como los hechos positivos vividos en el último año se asocian principalmente a la *contribución social*. Todos los sucesos, menos el comenzar a trabajar, aportan significativamente en esta dimensión -con correlaciones que van de .32 (p < .001) a .09 (p < .01). Los sucesos positivos que más fuertemente aportan a estos indicadores de bienestar son los afiliativos, como el haber compartido momentos significativos con familiares y amigos, aportando significativamente a la *contribución social*, la *autoaceptación* y el *dominio del entorno* (r = .32, r = .16 y r = .18, respectivamente); y el ayudar o apoyar a una persona cercana a superar un problema grave, evento que aporta a todos los indicadores: *autoaceptación*, *contribución, dominio* y *autonomía* (r = .08, r = .31, r = .13 y r = .08, respectivamente). El nacimiento de un nuevo miembro en la familia también aporta a todos estos aspectos, pero disminuiría la *autonomía* personal (r = -.07).

Los hechos de cambio del último año que mayor impacto tienen en Indicadores de *Desarrollo Individual* son los positivos, tanto los de logro como los afiliativos. Los únicos sucesos que no tienen importancia, como se puede ver en la Tabla 39, además de comenzar a trabajar es el tener un nacimiento en la familia. Todos los demás aportarían al *crecimiento personal*, con correlaciones de .23 -del compartir momentos significativos-, a .08 -del recibir una promoción. Los hechos que aportan a la *actualización social* son también los anteriores, con correlaciones de .12 ($p < .001$) y .07 ($p < .05$) respectivamente, y el lograr apoyar o ayudar a una persona cercana a superar una dificultad ($r = .10$). Por el contrario, los eventos negativos del último año sólo afectarían la *actualización social*, particularmente el tener problemas laborales ($r = -.10$), el tener dificultades económicas y muchas discusiones con familiares y amigos (ambos con $r = -.06$).

De manera similar, los indicadores de *Sentido Vital* se ven afectados positivamente principalmente por los sucesos positivos del último año. Las personas que compartieron momentos significativos, las que ayudaron a otra persona en dificultad y las que fueron aceptadas en un grupo social muy valorado, son las que presentan una vida con mayor significado, tanto en la dimensión de *propósito en la vida* ($r = .18$, $r = .16$ y $r = .14$, respectivamente) como en la percepción de *coherencia social* ($r = .23$, $r = .24$ y $r = .13$, respectivamente). El haber cambiado de residencia para mejorar la calidad de vida también aporta a ambas dimensiones significativamente ($r = .32$, $r = .16$ y $r = .18$, respectivamente).

Finalmente, los indicadores de *Integración Social* se ven afectados tanto por los sucesos de cambio negativos como positivos de manera significativa. Esto es coherente con la naturaleza misma de los indicadores, ya que los hechos afiliativos son los que muestran la mayor influencia, tanto los positivos que la fortalecen, como los negativos que menoscaban los distintos aspectos de la *integración social*. Por un lado, el compartir momentos significativos con familiares y amigos aumentaría la *integración social* y la percepción de *relaciones positivas* con los demás ($r = .26$ y $r = .20$, respectivamente), y el ayudar a otra persona cercana a superar o enfrentar una dificultad fortalecería ambos aspectos también ($r = .23$ y $r = .17$, respectivamente). Y por otro lado, el haber vivido muchas discusiones o problemas con las personas cercanas disminuiría el bienestar de esas dimensiones (*relaciones positivas* con $r = -.15$, e *integración social* con $r = -.08$), así como de la dimensión de *aceptación social* ($r = -.12$). Iniciar una relación intensa y satisfactoria fortalece también las dimensiones de *relaciones positivas* con otros e *integración* ($r = .09$ y $r = .08$, respectivamente);

mientras el romper una relación no presenta correlaciones con estos indicadores. Finalmente, las personas que reportaron haberse alegrado con un nacimiento en el último año también presentan una mayor *integración social* (r = .12).

Los sucesos asociados a logros o fracasos/problemas personales también tienen un impacto significativo con estos Indicadores de Integración. Las personas que habían recibido una promoción o habían sido aceptados en un grupo muy valorado presentan también una mayor *integración social* (r = .17 y r = .13, respectivamente), aunque este último hecho positivo a la vez implica una leve disminución en la *aceptación social* (r = -.09). El lograr superar un problema vital grave también aportaría a la *integración social* (r = .07). De los hechos de cambio negativos, por otro lado, los de logro impactan más fuertemente estos indicadores. Las dificultades económicas, principalmente, en la dimensión de *relaciones positivas* con otros (r = -.13) y en la de *aceptación social* (r = -.10). Coherentemente, los problemas laborales afectan negativamente las *relaciones positivas* y la *integración social* (ambos r = -.08), así como la *aceptación social* (r = -.07), y el ser despedido también, en las *relaciones positivas* (r = -.07) y la *integración social* (r = -.06). Por otro lado, el haber sufrido una enfermedad o accidente grave perjudicaría las *relaciones positivas* con otros y la *integración social* (r = -.07 y r = -.09).

Diferencias interculturales en el impacto de la felicidad

Al realizar los análisis diferenciando por país, se encontraron algunas diferencias interesantes de comentar respecto del impacto en los indicadores de felicidad y los de bienestar psicológico y social. Cabe señalar que si bien se comentó anteriormente que los participantes de la CAV reportaron con menor frecuencia que los demás grupos el haber vivido hechos vitales de cambio durante el último año, éstos si aparecen influyendo los distintos indicadores de bienestar subjetivo.

Respecto de los indicadores de felicidad, se observa que en los participantes de Brasil el haber vivido sucesos durante el último año correlaciona con más indicadores, que en las otras muestras. Así, para los brasileños los sucesos negativos se asociaron negativamente a todos los indicadores de manera significativa cuando se han tenido problemas en el trabajo (OHS $r_{(156)}$ = -.19, SHS $r_{(160)}$ = -.16 y SWLS $r_{(160)}$ = -.13), se perdió el trabajo (SWLS $r_{(160)}$ = -.16), o se tuvo problemas económicos graves (OHS $r_{(156)}$ = -.16, SHS $r_{(160)}$ = -.18). Además, si sufrió una enfermedad o accidente grave (OHS $r_{(156)}$ = -.14, SHS $r_{(160)}$ = -.26 y SWLS $r_{(160)}$ = -.19)

y, principalmente se ve disminuida la felicidad, si se han tenido muchas discusiones o problemas con familiares, la pareja o amigos (OHS $r_{(156)}$ = -.25, SHS $r_{(160)}$ = -.34 y SWLS $r_{(160)}$ = -.34). Por otro lado, los sucesos positivos también aparecen con fuerza asociados a mayor felicidad en estos participantes, aportando más fuertemente los acontecimientos afiliativos. Todos los eventos aportan en este sentido, el compartir momentos significativos (OHS $r_{(156)}$ = .21, SHS $r_{(160)}$ = .23 y SWLS $r_{(160)}$ = .26), un nacimiento (OHS $r_{(156)}$ = .22), el iniciar una relación amorosa (OHS $r_{(156)}$ = .14, y SHS $r_{(160)}$ = .18), y el ayudar o apoyar a otra persona (OHS $r_{(156)}$ = .25). Los hechos de logro también se asocian significativamente, siendo el recibir una promoción la que más fuertemente impacta la *felicidad* (OHS $r_{(156)}$ = .28) y el ser aceptado en un grupo muy valorado la impacta más ampliamente (OHS $r_{(156)}$ = .15, SHS $r_{(160)}$ = .17 y SWLS $r_{(160)}$ = .18). El haber cambiado de residencia a una situación más satisfactoria les aportaría tanto a la felicidad como a la *satisfacción con la vida* (OHS $r_{(156)}$ = .15, y SWLS $r_{(160)}$ = .22). Por otro lado, el lograr superar un problema de vital importancia aportaría a una mejor balanza de felicidad (SHS $r_{(160)}$ = .22).

Coherentemente con los resultados antes descritos, a los participantes de las distintas regiones les favorece en la felicidad el compartir sucesos con otros significativos y el ayudar a otra persona a superar una dificultad, menos esto último en la muestra de Argentina. El comenzar a trabajar fue significativo para los indicadores de felicidad solo en Chile (OHS $r_{(160)}$ = .18, SHS $r_{(180)}$ = .13 y SWLS $r_{(181)}$ = .13), mientras en Madrid este suceso se asoció a menor felicidad (SHS $r_{(160)}$ = -.20). El haber sido aceptado como miembro en un grupo muy valorado correlacionó con la felicidad en la CAV (OHS $r_{(326)}$ = .11) y en Argentina (SWLS $r_{(101)}$ = .23 y SHS $r_{(101)}$ = .17). Recibir una promoción laboral o académica fortaleció la felicidad en Chile (OHS $r_{(160)}$ = .24), mientras lo mismo ocurrió en Madrid con el hecho de que haya habido un nacimiento en la familia (OHS $r_{(122)}$ = .17). La balanza de felicidad mejoró en la CAV tras lograr superar o al menos enfrentar un problema vital importante (SHS $r_{(324)}$ = .11) y en Argentina esto sucedió al haber vivido un cambio de residencia muy satisfactorio (SHS $r_{(101)}$ = .18).

Por otro lado, en todos los países se asoció a menor felicidad el tener discusiones o problemas frecuentes con familiares y amigos, así como el tener problemas económicos importantes. Los sucesos negativos, en todo caso, parecen afectar más generalizadamente a los participantes de la CAV, ya que además de estos sucesos, el romper una relación amorosa aparece asociado a una peor balanza (SHS $r_{(324)}$ = -.17). Probablemente asociado al altruismo, también reportaron de

mayor satisfacción con la vida (SWLS $r_{(337)}$ = .14) y mayor felicidad (SHS $r_{(326)}$ = .11) los que informaron de una persona cercana con enfermedad o accidente grave en el último año. En este mismo sentido, el que hubiese fallecido una persona cercana se asoció a mayor felicidad global en los estudiantes de Madrid (OHS $r_{(122)}$ = .22) y a satisfacción con la vida en la CAV (SWLS $r_{(337)}$ = .10). Finalmente, los participantes de Chile -un país *familista*- reportaron una peor balanza por el cambio de residencia (SHS $r_{(180)}$ = -.14), probablemente por tener que separase de su red social de apoyo.

Diferencias interculturales en el bienestar eudaimónico

Los participantes de los distintos países coinciden, en términos generales, con las asociaciones antes descritas sobre indicadores del bienestar eudaimónico, particularmente en los de *integración social*. En el Bienestar Psicológico (Escala de Ryff), el haber vivido un mayor número de sucesos positivos correlaciona significativamente sólo en la CAV y en Brasil (r = .17 y r = .25, respectivamente) y el Bienestar Social (Escala de Keyes), sólo en Brasil y Argentina (r = .31 y r = .24, respectivamente). Por su parte, la sumatoria de hechos negativos correlaciona significativamente con el Bienestar Psicológico sólo en Brasil, Chile y Madrid (r = -.24, r = -.19 y r = -.18, respectivamente) y con el Bienestar Social se asocia en todos los países -menos la CAV-, con correlaciones entre -.35 (Madrid) y -.15 (Argentina). Sin embargo, revisando las categorías de indicadores propuestos, las correlaciones si son significativas y, también, algo diferentes los hechos de cambio que se asocian a las distintas dimensiones del bienestar, dependiendo del país de los participantes.

En los indicadores de un *Yo positivo* -en el cual se incluyeron las dimensiones de Contribución Social de Keyes y las de *auto-aceptación*, *autonomía* y *domino del entorno* del bienestar psicológico-, destaca en todos los países la asociación positiva con haber ayudado a alguien a superar un problema grave. Este suceso se asoció significativa-mente tanto con la *contribución social* en todas las muestras, como con *auto-aceptación* y *dominio del entorno* en España y Brasil, aquí también con *autonomía*. Así también, el haber compartido momentos importantes con familiares y amigos se asoció significativamente con la *contribución social* en Chile y Brasil, y con *auto-aceptación* y *dominio del entorno* en todos los países, excepto en la CAV; además, en Madrid se asoció con mayor *autonomía*. Finalmente, el haber tenido discusiones o problemas frecuentes con familiares y amigos correlacionó negativamente en todos los países son la *autonomía* y el *dominio del entorno*, en

Chile y Madrid además se asoció con menor *autonomía*. Estos sucesos impactan también los otros indicadores, por lo que no se mencionarán nuevamente.

A continuación se describen las correlaciones significativas diferentes encontradas para este indicador según el país de la muestra. En Madrid destaca, dentro de los hechos de cambio negativos, el ser despedido que correlaciona negativamente con la *autonomía* personal. Los hechos positivos son similares a los de otros países. En la muestra de la CAV, el inicio de una relación amorosa en el último año se asocia significativamente con todos los aspectos del Yo positivo. Los de la CAV son los únicos participantes que muestran una correlación significativa con el haber vivido el fallecimiento de una persona cercana en el último año, lo que disminuiría la *autonomía*. El haber roto una relación amorosa también se asocia negativamente en la CAV con *auto-aceptación*, y en Brasil se asocia con menor *autonomía*. El haber tenido dificultades económicas importantes, tanto en la CAV como en Chile, se asocia negativamente con *auto-aceptación* y *dominio del entorno*. En Brasil, el nacimiento de un nuevo miembro se asoció con mayor *auto-aceptación* y *dominio del entorno*. El ser aceptado como miembro en un lugar muy valorado se asoció con todos los aspectos de un Yo positivo en Brasil y Chile. Por otro lado, el tener problemas laborales correlacionó negativamente con Auto-aceptación y *dominio del entorno* en Brasil y con *autonomía* en Argentina. El sufrir una enfermedad o accidente se asoció de igual manera en Brasil y Chile (*auto-aceptación* y *dominio del entorno*). En Argentina destaca la asociación con *auto-aceptación* del haber cambiado de residencia para mejor. En Chile, el recibir una promoción educativa se asocia a mayor *auto-aceptación* y *dominio del entorno*, y el comenzar a trabajar, a todos los dominios del bienestar psicológico del indicador, así como la enfermedad o accidente de una persona cercana afecta negativamente a todos ellos.

El indicador de *Desarrollo Individual* -en el cual se incluyeron las dimensiones de *actualización social* de Keyes y las de *crecimiento personal* del bienestar psicológico-, presenta diferencias importantes entre los países. Destaca en los participantes de Madrid la asociación negativa con la *actualización social* del haber tenido problemas económicos importantes- lo que también ocurre en Chile-, así como del comenzar a trabajar -siendo en Chile, por el contrario, un suceso que se asocia a mayores puntajes en esa dimensión y en *crecimiento personal*. El iniciar una relación amorosa también aporta al *crecimiento personal* en Madrid y Chile. El lograr superar una enfermedad o accidente grave se asocia significativamente con esta dimensión en Madrid y la CAV. El estar gravemente enfermo o tener un accidente, por el

contrario, se asoció a peor *actualización social* en la CAV y Argentina. En la CAV, además, la *actualización social* y el *crecimiento personal* se asociaron con haber sido aceptado en un grupo muy valorado y con el cambio de residencia para mejor calidad de vida. En Brasil se asoció negativamente a la *actualización social* vivir problemas laborales y la muerte de una persona cercana, y positivamente con el nacimiento de un nuevo miembro en la familia. Esto último también ocurre en Argentina. Finalmente, en Chile el recibir una promoción académica se asoció positivamente con esta dimensión del desarrollo individual.

El indicador de *Sentido Vital* -en el cual se incluyeron las dimensiones de *coherencia social* de Keyes y la de *propósito en la vida* del bienestar psicológico-, presentó asociaciones significativas más frecuentes en Chile que en los demás países. El hecho de cambio que se asoció en todos los países, además de los antes mencionados, fue el ser aceptado como miembro en un grupo muy valorado, el cual se relaciona a mayor *coherencia social* -Chile y Argentina- y *propósito en la vida* en todos menos en Madrid y Argentina. En Chile, el comenzar a trabajar se asoció positivamente con el *propósito en la vida*, mientras que en la CAV y Argentina se relaciona con la *coherencia social.* Las personas que cambiaron satisfactoriamente de residencia presentaron una mayor *coherencia social* en Chile y la CAV, así como mayor *propósito en la vida* en Brasil y Argentina. Iniciar una relación amorosa se asoció positivamente con este indicador en Chile y Brasil, mientras que en la CAV este suceso correlaciona negativamente con el *propósito en la vida.* En Chile además, se asociaron significativamente al *propósito en la vida* el haber comenzado a trabajar, recibir una promoción educativa y el nacimiento de un nuevo miembro de la familia. Por otro lado, el ser despedido y la muerte de una persona cercana se asoció inversamente con esta dimensión. Romper una relación amorosa, se asoció negativamente con la *coherencia social* en Madrid y Brasil, pero positivamente en la CAV. En estos participantes, el haber tenido serias dificultades económicas disminuyó ambas dimensiones del indicador. Además, el sufrir una enfermedad o accidente se asoció a menor *coherencia social* y en Brasil esto mismo pasó con el *propósito en la vida*.

Confirmando las bases del constructo del bienestar eudaimónico, el indicador de *Integración Social* es el que presenta mayores asociaciones significativas en todos los países, lo que ya se apreciaba en la muestra general. Por esta razón, no se observan grandes diferencias entre las muestras, siendo Brasil el país que muestra las asociaciones más importantes. El suceso más comúnmente asociado a menores

niveles de *integración social* en sus distintas dimensiones (Relaciones positivas, Aceptación e Integración social), fue el haber tenido problemas económicos importantes, siendo la CAV y Argentina las únicas excepciones. Así también, el recibir una promoción académica o laboral se asoció positivamente con este indicador en todos los países, menos en la CAV. En esta última, la *integración social* se asoció positivamente con el haber sido aceptado como miembro a un grupo muy valorado y el comenzar a trabajar -al igual que en Brasil-, mientras que se asoció negativamente con el haber sufrido una enfermedad o accidente -al igual que en Argentina-. El que alguna persona cercana haya tenido una enfermedad o accidente también se asoció a menores niveles en ese país. En Madrid mayores puntajes en *integración social* se asociaron al lograr superar un problema grave. En Brasil esto ocurre al iniciar una relación amorosa intensa y satisfactoria, con el nacimiento de un nuevo miembro en la familia y al cambiar de residencia para mejor -al igual que en Madrid-. Por otro lado, en Brasil disminuirían los niveles de *integración social* al tener problemas laborales. Mientras que, en Madrid y Chile, esto ocurre al haber sido despedido del trabajo.

3.2.4 Discusión

En este estudio se han analizado las hipótesis de congruencia y asimetría afectiva en indicadores de bienestar hedónico y eudaimónico, revisándose las diferencias presentes en muestras de cuatro países distintos. Los resultados confirman la asimetría a favor de la influencia de los hechos de cambio positivos en los dominios del bienestar psicológico y del bienestar social. Estos hechos positivos refuerzan los aspectos eudaimónicos del bienestar más fuertemente que el efecto de los hechos negativos lo socavan.

Los resultados confirman además que los hechos positivos refuerzan sobre todo a la felicidad global, así como también el bienestar psicológico y social. Principalmente, los hechos positivos reforzarán en lo social la percepción de contribución e integración social, mientras en el bienestar psicológico se asociarán a crecimiento personal y propósito en la vida. Los hechos negativos del último año, por su parte, disminuyen significativamente la felicidad hedónica y el bienestar, principalmente los aspectos de un Yo positivo. Este sería un efecto de congruencia, es decir, que los hechos positivos aumentan la felicidad y afectividad positiva, aunque

no necesariamente disminuyen la infelicidad, como muestran los resultados del estudio anterior y otros en la literatura.

Destacan dentro de los sucesos más impactantes los de afiliación, como el compartir momentos importantes y el altruismo o sea el dar apoyo a una persona en dificultad. Las personas que habían vivido estas experiencias informaban de mayor felicidad -probablemente duradera en el tiempo (indicador SHS)-, impactando además positivamente en todos los indicadores de un Yo positivo, de desarrollo personal, de un mundo y una vida significativa, así como en la percepción positiva de la relación con otros y de integración social. El único indicador que no aparece afectado es el de aceptación social, el cual podría explicarse por las diferencias en esta dimensión en las muestras de distintos países. Por lo tanto, se puede aseverar que las vivencias sociales positivas son una fuente de felicidad y bienestar, pudiendo considerarse básicas para el desarrollo del potencial personal e interpersonal humano. La asimetría afectiva, por otro lado, se presenta al ver los resultados asociados a los hechos de cambio negativos, los cuales se asocian con los indicadores de integración social y varios del Yo positivo. En este caso, son los fracasos o problemas personales más que los hechos interpersonales, los que se asociarían con menores niveles de bienestar.

Una limitación de este estudio es el bajo reporte de hechos de cambio vital en las respuestas de los participantes del CAV, ya que no se puede saber si es un subreporte o efectivamente les ocurren menos cosas que al resto de la población. Considerando esto y las diferencias en los tamaños de las muestras, las diferencias entre los países deben estudiarse con cuidado, aunque sean válidas para cada una de ellas. Cabe destacar entre estas diferencias la asociación más amplia con los indicadores de sentido vital en los participantes de Chile, así como los de integración social y de felicidad en los participantes de Brasil. Estos resultados se pueden relacionar con los obtenidos en el capitulo I, sobre los valores culturales de los estudiantes de estos países.

Los resultados corroboran lo planteado por diversos autores sobre la posibilidad de obtener mejores niveles de bienestar en el tiempo (Lyubomirsky, 2008). Dado que cerca del 60% de la felicidad estaría determinada por factores fuera de nuestro control personal, estos resultados son una buena noticia si se busca mejorar intencionalmente los niveles personales de bienestar. Se puede afirmar con estos resultados que, efectivamente, los sucesos positivos del último año se pueden

capitalizar a favor del bienestar eudaimónico, aún a pesar de que los eventos negativos disminuyan el bienestar psicológico.

3.3 CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO III

Los dos estudios presentados en este capítulo son coincidentes en sus resultados sobre las hipótesis planteadas. Los hechos más cercanos en el tiempo se asocian, efectivamente, de manera significativa a la afectividad y la percepción de soledad y apoyo social. Sin embargo, como se ha planteado antes en la literatura, los hechos negativos -como el romper con la pareja- tienen una influencia negativa duradera en el tiempo, más allá de los seis meses de otros sucesos.

Los hechos negativos disminuyen la *afectividad* positiva y aumentan la negativa y la percepción de *soledad*, mientras los positivos principalmente refuerzan la *felicidad* en sus distintas facetas. Los sucesos negativos que más fuertemente se asocian a este patrón, son los relacionados con fracasos o problemas personales graves (como dificultades económicas graves), mientras que los hechos positivos afiliativos son los que más reforzarían el bienestar y la felicidad. Estos tienen un efecto significativo en el fortalecimiento de la *afectividad positiva* y la percepción de *apoyo social*, así como en la reducción de la *afectividad negativa* y la percepción de *soledad*, ayudando de esta manera a mejorar el indicador global de salud psicológica medida con el GHQ-12. Los hechos vinculados a logros, por su parte, presentan un impacto menor e inclusive negativo (p. ej., como la aceptación en un nuevo grupo, probablemente vinculado a la necesidad de cambiar de residencia, perder contacto con la familia y amigos).

Particularmente, los resultados mostraron que en criterios de salud mental global (GHQ-12), están determinados por los hechos positivos y negativos de los últimos tres meses más los negativos del último año. La *afectividad positiva* (GHQ-pos) se ve impactada por los hechos positivos y los negativos de los últimos tres meses y por los negativos de uno a dos años, siendo éstos la ruptura de una pareja o la muerte de un familiar. La *afectividad negativa* (GHQ-neg) estaría marcada por los hechos negativos del último año. La percepción de *soledad*, particularmente por hechos negativos como el divorcio (propio o de los padres), el fracaso en los estudios o el trabajo y problemas financieros graves, influyendo éstos aún pasado los dos

años. Finalmente, la percepción de *apoyo social* se asocia principalmente con los hechos positivos cercanos del último año.

Los resultados confirman que los hechos afiliativos positivos provocan efectos más fuertes en la *felicidad* y el *bienestar*, que los orientados a logros. Los hechos positivos sobre todo refuerzan la *integración social*, las *relaciones positivas* con otros, más que la *auto-estima* y que los criterios del *control* percibido del entorno, de la experiencia emocional y de la afectividad. Los hechos negativos socavan la *autoaceptación* y el *dominio del entorno*, principalmente.

En los indicadores de *valía del Yo*, los que principalmente disminuirían el bienestar serían los fracasos y problemas personales, particularmente las discusiones y problemas constantes con familiares y amigos. En los indicadores de *desarrollo individual*, serán los hechos positivos en general los que fortalecen esta faceta del bienestar. En los indicadores de *sentido vital* ocurre lo mismo, más fuertemente con los hechos afiliativos que con los de logro, en todo caso. Finalmente, los indicadores de *integración social* se ven afectados más marcadamente por lo planteado en las hipótesis, siendo los hechos positivos (afiliativos y de logro) los que más fuertemente se asocian a mejores niveles de *integración* y *aceptación social*, así como de *relaciones positivas* con otros; mientras los hechos de cambio negativos también se asocian fuertemente con menores niveles en estas dimensiones.

De todos los sucesos estudiados, destaca la importancia que tiene el apoyar/ayudar a superar una dificultad grave a otra persona cercana. Esto está relacionado con los resultados del primer capítulo, en el cual se observa que el valorar la benevolencia se asocia significativamente con la satisfacción con la vida, la felicidad y el bienestar psicosocial.

Es importante destacar que al ser los hechos positivos los que más se pueden controlar, y siendo su efecto positivo limitado en el tiempo a pocos meses, para mantener buenos niveles de bienestar y felicidad será importante el cambiar de hábitos y hacer actividades afiliativas -como las aquí mencionadas- de manera frecuente y constante. Queda confirmado con estos resultados, por lo tanto, la importancia para el bienestar hedónico y eudaimónico de los sucesos positivos ligados al desarrollo del potencial personal e interpersonal, así como la asociación de los hechos negativos con menores niveles de felicidad y bienestar.

CAPÍTULO IV: ESTUDIO SOBRE CRECIMIENTO PSICOLÓGICO Y BIENESTAR SUBJETIVO

4.1 Introducción

En este capítulo se revisan los procesos cognitivos comunes al crecimiento psicológico o post-traumático y al incremento del bienestar. En los capítulos anteriores se ha estudio la relación de los valores individuales y el bienestar; luego, el cómo las experiencias de violencia colectiva (atentado del 11-M) se relacionan con las creencias básicas, aportando a un mejor ajuste emocional luego de un hecho traumático. En el capítulo anterior se analizó la influencia temporal de los hechos de cambio vital, limitada principalmente a 3 meses, siendo la relación de los hechos negativos mayor que la de los positivos en la afectividad, pero no así en los indicadores de bienestar eudaimónico. Los hechos positivos reforzarían sobre todo el bienestar psicológico y la integración social.

El estudio que se presenta en este capítulo examina cómo los hechos vitales afectan las Creencias Básicas sobre el mundo, el Yo y los demás, hipotetizando que los sucesos negativos las socavarán mientras que los hechos positivos las reforzarán más claramente (Corsini, 2004). Particularmente, como una forma de replicar el impacto asimétrico de lo positivo sobre lo negativo en el bienestar eudaimónico, y basados en los resultados de Corsini, se postula que los hechos positivos van a "inflar" o reforzar más las creencias positivas sobre el Yo y el mundo, de lo que los hechos negativos las van a cuestionar. También se busca conocer cómo los hechos negativos o positivos promueven diferentes estilos de Afrontamiento y la manera que éstos pueden provocar crecimiento personal e interpersonal- en particular el descubrir fortalezas personales y saber valorar el apoyo social-; mientras que los hechos extremos negativos podrían generar el cambiar las metas y percibir nuevas oportunidades (Páez et al., 2008). Finalmente, se revisa la relación entre las Creencias Básicas y los estilos de Afrontamiento y de Crecimiento Psicológico en relación a los hechos extremos objetivos (Norris, 1992), detallando algunos hechos particularmente traumáticos.

Se espera encontrar impacto en las creencias básicas, tanto de los hechos positivos como de los negativos. Además, se espera que los estilos de afrontamiento estén relacionados con el crecimiento psicológico posterior al suceso de cambio vital.

4.2 Método

Participantes

Los participantes de este estudio fueron 480 estudiantes y sus familiares, quienes respondieron una serie de escalas como parte de sus prácticas de cursos de Psicología. De éstos, 304 respondieron afirmativamente ante la consulta de recordar un suceso vital particularmente impactante para ellos, mencionando cuál fue éste. La muestra quedó constituida por 60.1% mujeres y 39.9% hombres, con un rango de edad entre 17 y 73 años (M = 35.8 años, DT = 15.3)[21]. El 31% de los participantes mencionó un hecho vital positivo mientras el 69% recordó un hecho negativo.

Medidas

La práctica del curso de Psicología, como ya se señaló, incluía una amplia gama de escalas con las cuales se buscaba medir el efecto de la violencia social en el Bienestar de las personas. En el presente estudio sólo se han utilizado los instrumentos que se describen a continuación (ver detalles en Anexo 3, escalas 12, 18, 21, 22, 24 y 25). La variable independiente en este estudio será el hecho de cambio vital elegido por el participante de los listados presentados, *Hechos traumáticos de Norris* y *Lista de Hechos de Cambio*. Después de pensar y elegir el hecho más importante de sus vidas, los participantes tuvieron que clasificarlo en una escala sobre si este fue muy negativo (1) o muy positivo (7).

- *Hechos Traumáticos de Norris* (Norris, 1990; adaptada por Páez, Arroyo y Fernández, 1994). La escala de Norris mide la experiencia de siete hechos traumáticos o extremos, amenazantes para la vida o la integridad, tales como un peligro inminente en su entorno; heridas o daños en sus bienes como causa de catástrofe natural o provocada; la muerte traumática (accidente, homicidio o suicidio) de alguien muy querido; un accidente de tráfico grave; haber sido obligado a tener algún tipo de relación sexual por medio de la fuerza o bajo amenaza; y que alguien haya tomado algo suyo por la fuerza o bajo amenaza de daño, como en un robo o asalto. Las preguntas desarrolladas por Páez y

[21] Cabe destacar que cerca del 30% de la muestra no señaló ni sexo ni edad.

colaboradores son una versión adaptada más amplia y se utilizaron en una muestra aleatoria de Bilbao, demostrándose su validez de contenido y comprensión (Páez, Fernández y Arroyo, 1994).

- *Lista de Hechos de Cambio* (Páez et al., 2004). Se construyó un listado ad-hoc para indagar sobre los hechos de cambio vividos a lo largo de la vida, que incluyó 20 hechos seleccionados de la escala de estresores de Holmes y Rahe (1967), del estudio de Headey y Wearing (1989) y el de Suh, Diener y Fujita (1996). Se les pidió a los participantes que indicaran si les ha sucedido el evento señalado o no, y el período de tiempo transcurrido desde que le ocurrió, pudiendo ser: menos de tres meses, tres a seis meses, seis meses a un año, un año a dos años, dos a tres años, tres a cuatro años, cinco o más años. La lista contiene siete hechos de cambio negativos (p. ej., ¿Murió algún familiar o amigo cercano?, ¿Le echaron del trabajo o tuvo un fracasó en los estudios?) y trece hechos de cambio positivos (p. ej., ¿Le promocionaron en su trabajo, o consiguió notas muy satisfactorias en sus estudios?, ¿Logró un nuevo amigo íntimo?). Luego, se les pidió que si podían señalar un hecho de todos los anteriores que les hubiese impactado profundamente en sus vidas, pudiendo decir que sí o no. A los que recordaron un suceso impactante, se les pidió que señalaran cuál había sido éste y con que intensidad emocional lo habían vivido, de 1 muy negativo a 7 muy positivo (Ver Anexo 3.a, Parte D. Valores y percepción sobre el hecho de cambio vital, ítems de la escala 20). Se dividió esta variable para los análisis, primero, en negativo o positivo según la clasificación inicial propia del contenido del hecho y, posteriormente, en tres grupos dependiendo de la intensidad señalada en la escala, entre: Hecho Negativo (1 y 2), Neutro (3 a 5) y Positivo (6 y 7).

Las variables dependientes que se buscan estudiar dan cuenta del impacto en las creencias básicas que tuvo el hecho elegido, el cómo se afrontó y si se percibió crecimiento a raíz del mismo, y son las que se describen a continuación.

- *Escala de Impacto en Creencias Básicas de Hechos Emocionales y Traumáticos de Corsini* (IBQ, 2004; traducida y adaptada por Páez, 2004). En los antecedentes teóricos se explicó sobre la existencia de un conjunto de creencias esenciales que tenemos las personas sobre el mundo, el si-mismo y los otros. Estas creencias sociales, implícitas, se enraízan en la experiencia emocional y son resistentes al cambio a pesar de evidencias reales que las contradigan (Janoff-Bulman, 1992). Susanna Corsini (2004) creó una escala para evaluar el impacto de los eventos emocionales cotidianos en las creencias básicas, diferenciando además las creencias sobre la integración social, aquellas referidas a la posesión de redes sociales y relaciones íntimas que proporcionan amor y respeto, impidiendo la soledad y el aislamiento, de

aquellas creencias sobre la benevolencia del mundo social. Agrega, además, que una imagen positiva y de control del Yo, incluye la motivación y metas personales. La escala original de Corsini de 15 ítems, se modificó (Páez et al., 2004) simplificándola a 12 ítems, seis de vulnerabilidad (negativos impares) y seis de invulnerabilidad (positivos pares)-eliminándose los de impacto cognitivo-. La versión utilizada evalúan los cambios en las Creencias Básicas, con dos ítems en cada una de las dimensiones siguientes: *Visión del Yo digno* y de respeto, Aumento de la motivación y eficacia, Visión del mundo social benevolente y de los otros, Integración social, Visión del mundo benevolente y Sentido del mundo. Las respuestas puntúan en una escala de tipo *Likert* con rango 1 (totalmente falso) a 7 (totalmente verdadero), y tiene una buena fiabilidad, presentando los ítems de vulnerabilidad un *alfa* de *Cronbach* de .86 y los de invulnerabilidad, de .87. Para una estimación general de la invulnerabilidad o aumento de las creencias positivas, se suman los ítems pares. Para la vulnerabilidad o impacto en las creencias positivas, se suman los ítems impares. Los puntajes de las dimensiones se obtienen invirtiendo los puntajes de los ítems impares y sumándolo con el ítem par de la dimensión, quedando un rango teórico de 2 a 14. Totales inferiores de cuatro en cada sub-dimensión sugieren que el hecho provocó una vulneración de esas creencias básicas, mientras puntuaciones totales de nueve o más en cada sub-dimensión sugieren que el hecho las reforzó.

- *Estilos de Afrontamiento* (Basabe, Valdoseda y Páez, 1993; versión abreviada). Los estudios acerca de los procesos de afrontamiento, están básicamente representados por las investigaciones originales de Lazarus (1966) sobre las formas en que la gente apaleaba los estados estresantes. Para esto, Lazarus y sus colegas desarrollaron un instrumento de medición llamado "Formas de Afrontamiento" ("Ways of Coping"), la cual contiene una distinción general entre dos estilos de afrontamiento: 1- El afrontamiento centrado en el problema, hacer algo para alterar la fuente del estrés; 2- El afrontamiento centrado en la emoción, orientado a reducir o manejar el malestar emocional que está asociado a una determinada situación. Carver, Scheier y Weintraub (1989) desarrollaron una nueva medición que sigue el modelo teórico del estrés de Lazarus y el de la auto-regulación del comportamiento. En base a estas escalas, Basabe y cols. (1993) desarrollaron una de 17 ítems que evaluaba cuatro grupos de estrategias de atontamiento: Activo; Búsqueda de apoyo social; Evitación conductual/ denegación; y Evitación cognitiva, pasividad y represión (Páez et al., 2004). La utilizada en el presente estudio es una versión abreviada de esta escala tipo *Likert* de siete ítems, estando las respuestas posibles en un rango de 1 a 4, siendo 1= Nunca, 2= Alguna vez, 3= Varias veces, 4= Muchas veces (Ver Anexo 3, ítems del 22.1 a 22.1). Los ítems evalúan los siguientes

estilos de afrontamiento: Ítem (1) búsqueda de *apoyo social* ("Trate de obtener apoyo afectivo de amigos y gente próxima"), (2) descarga emocional ("Expresé y dejé descargar mis sentimientos y emociones"), (3) negación ("Me negué o resistí a creer lo que había sucedido"), (4) aceptación / fatalismo ("Admití que no era capaz de hacer nada y dejé de intentar resolver el problema"), (5) inhibición emocional ("Intenté guardar para mí mis sentimientos"), (6) confrontación o manifestación del enojo ("Manifesté mi enojo a las personas responsables del problema"), y (7) autocrítica ("Analicé mi responsabilidad en el problema y me critiqué a mí mismo por lo ocurrido").

- *Crecimiento Después de Hecho Extremo* (Post-Traumatic Growth Inventory) de Tedeschi y Calhoun (1996), versión corta (Páez et al., 2004). Evalúa los cambios positivos percibidos por las personas ante un suceso impactante, los cuales serían el resultado de los procesos emocionales y cognitivos surgidos a raíz del enfrentar este hecho. Este proceso de crecimiento post-traumático se asocia, en parte, a la reconstrucción de una imagen positiva del Yo, de las relaciones con los otros y del mundo. No obstante, no se centra tanto en la reconstrucción de una visión ordenada, justa, controlable, con sentido y benevolente en general del mundo, sino que se orienta a valorar los aspectos positivos de las reacciones del Yo, de los otros, así como a una flexibilización y adaptación de las creencias filosóficas generales. Para este estudio se abrevió la original, quedando una escala de seis ítems de la escala original, y se agregó uno de participación política o social, de respuesta tipo *Likert* de rango 0= No he experimentado este cambio, a 5= He experimentado este cambio en un grado muy grande (Ver Anexo 3.a, ítems del 22.8 a 22.14). Las dimensiones que evalúa son: *Apreciación de la vida, Nuevas posibilidades, Desarrollo espiritual, Relaciones con otros, Percepción positiva del Yo, Participación social*. La escala mostró una buena fiabilidad, de *alfa* de *Cronbach* .80 (solo ítems Tedeschi y Calhoun) y de .79 (con el ítem de participación social).

Procedimiento

Al igual que en el capitulo tres de estudios empíricos, se utilizó el cuestionario elaborado en base al realizado para el estudio ISAVIC, adaptado para los alumnos y familiares, sobre efectos de la violencia social en la salud. El procedimiento por lo tanto es el mismo explicado en el capítulo anterior. El anexo III muestra todas las medidas antes mencionadas del cuestionario utilizadas en este estudio. Los participantes eligieron espontáneamente un suceso relevante de sus vidas que los había impactado personalmente. Estos hechos debían luego clasificarlos en una escala respecto del grado que lo evaluaba positivo o negativo, desde su punto de

vista personal. En los análisis del estudio se clasificaron estas respuestas en extremadamente positivos; neutras –como los sucesos evaluados ligeramente positivos o ligeramente negativos–; o extremadamente negativas; para así estudiar el impacto considerando las diferencias existentes dependiendo de la afectividad asociada al suceso de cambio vital. Posteriormente, pensando en este hecho elegido, respondieron a las escalas IBQ, Afrontamiento y Crecimiento en función de cómo lo vivieron y afrontado en particular.

Análisis de datos

Se realizaron correlaciones unilaterales con *r* de Pearson y diferencias de media –estudiando la relación lineal o curvilínea de la asociación entre variables–, estableciéndose como nivel de significación estadística $p < .05$, utilizando el paquete estadístico SPSS 15.0 para Windows.

4.3 Resultados

Los análisis descriptivos del impacto en las Creencias Básicas (IBQ), el estilo de Afrontamiento y el Crecimiento Psicológico, se presentan según la valencia del hecho elegido en la Tabla 41, divididos entre los que mencionaron un hecho positivo y los de hecho negativo. Dentro de los que mencionaron estos últimos, los hechos más mencionados fueron la muerte de un familiar o persona muy querida (35%), la enfermedad o accidente grave de una persona querida (13%) y el sufrir una separación o ruptura amorosa (12%). Los hechos positivos más frecuentemente elegidos fueron el iniciar una relación amorosa intensa y satisfactoria (21%) y el haber sido aceptado en un grupo social muy valorado (21%).

Las diferencias de medias observadas entre los que eligieron hechos positivos o negativos, a simple vista, evidencia lo hipotetizado sobre el efecto reforzador de las Creencias Básicas de los suceso positivos y el menoscabo que ejercen en éstas los negativos. Sabiendo que en cada ítem el puntaje medio del cambio o impacto en las Creencias Básicas sería de 4, en la escala de 1 a 7, podemos observar que las personas que reportan un hecho positivo muestran puntajes que expresan mayor cambio positivo en las creencias, que los del grupo de hechos negativos.

Las personas que reportan un hecho positivo presentan en general puntajes en torno a 3–4, lo que implica que a pesar de lo vivido, el impacto generaría una

imagen del Yo, del mundo social y del mundo en general solamente menos positiva y no un giro total hacia unas creencias básicas negativas. Los ítems positivos o pares del IBQ en el grupo que vivió hechos significativos positivos, muestra en todos ellos medias más altas que las personas que señalaron uno negativo. Lo mismo ocurre de manera inversa con los ítems negativos y las personas que escogieron un suceso negativo, por lo tanto, revelando un mayor impacto en las creencias básicas.

El grupo que vivió eventos negativos utilizó principalmente la estrategia de búsqueda de apoyo social, de descarga emocional y también de regulación emocional, los mismos utilizados por el grupo que vivió un hecho positivo, pero éstos informan haberlos usado en menor medida que los con un suceso negativo. Finalmente, la mayor diferencia relativa en los ítems de crecimiento se observan para el grupo que vivió un hecho negativo respecto del descubrir fortalezas personales y la percepción de apoyo social. Los participantes que señalan un hecho positivo, principalmente mencionan haber desarrollado nuevos intereses y cambiado sus prioridades en la vida.

Las relaciones entre las variables de interés y las diferencias entre los participantes que vivieron el suceso elegido, divididos según la intensidad emocional señalada, se estudian con mayor detalle a lo largo del capítulo. Los análisis realizados por sexo y edad no muestran diferencias significativas ni correlaciones particulares según la valencia del suceso vivido, por lo que no se reportan más adelante en los resultados.

Tabla 41

Estadísticos descriptivos para hecho según valencia, ítems de escala IBQ, Afrontamiento y Crecimiento

	Hecho Positivo		**Hecho Negativo**	
Impacto en creencias básicas	Media	*D.T.*	Media	*D.T.*
1. Redujo la confianza que tenía en mí misma/o	1.68	*1.4*	3.11	*2.0*
2. Me hizo sentir muy capaz	5.86	*1.5*	3.11	*1.8*
3. Me hizo perder la confianza en los otros, en la gente	1.80	*1.4*	3.16	*2.1*
4. Me hizo ver a las personas de forma más positiva	4.92	*1.6*	3.45	*1.8*
5. Me hizo perder confianza en la vida	1.69	*1.3*	3.80	*1.9*
6. Hizo que viera al mundo de forma más optimista	5.68	*1.5*	2.58	*1.6*
7. Hizo que la vida no tuviera más sentido para mi	1.45	*1.2*	3.00	*1.8*
8. Me hizo ver más claro el sentido de la vida	5.13	*1.8*	3.86	*2.0*
9. Me sentí muy distante de la gente, me sentí como abandonado a mi mismo	1.67	*1.4*	3.16	*2.1*
10.Me sentí capaz de hablar y compartir con mucha gente	5.26	*1.6*	3.70	*1.9*
11.Me sentí descorazonado, desmoralizado	1.80	*1.6*	5.09	*1.9*
12.Me sentí motivado y lleno de alegría	6.22	*1.3*	2.13	*1.3*
Estrategia de Afrontamiento				
Traté de obtener apoyo afectivo de amigos y gente próxima, busqué simpatía y comprensión	2.41	*.86*	2.62	*.90*
Expresé y descargué mis sentimientos y emociones	2.88	*.82*	2.57	*.90*
Me negué o resistí a creer lo que había sucedido	1.34	*.64*	1.81	*.89*
Admití que no era capaz de hacer nada ante el problema y dejé de intentar resolverlo	1.30	*.61*	1.85	*.98*
Intenté guardar para mí mis sentimientos	1.69	*.85*	2.16	*.91*
Manifesté mi opinión a otras personas criticando a los responsables del problema	1.46	*.75*	1.84	*.99*
Analicé mi responsabilidad en el problema y me critiqué a mí mismo por lo ocurrido	1.56	*.82*	1.68	*.96*
Crecimiento				
He cambiado mis prioridades sobre lo que es importante en la vida.	2.98	*1.5*	2.86	*1.6*
He desarrollado nuevos intereses.	3.28	*1.3*	2.46	*1.6*
Tengo una mejor comprensión de algunas cuestiones espirituales.	1.99	*1.7*	1.65	*1.8*
Veo de una manera más clara que puedo contar con la gente en momentos de crisis.	2.56	*1.7*	3.03	*1.6*
Tengo un mayor sentimiento de cercanía hacia los demás.	2.73	*1.6*	2.73	*1.5*
Descubrí que era más fuerte de lo que en realidad pensaba.	2.79	*1.8*	3.19	*1.6*
He reforzado mi participación social o política, relacionados con el suceso.	1.32	*1.5*	.81	*1.3*

Nota. Rango escalas: Cambio en Creencias 1= falso 7= verdadero; Afrontamiento 1= nunca, 4= siempre, Crecimiento de 0= nada a 5= muchísimo.

Hechos de cambio y su impacto en las creencias básicas

Los participantes eligieron, como se explicó anteriormente, un suceso relevante de sus vidas, clasificándolo según la intensidad emocional de éste como positivo, neutro o negativo. Los grupos quedaron compuestos por un 29% (N = 88) de hechos positivos, un 10% (N = 29) de hechos neutros y un 61% (N = 187) de hechos negativos.

La Tabla 42 muestra las diferencias entre los grupos respecto al impacto en las creencias básicas del suceso vivido. Al ser las varianzas desiguales, se han usado pruebas post-hoc de T2 de Tamhane, con las que se observaron diferencias significativas en una relación lineal entre todos los grupos para todas las dimensiones de IBQ, menos en *integración social*, en la cual las medias del grupo con experiencia negativa no se diferencia del con experiencia neutra.

La experiencia positiva efectivamente refuerza las creencias básicas, impactándolas positivamente y mientras más negativa la experiencia, mayor será el impacto. Se constata un efecto asimétrico positivo: los hechos negativos no influyen tanto hacia lo negativo las creencias básicas, como el vivir hechos positivos impacta las dimensiones de las creencias básicas, reforzándolas más claramente.

También hay que destacar que los hechos negativos cuestionan la *motivación y eficacia* del Yo, con una media inferior a la teorica (2,5 frente a 4), así como la visión del *mundo benevolente* (3,3). En el resto de dimensiones la media se sitúa en la media teórica o ligeramente por encima de ella, es decir, las personas perciben que los hechos negativos extremos si bien no refuerzan las creencias tampoco las cuestionan.

La Tabla 43 muestra las correlaciones existentes entre los cambios en Creencias Básicas y las estrategias de Afrontamiento utilizadas, según el tipo de suceso impactante vivido. En las columnas se presentan las dimensiones de las creencias básicas ordenadas en las referidas al Yo, las referidas al mundo social y las referidas al mundo en general. En las filas se presentan las estrategias de Afrontamiento utilizadas para enfrentar el suceso. La última fila muestra también la correlación con las preguntas de crecimiento. Cabe destacar que, al haber desigualdad en la composición de los grupos y mayor cantidad de sujetos en la condición de hechos negativos – esto podría explicar que haya una mayor variabilidad en ese grupo y, por ende, que las correlaciones sean más fuertes en este grupo y, además, que sean por lo tanto más fácilmente significativas por los mayores grados

de libertad. Sin embargo, se presentan a continuación los resultados analizando los tamaños del efecto encontrados en las correlaciones de cada grupo en las variables de interés, así como las encontradas en la muestra total.

Tabla 42
Descriptivos diferencias de medias en dimensiones de IBQ por valencia del hecho

IBQ	Hecho reportado	*N*	*M*	*D.T.*	*F*	*sig.*
Visión del Yo digno	Hecho negativo	175	8.0	3.1	66.811 [a, b, c]	.000
	Hecho neutro	27	9.2	2.3		
	Hecho positivo	87	12.2	2.3		
	Total	289	9.4	3.4		
Motivación y Eficacia Personal	Hecho negativo	175	4.9	2.7	244.167 [a, b, c]	.000
	Hecho neutro	27	7.1	2.9		
	Hecho positivo	87	12.6	2.6		
	Total	289	7.4	4.4		
Visión de Mundo Social Benevolente	Hecho negativo	175	8.2	3.1	31.801 [a, b, c]	.000
	Hecho neutro	27	9.6	2.3		
	Hecho positivo	87	11.2	2.6		
	Total	289	9.2	3.2		
Integración Social	Hecho negativo	175	8.5	3.1	35.171 [a, b]	.000
	Hecho neutro	27	9.3	2.4		
	Hecho positivo	87	11.7	2.5		
	Total	289	9.5	3.2		
Visión de Mundo Benevolente	Hecho negativo	175	6.6	2.9	123.738 [a, b, c]	.000
	Hecho neutro	27	8.5	2.4		
	Hecho positivo	87	12.2	2.4		
	Total	289	8.5	3.7		
Sentido del Mundo	Hecho negativo	175	8.8	2.8	40.514 [a, b, c]	.000
	Hecho neutro	27	10.4	2.4		
	Hecho positivo	87	11.8	2.2		
	Total	289	9.8	2.9		

Nota. Diferencia de medias hechos negativos versus neutros versus positivos pruebas post-hoc deT2 de Tamhane. Escala IBQ respuestas por dimensiones de rango de impacto: (2) negativo a (14) positivo. Se han invertido los itemes impares de forma 1=verdadero ha cuestionado creencias, 7= falso ha cuestionado las creencias.
a : diferencia de medias significativa de hechos positivos versus hechos neutros.
b : diferencias de medias significativas de hechos positivos versus negativos.
c : diferencias de medias significativas de hechos neutros versus negativos.

Como se puede observar en la Tabla 43, las personas que escogieron los hechos negativos presentan correlaciones más fuertes con distintas estrategias de afrontamiento, mostrando que algunas son más adecuadas para la adaptación post-traumática.

Tabla 43

Correlaciones de Pearson entre dimensiones de IBQ y Estilos de Afrontamiento y crecimiento psicológico

		Yo digno	Motiv. y Eficacia	Mdo. Soc. Benevol.	Integra-ción Social	Mundo Benevol.	Sentido del Mundo
Traté de obtener apoyo afectivo de amigos y gente próxima…	negativo[a]	.12†	–.01	.14*	.27***	.02	–.03
	neutro[b]	–.10	–.16	.28†	.10	–.26†	.14
	positivo[c]	.14	–.02	.10	.10	.05	.10
	todos [d]	.01	-.12*	.06	.13*	-.09†	-.04
Expresé y descargué mis sentimientos y emociones	negativo	.13*	–.10†	.08	.20**	.03	.04
	neutro	.09	–.13	.16	.13	–.12	.02
	positivo	.09	.06	.03	.17†	.05	.15†
	todos	.18***	.08†	.12*	.23***	.11*	.12*
Me negué o resistí a creer lo que había sucedido	negativo	–.22**	–.27***	–.06	–.20**	–.22**	–.15*
	neutro	–.20	–.12	.17	–.15	–.12	–.06
	positivo	–.14†	–.02	–.04	.00	.08	.16†
	todos	-.33***	-.36***	-.16**	-.27***	-.32***	-.22***
Admití que no era capaz de hacer nada ante el problema …	negativo	–.29***	–.24***	.09	–.15*	–.23***	–.03
	neutro	–.15	–.33*	.09	–.42**	–.37*	.09
	positivo	–.23**	–.15†	–.17†	–.27**	–.14	–.01
	todos	-.38***	-.39***	-.09†	-.30***	-.37***	-.16**
Intenté guardar para mí mis sentimientos	negativo	–.21**	–.01	–.16*	–.23***	–.13*	–.08
	neutro	.07	–.05	.14	–.32†	–.38	–.11
	positivo	–.18†	–.19*	–.20*	–.29**	–.21*	–.05
	todos	-.28***	-.23***	-.23***	-.33***	-.28***	-.18***
Manifesté mi opinión …criticando a los responsables del problema	negativo	.18**	.14*	–.28***	.07	.12†	.10†
	neutro	.00	.33*	–.19	.30†	.13	–.12
	positivo	–.05	–.12	–.08	–.09	–.16†	.08
	todos	-.02	-.11*	-.29***	-.04	-.10*	-.02
Analicé mi responsabilidad en el problema y me critiqué…	negativo	–.36***	–.15*	–.22**	–.17**	–.10	–.12†
	neutro	–.11	–.18	–.01	–.17	–.30†	–.24
	positivo	–.08	–.13	.02	.16†	–.10	.03
	todos	-.25***	-.12*	-.15**	-.11*	-.12*	-.10*
Crecimiento (sumatoria total)	negativo	–.10†	–.05	.08	.04	–.09	–.11†
	neutro	.30†	.00	.72***	.37*	.16	.57***
	positivo	.14	.08	.29**	.23**	.14	.24**
	todos	-.02	-.03	.15**	.09†	-.02	.02

Nota. * Correlación significativa al nivel $p < .05$ (unilateral); ** a nivel $p < .01$; *** a nivel $p < .001$. † Significación tendencial a nivel. $p < .10$. Análisis con (a) n= 185, (b) n= 29, (c) n= 86, (d) n= 295.

En las dimensiones relacionadas con el Yo muestran correlaciones significativas que se aprecian con claridad. Las dimensiones de un Yo *digno* y la de

motivación y eficacia, se ven principalmente afectadas positivamente por la expresión de los sentimientos y, negativamente, por el admitir que no se es capaz de hacer nada y por el negarse a creer la situación. Esto se ve más claramente en los participantes que escogieron un hecho negativo. Las estrategias de autocrítica, fatalismo, evitación cognitiva y regulación emocional correlacionan negativamente con la dimensión del Yo *digno* (con r = -.36, -.29, -.22 y -.21, respectivamente), socavando la visión positiva del Yo.

Por el contrario, el manifestar la opinión, expresar los sentimientos y buscar *apoyo social* mostraron una asociación positiva con un Yo *digno y de respeto* luego de haber vivido un suceso negativo (con r = .18, .13 y 12, respectivamente). Éstas serían estrategias que aportarían en un primer momento a salir fortalecidos personalmente, aunque el impacto de las otras estrategias mencionadas sea más fuerte. Este patrón es similar para los otros sucesos (neutros o positivos) en las estrategias desadaptativas antes señaladas, pero con una fuerza menor que para el caso de los hechos negativos.

Estos resultados son congruentes con los encontrados para el otro indicador del Yo, la dimensión de aumento de la *motivación y eficacia*. En ésta, se asocia negativamente la estrategia de negación cognitiva (positivo r = -.02, neutro r = -.12, negativo r = -.27), el creer que no se puede hacer nada (positivo r = -.15, neutro r = -.33, negativo r = -.24) y la autocrítica por la responsabilidad que se tuvo en lo sucedido (positivo r = -.13, neutro r = -.18, negativo r = -.15), mientras el manifestar la opinión criticando a los responsables, opuestamente, reforzaría la creencia de un Yo motivado y eficaz en los sucesos neutros o negativos (positivo r = -.12, neutro r = .33, negativo r = .14).

En las dimensiones interpersonales, las correlaciones muestran un patrón diferente al anterior en relación a las Creencias Básicas y el Afrontamiento.

En la muestra total se observa una fuerte asociación negativa entre las creencias sobre el *mundo social benevolente* y la confrontación, el guardarse para si los sentimientos y el negarse a creer lo sucedido (r = -.29, r = -.23 y r = -.16, respectivamente). Solo destaca la correlación positiva débil de la descarga emocional y esta dimensión (r = .12). Las correlaciones son principalmente negativas entre la dimensión de *integración social* y, también, la inhibición de la expresión emocional, el admitir que se era incapaz de hacer algo y el negarse a creer lo sucedido (r = -.29,

-.23 y -.16, respectivamente), mientras que se asocia positivamente con la descarga emocional, es decir, el expresar y descargar los sentimientos y emociones (r = .23).

La dimensión de un *mundo social benevolente* muestra que para los eventos positivos como negativas, el guardar para si los sentimientos (positivo r = -.20, neutro r = -.14, negativo r = -.16) y, en menor medida, el expresar la opinión criticando a los responsables del problema (positivo r = -.08, neutro r = -.19, negativo r = -.28), se asocian negativamente con ver a los demás como benevolentes.

Expresar los sentimientos, particularmente cuando son positivos, reforzaría las emociones positivas de los demás con quienes se comparte, lo que ayudaría a potenciar estas creencias básicas. Esto también pasará con eventos de menor importancia como los neutros, mientras que los hechos negativos aportarían a sentirse acogido por los demás.

Lo anterior se evidencia en la dimensión de *integración social*, la cual presenta asociaciones fuertes con los distintos estilos de afrontamiento, pero destacando la importancia de compartir los sentimientos con los demás (positivo r = -.29, neutro r = -.32, negativo r = -.23). Probablemente, esto funcionaría igual para cada tipo de situación, ya que el no poder compartir lo que se siente aumentaría la percepción de soledad y aislamiento. Además, la dimensión de *mundo social benevolente* muestra coherentemente una correlación significativa con la búsqueda de apoyo social (positivo r = .10, neutro r = .28, negativo r = .14). Para los hechos negativos, el auto-criticarse correlaciona negativamente también con la dimensión (r = -.22), probablemente asociado a la rumiación negativa de esta estrategia. En todo caso, la dimensión muestra asociaciones más positivas con los eventos neutros, siendo éstos los que más fuertemente reforzarían una visión benevolente del mundo social.

La dimensión de *integración social*, siguiendo con lo anteriormente señalado, muestra una asociación significativa para los hechos negativos con la búsqueda de apoyo social (negativo r = .27, versus positivo r = .10 y neutro r = .10), así como con descargar las emociones y sentimientos, la cuál sería una estrategia que se asocia más fuertemente en los hechos extremos (positivo r = .17, neutro r = .13, negativo r = .20). Estos fortalecerían las creencias asociadas a la *integración social*. Mientras que el negarse a creer lo ocurrido se asocia negativamente para los eventos negativos y neutros (r = -.20 y r = -.15, respectivamente). Finalmente, los resultados muestran una correlación fuerte para los hechos neutros con esta dimensión y el afrontamiento de abandono fatalista de sentir que no se puede hacer nada, con una r = -.42, lo que es

similar para los hechos positivos y negativos (r = -.27 y r = -.15, respectivamente), aunque más débilmente.

Las dimensiones relacionadas con las creencias básicas del mundo son las que se ven relativamente menos afectadas, es decir, presentan correlaciones menos fuertes con los estilos de Afrontamiento. En la muestra total destacan las asociaciones negativas para ambos indicadores de las creencias básicas, el *mundo benevolente* y el *sentido del mundo*. Estas correlaciones son negativas con el afrontamiento de negación (con las creencias r = -.32 y r = -.22, respectivamente), con el abandono fatalista (r = -.37 y r = -.16, respectivamente) y para la inhibición emocional (r = -.28 y r = -.18, respectivamente). Como se ha visto para las otras dimensiones, aunque más débilmente, el expresar los sentimientos y emociones se asocia positivamente con las creencias básicas del mundo (r = .11 y r = .12, respectivamente).

La dimensión de un *mundo benevolente* correlaciona más fuertemente en las estrategias de Afrontamiento usadas por los que vivieron eventos más bien neutros que extremos, positivos o negativos. Es nuevamente la estrategia de guardar para sí los sentimientos la que más fuertemente se asocia negativamente, tanto para los sucesos positivo (r = -.21), como los neutros (r = -.38), y mas débilmente con los negativos (r = -.13). Curiosamente, la búsqueda de apoyo social se asoció negativamente en las personas que vivieron un hecho neutro (r = -.26), así como la descarga emocional (r = -.12). La autocrítica también impacta a este grupo más fuertemente que los otros dos en esta dimensión de *mundo benevolente* (neutro r = -.30, versus positivo r = -.10 y negativo r = -.10). La crítica a los responsables tiene una asociación negativa para los que vivieron un hecho positivo (r = -.16), mientras que para los demás presenta asociaciones positivas con la creencia de un mundo benevolente y justo. El negarse a creer lo que había sucedido (positivo r = .08, neutro r = -.12, negativo r = -.22) y sentirse incapaz de hacer algo por la situación (positivo r = -.14, neutro r = -.37, negativo r = -.23), son dos estrategias asociadas negativamente con estas creencias.

Finalmente, las creencias de un *sentido del mundo* no aparece asociado a estrategias de Afrontamiento tan fuertemente como las ya revisadas. Destaca el que negarse a creer lo sucedido se asocia positivamente en las personas que vivieron un hecho positivo(r = .16), y viceversa en los que vivieron un evento negativo (r = -.15). El haber expresado los sentimientos y emociones también aportaría en los que

vivieron un hecho positivo (*r* = .15). El criticar a los responsables (*r* = -.12, versus negativo *r* = .10 y positivo *r* =.08) y el auto-criticarse (neutro *r* = -.24, versus negativo *r* = -.12 y positivo *r* =.08) se asocia negativamente y más fuertemente en los que vivieron un hecho neutro. Esta sería la dimensión que mayor resistencia al cambio muestra con estos estilos de Afrontamiento estudiados.

Otra manifestación del la resiliencia y el optimismo de las personas es la capacidad de *crecimiento personal* como fruto del estrés provocado por un suceso vital de cambio como los aquí estudiados. Utilizando la sumatoria de los ítems de Crecimiento Post-Traumático, se observa en la tabla 43 que son los hechos de intensidad media en los que se asocian más fuertemente a las creencias básicas.

En la muestra total las asociaciones no son estadísticamente significativas para casi ninguna dimensión con las creencias básicas, más que para el *mundo social benevolente* (*r* = .15) y tendencialmente el otro indicador social, la dimensión de *integración social* (*r* = .09). Esto más que estar mostrando que no hay relación entre las creencias básicas y el crecimiento psicológico, sería un artefacto a causa de las diferencias que se observan de su relación dependiendo de la intensidad emocional con la que se vivió en hecho vital elegido, como se describe a continuación.

Destaca la asociación en las personas con una vivencia neutra y positiva con la visión de un *mundo social benevolente* (*r* = .72; *r* = .29, respectivamente), de un *mundo con sentido* (*r* = .57, *r* = .24, respectivamente) y de *integración social* (*r* = .37, *r* = .23, respectivamente). Las personas que recordaron un hecho marcadamente negativo no presentan para ninguna dimensión de las creencias básicas una asociación significativa con crecimiento. Las creencias básicas no aportarían en caso de un evento negativo intenso a percibir beneficios en el crecimiento personal como resultado de un evento traumático.

Formas de Afrontamiento de hechos de cambio y bienestar: re-evaluación y crecimiento posterior al cambio

La literatura señala la importancia de los Estilos de Afrontamiento para un mejor ajuste psicológico luego de un evento extremo, particularmente se ha estudiado en eventos negativos. Los datos de este estudio permiten conocer en mayor detalle la relación existente, no solamente con hechos de cambio negativos, sino también con hechos neutros y positivos. La tabla 44 presenta las correlaciones entre estas variables.

Primero, se presentan las relaciones del Afrontamiento de *búsqueda de apoyo* y *expresión emocional*. Las personas que trataron de obtener apoyo afectivo de sus amigos y personas cercanas presentaron Crecimiento Psicológico en casi todas las áreas estudiadas, como en el vivir un cambio de sus prioridades vitales (r = .20), cambio que está más fuertemente presente tras un suceso positivo o negativo que en los neutros.

Este estilo de afrontamiento –referido a hacer una *re-evaluación positiva* de las cosas que son importantes en la vida–, estaría relacionado a la vez con una mayor percepción de *apoyo social* en momentos de crisis (r = .33), lo cual es valido para todos los tipos de sucesos, en particular para los neutros y negativos. Coherentemente, los que usaron este afrontamiento –particularmente, los que vivieron un hecho negativo o positivo–, tienen un mayor sentimiento de cercanía con los demás (r = .30). Les sirvió, además, para descubrir que eran más fuertes de lo que pensaban (r = .21), han visto reforzada su participación política o social relacionada con el evento (r = .19) –mayormente los que vivieron un suceso positivo (r = .35) y no los con uno neutro– y, en menor medida, mejoraron en su comprensión de asuntos espirituales (r = .09).

El haber expresado *descargando las emociones* y sentimientos se asoció a descubrir que se era más fuerte de lo que se pensaba y a una mayor cercanía con los otros (ambos r = .17), a percibir que se cuenta con gente para los momentos de crisis (r = .13), también a un cambio en las prioridades sobre lo que es importante en la vida (r = .12), a mejorar la comprensión de cuestiones espirituales (r = .10) y, en menor medida, ha reforzar la participación social o política (r = .08). Si bien esto funcionaría para todos los tipos de sucesos, es con los neutros donde se encuentran con mayor fuerza estos cambios positivos, así como en los que vivieron un evento negativo.

La estrategia de *negación* de la situación y la del *abandono fatalista* de admitir que no se puede hacer nada, muestran algunas relaciones con el crecimiento. La primera, particularmente con el cambiar las prioridades de lo importante en la vida (r = .18) –más si se ha vivido un suceso negativo o positivo– y el sentir mayor cercanía con los demás (r = .11) –en el caso de los eventos positivos, lo que también generaría el sentirse más fuerte de lo que se creía. El haber vivido un suceso neutro, más que en otras situaciones, y utilizar esta estrategia aumentaría la *participación social o política* relacionada con el hecho particular (r = .38). La segunda estrategia, sentirse

incapaz de hacer algo, o bien, el no tener control sobre la situación como para influir en ella, solo permitiría algún tipo de crecimiento tras vivir sucesos positivos, particularmente en las áreas de *integración social*, como sentir que se puede contar con la gente y mayor cercanía con ella, aunque paradójicamente el sentirse impotente ante la situación positiva aumentaría la participación social relacionada con el tema. Esta estrategia es particularmente contraria al desarrollo espiritual si se ha vivido un suceso neutro (r = -.26).

La *inhibición emocional*, es decir, el guardarse las emociones y sentimientos para si mismo, que mostró relaciones negativas para las creencias básicas, muestra una relación tendencial con el desarrollo en cuestiones espirituales. Las asociaciones reales en el crecimiento están matizadas por la naturaleza del suceso, ya que las personas que vivieron un suceso negativo muestran una asociación positiva de esta estrategia con el cambio de prioridades en la vida (r = .12), con el desarrollo de nuevos intereses (r = .22) y con una mejor comprensión de cuestiones espirituales (r = .18). En el caso de los hechos neutros, presentan una relación negativa con este último tipo de crecimiento(r = -.29). Y en las personas que vivieron un hecho positivo (r = .22), se ve relacionado con el aumento de su participación social, al igual que con los hechos neutros (r = .18).

El manifestar la opinión *criticando a los responsables* del problema, en general, se asocia a menores niveles de cercanía con los demás (r = -.07) -particularmente si se vivió un hecho negativo (r = -.15), pero está positivamente asociado con el descubrir fortalezas (r = .15) -aunque no para los sucesos neutros (r = -.27)- y con la participación política o social relacionada con el suceso (r = .16) -en mayor medida para sucesos positivos o negativos-. Cabe destacar que, los que vivieron un suceso más bien neutro presentan una correlación significativa entre este tipo de afrontamiento y el desarrollo de la comprensión de cuestiones espirituales (r = .36).

Tabla 44.

Correlaciones de Pearson *entre los Estilos de Afrontamiento y el Crecimiento Psicológico.*

Tipo de Crecimiento / Afrontamiento	Suceso	Cambio en prioridades sobre lo importante en la vida	Desarrollo de nuevos intereses	Descubrir que era más fuerte de lo que pensaba	Mejor comprensión de algunas cuestiones espirituales	Poder contar con gente en momentos de crisis	Mayor sentimiento de cercanía hacia los demás	Refuerzo de participación social/política, relaciona-dos con el suceso
Traté de obtener apoyo afectivo de amigos y gente próxima…	negativo[a]	.17*	.10†	.18**	.00	.34***	.34***	.17*
	neutro[b]	.03	–.01	.16	.21	.51**	.19	–.16
	positivo[c]	.24*	.13	.22*	.24*	.21*	.27**	.35***
	todos	.20***	.05	.21***	.09*	.33***	.30***	.19***
Expresé y descargué mis sentimientos y emociones	negativo	.09	–.08	.17*	–.04	.21**	.17*	.05
	neutro	.15	.10	.21	.58***	.46**	.33*	.12
	positivo	.11	.09	.17†	.24*	–.08	.05	.05
	todos	.12*	.02	.17**	.10*	.13**	.17**	.08†
Me negué o resistí a creer lo que había sucedido	negativo	.23***	.12†	.01	.04	–.01	.06	.10†
	neutro	–.05	.21	–.11	.13	.20	.15	.38*
	positivo	.19*	.12	.32***	–.01	.05	.20*	.16†
	todos	.18***	.05	.09†	.05	.07	.11*	.07†
Admití que no era capaz de hacer nada ante el problema …	negativo	.04	.03	–.10†	.05	–.01	.02	–.01
	neutro	.02	–.14	–.03	–.26†	.04	–.08	–.13
	positivo	.09	.09	.15†	.06	.19*	.23*	.22*
	todos	.04	–.06	.01	.01	.06	.03	.00
Intenté guardar para mí mis sentimientos	negativo	.15*	.22**	–.05	.18**	–.06	–.04	–.02
	neutro	–.11	–.19	.00	–.29†	.16	–.05	.18
	positivo	–.05	–.04	.15†	–.03	–.00	.10	.22*
	todos	.06	.05	.05	.08†	.02	.01	.02
Manifesté mi opinión …criticando a los responsables	negativo	–.01	.03	.12†	–.03	–.07	–.15*	.20**
	neutro	–.17	–.18	–.27†	.36*	.07	–.08	.12
	positivo	–.04	–.14	.22*	.08	.01	.07	.21*
	todos	–.02	–.06	.15**	.01	.02	–.07†	.16**
Analicé mi responsabilidad en el problema y me critiqué…	negativo	.11†	.14*	–.18**	.18**	–.00	.02	–.01
	neutro	.03	.05	.35*	.31*	.33*	.16	.26†
	positivo	.13	.08	.34***	.23*	.20*	.20*	.25**
	todos	.10*	.10*	.01	.18***	.09†	.07†	.04

Nota. *. La correlación es significativa al nivel $p < 0.05$ (unilateral); **. $p < 0.01$; ***. $p < 0.001$. † Significación tendencial a nivel. $p < 0.10$. Análisis con (a) n= 185, (b) n= 29, (c) n= 86, muestra todos n= 325.

Finalmente, la estrategia de *autocrítica reflexiva* sobre la responsabilidad personal se relaciona positivamente con el cambio de prioridades de lo que es importante en la vida y el desarrollo de nuevos intereses (ambos con r = .10), marcadamente con la comprensión de cuestiones espirituales (r = .18), y en menor medida, con el percibir mayor apoyo social en momentos de crisis (r = .08) y la cercanía con los otros (r = .07). Esto se presenta diferente según el suceso vivido.

Las personas que viven eventos neutros parecen beneficiarse más de este tipo de afrontamiento. Las que viven hechos negativos, por su parte, se benefician más en el cambio personal como desarrollar nuevos intereses y comprender cuestiones espirituales, que en la integración social o descubrir que se es más fuerte. Es en esta última área del crecimiento donde se observa la mayor diferencia ya que para los que vivieron hechos positivos o neutros se observa el crecimiento en descubrir fortalezas (r = .25, r = .26, respectivamente), mientras que se asocia negativamente en los que vivieron un hecho negativo (r = -.18).

Hechos de cambio, crecimiento personal y bienestar

En capítulos anteriores se estableció la relación existente entre hechos vitales impactantes del pasado y los niveles actuales de distintos indicadores de bienestar. Se ha planteado que el efecto de estos sucesos vitales puede generar desarrollo personal e interpersonal. Las medias de la tabla 41, como ya se vio anteriormente, muestran que las personas que habían contestado sobre hechos negativo informaron haber experimentado en grado moderado un cambio en la *Apreciación de la vida*, y cambios en las *Relaciones con otros* y mostraron el mayor cambio en *Percepción positiva del Yo*. Señalaron haber experimentado un pequeño a moderado cambio respecto de *Nuevas Posibilidades*. Igualmente, señalaron haber experimentado en pequeña medida un *Desarrollo espiritual*, este aspecto de cambio es igual para todas las personas, por lo que no diferenciaría entre hechos negativos extremos, medios y muy positivos. Finalmente, los hechos negativos no refuerzan la *Participación social*.

A continuación se contrasta la existencia de una relación lineal según el carácter emocional del suceso, negativo, neutro y positivo, en la que los hechos negativos extremos producirían mayor cambio, los medios menor cambio y los positivos nada o un cambio insignificante.

Esta relación lineal se confirmó para las *relaciones con otros*, la *percepción positiva del Yo* y para *participación social*, siendo las diferencias en esta relación lineal significativas entre los hechos negativos y los positivos (Ver Tabla 45).

En cambio, para *nuevas posibilidades* y cambios en la *apreciación de la vida,* los hechos extremos negativos o positivos producían mayor cambio que los intermedios. Esta relación curvilineal sugiere que estos cambios se asocian a hechos de cambio vital y no necesariamente a hechos traumáticos o estresantes, estudiados clásicamente. Son los hechos positivos los que en particular refuerzan la *apreciación*

de la vida, la cual muestra una relación claramente curvilínea, en comparación con los sucesos percibidos como de afectividad neutra.

Por otro lado, el crecer a través de percibir *nuevas posibilidades* presenta una relación curvilineal, con medias más altas en el caso de hechos extremos, diferenciándose ambos de los neutros. Es decir, solo para cambio de prioridades se daba una relación de impacto similar, mientras que había una asimetría para los hechos positivos: estos refuerzan más el cambio de orientación en la vida hacia nuevas posibilidades, así como refuerzan y aumentan la participación social. Finalmente, las formas de crecimiento psicológico de *desarrollo espiritual* y de la *relación con otros* respecto de mayor cercanía, se dieron de forma muy limitada y no mostró diferencias entre hechos extremos negativos, positivos y medios.

Tabla 45.
Descriptivos de diferencia de medias en crecimiento según hecho reportado.

Crecimiento (1)	**Hecho reportado**	**N**	***M***	***D.T.***	**Dif. M (I–J)**	**F**
Apreciación de la vida	*negativo*	186	2.96	1.64	.690 [a]	2.212*
1. He cambiado mis prioridades sobre lo que es importante en la vida.	*neutro*	29	2.34	1.50		Relación no–lineal
	positivo	85	3.04	1.48		
	total	300	2.92	1.59		
Nuevas Posibilidades	*negativo*	184	2.52	1.62	1.050 [a]	9.646***
2. He desarrollado nuevos intereses.	*neutro*	29	2.28	1.51	.809 [b]	Relación no–lineal
	positivo	86	3.33	1.32		
	total	299	2.70	1.57		
Desarrollo espiritual	*negativo*	185	1.79	1.78		1.164
3. Tengo una mejor comprensión de algunas cuestiones espirituales.	*neutro*	29	1.38	1.68		*n.s.*
	positivo	86	1.95	1.72		
	total	300	1.76	1.76		
Relaciones con otros	*negativo*	186	3.09	1.53	–.545 [b]	3.490*
4. Veo de una manera más clara que puedo contar con la gente en momentos de crisis.	*neutro*	29	2.83	1.51		Relación lineal
	positivo	86	2.55	1.73		
	total	301	2.91	1.61		
Relaciones con otros	*negativo*	184	2.81	1.52		.064
5. Tengo un mayor sentimiento de cercanía hacia los demás.	*neutro*	29	2.76	1.33		*n.s.*
	positivo	85	2.74	1.66		
	total	298	2.79	1.54		
Percepción positiva del Yo	*negativo*	185	3.26	1.59	–.495 [b]	2.626*
6. Descubrí que era más fuerte de lo que en realidad pensaba.	*neutro*	29	2.97	1.78		Relación Lineal
	positivo	85	2.76	1.82		
	total	299	3.09	1.69		
Participación social	*negativo*	185	.85	1.41	.477 [b]	3.771**
7. He reforzado mi participación social o política… relacionada con el suceso.	*neutro*	29	.76	1.12		Relación Lineal
	positivo	86	1.33	1.48		
	total	300	.98	1.42		

Nota. ANOVAs con diferencias significativas a nivel *** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$.
a : diferencia de medias significativa de hechos positivos versus hechos neutros.
b : diferencias de medias significativas de hechos positivos versus negativos.
(1) Rango de respuesta 0 ‘no cambió’ a 5 ‘muchísimo cambio’.

Hechos negativos extremos, creencias básicas, afrontamiento y crecimiento personal

De los hechos extremos del listado de Norris, treinta y seis participantes eligieron uno de estos sucesos como el más impactante de su vida. Luego de agruparlos temáticamente, los que destacan son: Estuvo implicado en algún accidente de tráfico grave con heridos (25%, *n*= 9); Alguien le robo o amenazó con hacerlo o vio como le robaban a otra persona a mano armada (22.2%, *n*= 8); Fue maltratado por algún policía u otra autoridad pública (17%, *n*= 6); o Le ha obligado alguien a tener algún tipo de de relación sexual por medio de la fuerza o por una amenaza de agresión (14%, *n*= 5). Sus puntajes medios son particularmente bajos comparados con las medias de los participantes que eligieron otro hecho negativo, particularmente se observa una vulneración de las creencias básicas sobre el *mundo social benevolente* ($F_{(1,207)}$= 5.838, p = .017). La Tabla 46 muestra las medias para cada tipo de hecho extremo. Dentro de las personas que eligieron un hecho extremo, se aprecian diferencias significativas entre los distintos hechos en creencias básicas de la visión del *Yo digno* y de respeto ($F_{(4,24)}$= 3.414, p < .05); en visión del *mundo social benevolente* ($F_{(4,24)}$= 4.178, p = .01); en la Integración social ($F_{(4,24)}$= 4.052, p = .011); y en la *motivación y eficacia* personal ($F_{(4,24)}$= 3.916, p = .013). En la tabla se pueden observar las medias de los participantes, destacándose las víctimas de abuso sexual con las medias más bajas en todas las dimensiones, es decir, con el mayor impacto en las creencias básicas posterior a este suceso.

El estilo de Afrontamiento que mayor relación tuvo con el crecimiento post-traumático general en estos participantes fue el de tratar de obtener apoyo afectivo de amigos y gente próxima, con una correlación significativa de .33 (p < .05). Esta estrategia se asoció al crecimiento en las *relaciones con otros*, tanto de saber que se cuenta con los demás en momentos de crisis, con una r = .41 (p < .01), como el percibir mayor cercanía con los demás (r= .33, p < .05). Los que afrontaron el hecho expresando sus sentimientos y emociones también obtuvieron mayor crecimiento en esta área, particularmente con el saber que se cuenta con los demás (r= .29, p < .05). En cambio, las personas que intentaron guardar para si mismos sus sentimientos, mostraron un menor crecimiento interpersonal (r = -.33, p < .05). Sin embargo, esta estrategia de afrontamiento relacionada con la autorregulación emocional, está asociada significativamente con un mayor crecimiento cambio de *apreciación de la vida* (r= .30, p < .05) y de descubrir *nuevas posibilidades* (r= .35, p < .01). Finalmente,

el manifestar la opinión criticando a los responsables se asoció significativamente con un crecimiento en *participación social* (r= .31, p < .05).

Tabla 46.
Diferencia de medias en IBQ por hecho extremo vivido.

Creencia básica	Robo o asalto	Maltrato policial	Abuso sexual	Accidente grave	Otro
	M	*M*	*M*	*M*	*M*
Yo Digno y de Respeto	10.2[a]	8.0[a, c]	3.2[b]	6.3[c]	8.2[a, c]
Mundo Social Benevolente	9.5[a]	7.5[a, c]	3.2[b, c]	8.0[a, c]	5.9[c]
Mundo Benevolente	9.0	6.2	5.3	6.8	7.6
Sentido del Mundo	9.5	8.8	6.5	10.2	9.7
Integración Social	10.7 [a]	10.3 [a]	4.8 [b]	8.0	8.6[a]
Motivación y Eficacia personal	8.2[a]	4.5[b, c]	4.7 [b]	3.3 [b, c]	7.3[a, b]

Nota. Letra señala grupos diferentes con prueba diferencia de medias post–hoc, significativa p < .05.

Serán las víctimas de abuso sexual respecto a las estrategias de afrontamiento, las que se diferencian significativamente de todos los otros participantes que eligieron un hecho extremo ($F_{(4,31)}$= 5.031, p < .01), en la estrategia de guardar para si misma sus sentimientos y emociones (abuso sexual M = 3.4, robo M = 1.5, maltrato policial M = 2.2, accidente grave M = 1.9, otro M = 2.4). Finalmente, estas víctimas también se diferencian significativamente en su crecimiento, habiendo cambiado sus prioridades en la vida todas ellas (M = 4.0, *D.T.* =1.2) más que las víctimas de robo (M = 1.8) y las de accidentes (M = 2.2); las víctimas de maltrato policial (M = 3.5) también se diferencian significativamente de las víctimas de robo.

Finalizando, estos resultados muestran que aún viviendo hechos extremos las personas pueden obtener crecimiento personal, siendo la estrategia de afrontamiento más eficaz la de búsqueda del apoyo social la que entregaría un camino para éste. Cabe destacar el caso de las víctimas de abuso sexual, si bien son pocos casos como para generalizar, muestran un mayor daño en sus creencias básicas y menor crecimiento post-traumático que en todos los otros casos de hechos extremos.

4.4 Discusión y Conclusiones del Capítulo IV

Los trabajos sobre las Creencias Básicas han planteado que las experiencias diarias que podrían minarlas generalmente no son lo suficientemente impactantes como para provocar cambios duraderos en ellas (Janoff-Bulman, 1992). Estos sucesos que cuestionan nuestras creencias serían meros 'casos que confirman la

regla', pudiendo de manera aislada hasta reforzar nuestro sesgo positivo de la vida. Sin embargo, se ha demostrado que las experiencias emocionales cotidianas, no sólo los eventos traumáticos, pueden también remover nuestras creencias sobre el mundo, la gente y nosotros mismos, al menos en un periodo corto de tiempo (Corsini, 2004). Por otro lado, estos cambios en los esquemas cognitivo-emocionales sobre el mundo, los demás y el si-mismo, es decir, nuestras creencias básicas, estarían asociados a la posibilidad de obtener como resultado del enfrentar estos eventos de cambio, beneficios a través de crecimiento personal e interpersonal. La literatura también plantea que las reacciones ante estos hechos de cambio, es decir, las estrategias de afrontamiento que se utilicen, serán determinantes para el ajuste psicológico posterior (Campos et al., 2004). En este estudio se ha buscado averiguar en qué medida estos tres procesos cognitivo-emocionales se relacionan entre sí y como marcan los niveles de bienestar de las personas, diferenciando la valoración que estas hicieron sobre el suceso: muy negativo, más bien neutro, o muy positivo.

Los resultados obtenidos muestran que sólo un tercio de los participantes recuerdan como el hecho más impactante de sus vidas un suceso positivo, mientras dos tercios mencionan uno negativo, confirmándose nuevamente que 'lo malo es más fuerte que lo bueno' (Baumeister et al., 2001).

En todos los ítems de cambio en creencias básicas de vulnerabilidad, las personas que señalaron el hecho negativo muestran medias más altas -aunque sólo llegan a niveles medios, es decir que reducen la apreciación positiva de sus creencias básicas y no las cambian a totalmente negativas-. Estas personas revelaron un cambio en sus creencias básicas significativo, destacando el cuestionamiento de la dimensión de un Yo motivado y eficaz.

Por el otro lado, las personas que recordaron un hecho positivo muestran claramente como estas dimensiones se vieron reforzadas positivamente tras el hecho. Por lo tanto, tal como se muestra en otros estudios sobre creencias básicas, los hechos vividos emocionalmente como extremos -aunque no sean negativos- impactan las creencias básicas. Esto confirma las hipótesis planteadas y son coherentes con los resultados encontrados en los estudios presentados en los capítulos anteriores. Los resultados son muy importantes, ya que confirman que los hechos positivos se asocian más fuertemente a criterios de crecimiento personal o de bienestar eudaimónico, en particular porque estos refuerzan más las creencias básicas situacionales de lo que las negativas las cuestionan. Es decir, el bienestar no

se mantiene solo porque haya más hechos positivos que negativos que lo mantienen, sino porque también la mayor frecuencia de hechos positivos provoca que las creencias sociales se vean más frecuentemente reforzadas que neutralizadas por los hechos negativos – que además de ser menos frecuentes, socavan menos las creencias.

La Tabla 47 muestra de manera esquemática las asociaciones más importantes entre el afrontamiento y el crecimiento psicológico descrito como producto del hecho de cambio vital recordado. Al examinar las estrategias de Afrontamiento utilizadas según el grado de intensidad emocional con que se vivió el hecho, se aprecia que los hechos negativos movilizan más estrategias de afrontamiento que el vivir sucesos neutros o positivos. Esto es coherente con el mayor impacto y movilización provocada por los hechos negativos.

Tabla 47
Esquema resumen de asociaciones entre estilos de Afrontamiento y Crecimiento según tipo de suceso (negativo o positivo)

Tipo de Crecimiento	Cambio de Prioridades		Desarrollo de Nuevos Intereses		Desarrollo Espiritual		Descubrir Fortalezas		Relaciones sociales: Contar con los demás		Relaciones sociales: cercanía		Participación social o política	
Afrontamiento	**Neg**	**Pos**	**Neg**	**Pos**	**Neg**	**Pos**	**Neg**	**Pos**	**Neg**	**Pos**	**Neg**	**Pos**	**Neg**	**Pos**
Apoyo Afectivo	+	+	+	(+)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Expresión Emocional						+	+	(+)	+		+			
Negación	+	+	(+)					+				+	(+)	(+)
Abandono							(–)	(+)		+		+		+
Inhibición Emocional	+		+		+			(+)						+
Confrontación							(+)				–		+	+
Autocrítica	(+)		+		+		–	+		+		+		+

Nota. El cuadro señala si hubo un aporte al crecimiento habiendo utilizado esa estrategia de afrontamiento, utilizado solamente los signos de las correlaciones significativas antes señaladas en la Tabla 5 de los grupos de vivencias más intensas, negativa o positiva. El signo + = correlación positiva, el signo – = correlación negativa y los en paréntesis ( ) representan tendencias.

Por otro lado, las personas que recuerdan un hecho positivo utilizan más frecuentemente la expresión emocional, pero las otras estrategias son utilizadas

ampliamente por los demás grupos, principalmente el de inhibición emocional y la búsqueda de apoyo social – junto con la de descarga emocional. Esto indicaría que los procesos adaptativos de reacción a hechos negativos y de capitalización de hechos positivos comparten mecanismos comunes.

Los resultados muestran que el crecimiento después de hechos de cambio vital es relativamente frecuente, al igual que ocurre con hechos estresantes y/o traumáticos, y que son coherentes con las creencias básicas que se deben reconstruir, así como con las tareas que se deben cumplir para asimilar experiencias emocionales positivas. Esto es congruente con los estudios de crecimiento post-traumático (Helgeson et al., 2006). También se confirmó la relación existente entre el crecimiento y ciertos estilos de afrontamiento, si bien particulares para el tipo de vivencia reportada, confirman que la negación y abandono fatalista y la inhibición serían estilos de afrontamiento más inadecuados que la búsqueda de apoyo social.

Las formas de afrontamiento de búsqueda de apoyo se asocian a cambios positivos en el Yo y en las creencias en el mundo social – particularmente en el caso de los hechos negativos. Es decir, aun ante hechos negativos movilizarse para buscar apoyo se asocia a cambios más positivos en las creencias básicas inducidas por el hecho.

Además, la búsqueda de apoyo social se asoció a formas de crecimiento post estrés -o psicológico posterior a un suceso vital-, de mejora de relaciones con otros y de participación social. Esto ocurrió, además, tanto para hechos negativos como positivos. Algo similar ocurrió con la descarga, aunque en menor medida. Se asocia a cambios de creencias positivas sobre el Yo y sobre la integración social, así como a formas de crecimiento de mejorar las relaciones con otros, aunque sólo en hechos negativos.

Concluyendo, a partir de estos resultados, se puede sostener que el crecimiento interpersonal tras haber vivido hechos negativos, se asocia a los estilos de afrontamiento sociales como búsqueda de apoyo y expresión emocional. Valorar más el apoyo social, aumentar la empatía y capacidad para darlo, tanto como para recibirlo, así como valorar las relaciones interpersonales, son una forma de crecimiento postraumático frecuente. Estas reacciones son congruentes con las reglas de felicidad que postulan que socializar más, ser una persona amable y que comparte y valorar las relaciones íntimas otros constituyen mecanismos de incremento de la felicidad (Fordyce, 1983; Lyubomirsky, 2008). Estas reacciones

están vinculadas con reconstruir y mantener una visión benevolente del mundo social.

La negación, una respuesta frecuente ante hechos amenazantes, se asoció a cambios negativos en las creencias básicas, en particular ante hechos negativos. Esta forma de afrontamiento se relaciona a cambios de prioridades, como a aumento de la participación social, tanto para hechos positivos como negativos. Estos resultados sugieren que ante hechos fuera de expectativas, difíciles de creer, al margen de la valencia, se produce un cambio de metas como de participación social.

Ante hechos positivos, negarse a creer lo ocurrido potenciaba el crecimiento post cambio vinculado a descubrir fortalezas del Yo y mayor cercanía a los demás. Es decir, crecer mediante reforzar la imagen del Yo y la mejora de relaciones con otros se produce cuando el hecho es inesperado, difícil de creer, pero de carácter positivo.

El abandono psicológico o aceptación de lo ocurrido, se asoció a cambios negativos en las creencias básicas. Esto sugiere que la retirada psicológica, el dejar de intentar modificar el medio, cuestiona la necesidad de auto-determinación y de eficacia, socavando las creencias sobre el Yo y el mundo – inclusive cuando el hecho es positivo.

Sin embargo, cuando el hecho es positivo, el abandono se asocia a crecimiento interpersonal. Se puede interpretar que esta forma de afrontamiento en el caso de hechos positivos se asociaría a un proceso de "dejarse ir" y vivir el hecho, poniéndose en manos de otros literalmente.

La estrategia de inhibición de la expresión emocional se relaciona negativamente en general con las creencias básicas, más marcadamente con el cambio en la visión de integración social y un mundo benevolente. Esto ocurre tanto ante hechos positivos como negativos.

Estos resultados confirman que ocultar las emociones ante los demás, o la supresión emocional, es negativa en general – y no sólo en el caso de hechos positivos, en el que estaría impidiendo la capitalización de la alegría y el goce de estos momentos felices. De hecho, los estudios sobre regulación encuentran un efecto negativo de la inhibición. El efecto negativo de la inhibición funcionaría igual en todas las situaciones, ya que el no poder compartir y expresar las emociones y sentimientos, aumentaría la percepción de soledad y aislamiento social. Además, se ha demostrado en otros estudios que esta estrategia paradójicamente aumentaría la activación psicológica y física, aumentando síntomas ansiosos, la rumiación con

pensamientos intrusivos y disminuyendo la asertividad (Campos et al., 2004; DeNeve y Cooper, 1998).

Por otro lado, la inhibición emocional se asocia a un crecimiento internalizado o de cambio de prioridades, de nuevos intereses y de desarrollo espiritual -en el caso de hechos negativos. Ante hechos negativos, el crecimiento psicológico después del cambio se da tanto mediante la búsqueda de apoyo social, como ya se mencionó, como mediante un esfuerzo de autocontrol y supresión emocional.

En cambio, el crecimiento interpersonal sólo se produce cuando hay búsqueda de apoyo social y expresión emocional. Se puede concluir que una de las explicaciones del por qué las personas valoran y buscan tanto el compartir emociones, mediante la búsqueda de apoyo y descarga emocional, es porque permite mejorar las relaciones con otros – lo que es coherente con la idea que el compartir social ayuda sobre todo a resolver necesidades socio-emocionales, más que cognitivas y sobre el Yo (Rime, 2005).

La confrontación, una forma de afrontamiento inadaptativa, se asocia sin embargo a cambios positivos en las creencias básicas en el caso de hechos negativos – con un efecto inverso sobre la benevolencia del mundo social. Es decir, las personas que confrontan en el caso de hechos negativos perciben cambios positivos sobre el Yo y el mundo, aunque no sobre el mundo social. Probablemente, confrontar a los responsables refuerza la percepción de asertividad y de control del medio. Además, crecen percibiéndose más fuertes de lo que pensaban y aumentando la participación social, coherentemente con lo anterior. Sin embargo, además de percibir al mundo social como menos benevolente, disminuyen su percepción de cercanía con los otros. Se puede decir que esta forma de afrontamiento refuerza las creencias positivas sobre el Yo al precio de socavar las creencias y relaciones positivas con otros.

En último lugar, el auto-criticarse o responsabilizarse por lo ocurrido, se asocia a cambios negativos sobre el Yo y el mundo, en particular en el caso de hechos negativos. Con respecto al cambio post estrés, en el caso de hechos negativos, esta forma de afrontamiento se asocia a cambios de prioridades en la vida, al cambio de metas o desarrollo de nuevos intereses y espirituales, probablemente como una forma de compensar lo anterior. Sin embargo, también se asocia negativamente a descubrir fortalezas del Yo, coherentemente con los estudios sobre los efectos negativos de la atribución interna de causalidad de hechos negativos y con los

estudios sobre los efectos negativos de la autocrítica como forma de afrontamiento (Campos et al., 2004).

Sentir que se había crecido como producto del hecho elegido, presentó una clara gradiente entre los participantes dependiendo de cómo se había vivido el suceso, siendo menor en los sucesos negativos. Cambiar las prioridades en la vida, como lo señalan en otros estudios, es una forma frecuente de crecimiento tanto para los eventos post-traumáticos, como para los más cotidianos que se vivencian con alta emocionalidad, positiva o negativa. Esto no ocurre con los que vivieron el suceso de manera más bien neutra. Estos resultados son coherentes con las reglas de incremento de la felicidad de orientarse al presente y gozar al máximo de cada día, y de disminuir las preocupaciones (Fordyce, 1983; Lyubomirsky, 2008). Ambos procesos ayudan a reconstruir y mantener una visión benevolente del mundo y a aumentar la afectividad positiva.

La reorganización de metas y definición de nuevos rumbos para la vida, nuevas posibilidades y cambio de prioridades sobre lo que es importante en la vida, son reacciones frecuentes de crecimiento y su impacto es evidente en los indicadores de bienestar. Los resultados, por lo tanto, son convergentes con las reglas de la felicidad de tener fines y propósitos organizados y de ser productivo en una actividad con significado (Fordyce, 1983; Lyubomirsky, 2008). Junto con el desarrollo ideológico y religioso, estos procesos ayudan a atribuirle un sentido al mundo y a la persona.

En este sentido, el crecimiento espiritual y la participación social y política en relación al suceso, se presenta más frecuentemente en los que han vivido un hecho positivo o neutro y asociado a la expresión de las emociones y opiniones. Si se ha vivido un hecho negativo, el analizar la responsabilidad mejoraría el crecimiento espiritual, seguramente desde la reflexión personal y no desde la rumiación culposa. Coherentemente, la inhibición emocional especialmente en hechos negativos, se asocia a menor crecimiento en esta área. Este proceso estaría relacionado probablemente con la reconstrucción de un mundo con sentido que conlleva superar un hecho negativo.

Finalmente, descubrir fortalezas y capacidades personales es otra reacción frecuente de crecimiento tras la vivencia de hechos emocionalmente intensos, no neutros. Es más, el criticar a los responsables de la situación si se ha vivido un suceso neutro, reduce la posibilidad de este tipo de crecimiento. La percepción de las

fortalezas de sí-mismo es una forma de aceptación del Yo y mejora del auto-concepto, congruente con las reglas de felicidad de conocerse, aceptarse con sus imperfecciones y quererse a sí mismo, así como la de mejorar sus capacidades de competencia, dominio y control del mundo.

En síntesis, los hechos negativos –cotidianos o extremos, pero emocionalmente intensos– producen específicamente los efectos de crecimiento de refuerzo de la fortaleza personal y darse cuenta que se puede contar con otros o mejora de relaciones con otros, sugiriendo que el dicho "lo que no mata hace más fuerte" es cierto. Mientras que el desarrollo de nuevas posibilidades y cambio de prioridades en la vida los producen tanto hechos positivos como negativos extremos, sugiriendo que hechos de cambio del signo que sean, producen reajustes cognitivos y motivacionales, cambiando las metas, fines y orientación de conducta.

Finalmente, de la revisión de los resultados encontrados para los participantes que vivieron un hecho extremo negativo (escala Norris) –que son poco frecuentes a nivel poblacional–, destaca que aún ellas pueden obtener crecimiento personal, siendo sobre todo el apoyo social lo que entregaría un camino para éste. En el caso de retraerse como respuesta para afrontar el suceso negativo, se obtendría menos cambio en lo interpersonal, pero un mayor crecimiento en la reconstrucción de un mundo personal con sentido al descubrir nuevas posibilidades y hacer una reevaluación positiva de la vida, cambiando las prioridades de lo que es importante. Cabe destacar el caso de las víctimas de abuso sexual, si bien son pocos casos como para generalizar, muestran un mayor daño en sus creencias básicas y menor crecimiento post-traumático que en todos los otros casos de hechos extremos.

Este estudio tiene una serie de limitaciones importantes de considerar. El que los datos sean retrospectivos y no se incluyera alguna instrucción o estímulo que aumentara la saliencia del suceso vivido, hace que haya mayor sesgo de memoria. Además, al ser datos transversales no hay certeza de que las relaciones entre suceso-cambio-afrontamiento-crecimiento y bienestar actual se estén presentando en ese orden en la realidad. Por lo tanto, sería muy importante realizar estudios longitudinales, para desarrollar mejores modelos explicativos más complejos.

Los hallazgos de este estudio confirman lo que la Psicología Positiva ha querido desarrollar en estos últimos años: las personas tenemos grandes recursos personales y sociales superar las dificultades, disfrutar de las alegrías y para ser felices. Los seres humanos podemos encontrar fortalezas, reinterpretar positivamente

las dificultades y apoyarnos en los demás. Al conocer distintos mecanismos que participan en este proceso de afrontamiento y crecimiento psicológico, dependiendo de la intensidad emocional y la naturaleza misma de los hechos vitales, se pueden desarrollar programas sociales o intervenciones clínicas específicas que fomenten el bienestar, yendo más allá de los existentes actuales (Argyle, 1987; Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2005).

PARTE III
CONCLUSIONES

SÍNTESIS Y CONCLUSIONES

En esta tesis se ha examinado la inter-relación entre Creencias Sociales y el Bienestar, tanto desde la tradición de la afectividad o hedónica, como del Bienestar psicológico y social, o eudaimónica.

Las conclusiones generales que se pueden plantear son las siguientes:

1. Se ha confirmado que algunos Valores, en particular los de apertura al cambio y los de auto-trascendencia, se asocian centralmente al bienestar hedónico y eudaimónico. Dado que estos valores son los mejor evaluados en general, en parte explican el bienestar mayoritario de las personas. Inversamente, los valores de poder se asocian negativamente al bienestar, para todos los contextos estudiados y, dado que en general se sitúan en el rango más bajo de valoración, explican también la felicidad mayoritaria de la gente.

2. Se ha confirmado que las Creencias Básicas positivas sobre el Yo, principalmente, y las creencias sobre la benevolencia y el sentido del mundo, se asocian al Bienestar y sirven de recurso para afrontar el estrés y traumas, personales y colectivos como el sucedido el 11-M.

3. Se ha constatado que los hechos vitales de cambio tienen un periodo de impacto que va desde tres meses, como lo más habitual, hasta un año. También se ha reproducido en los estudios el efecto de asimetría: los hechos positivos refuerzan la afectividad positiva, mientras que los hechos negativos la socavan y, al mismo tiempo, aumentan la afectividad negativa. Ahora bien, un aporte de estos estudios es la tendencia al impacto asimétrico invertido para indicadores de bienestar psicológico y social: los hechos positivos refuerzan más fuertemente de lo que los negativos socavan los criterios de relaciones positivas con otros, sentido de la vida, crecimiento personal y autonomía.

4. Se ha constatado también una asimetría de valencia positiva similar en el impacto de hechos de cambio extremos y en las creencias básicas situacionales sobre el Yo, los demás y el mundo: los hechos de cambio positivo refuerzan de forma considerable la valía del Yo, la percepción de control y de la benevolencia del mundo, de lo que los hechos negativos la socavan.

5. Finalmente, se ha corroborado que el crecimiento psicológico que reportan haber vivido mayoritariamente las personas es de tipo interpersonal. Por otro lado, el descubrir fortalezas y capacidades personales se presenta ante vivencias extremas, negativas y positivas. Ambos tipos de suceso comparten algunos mecanismos comunes de afrontamiento y de crecimiento psicológico posterior. Haber vivido un suceso negativo, se asocia a estilos de afrontamiento sociales como búsqueda de apoyo y expresión emocional, aunque este último es el más común ante sucesos positivos y ayudaría a capitalizar los beneficios para el Bienestar. En síntesis, valorar más el apoyo social, aumentar la empatía y la capacidad para dar apoyo social, así como valorar las relaciones interpersonales, son formas frecuentes de crecimiento postraumático.

A continuación, se discuten en detalle los resultados, planteando sus limitaciones y las perspectivas de investigación a futuro en el área.

Valores, Felicidad y Bienestar

Los Valores individuales son un reflejo de las metas y objetivos que comparte la comunidad donde nos ha tocado vivir. Los resultados de los estudios presentados muestran que estos valores están estrechamente relacionados con las creencias básicas positivas sobre el mundo y sobre nosotros mismos. Ambos serán pilares importantes a la hora de enfrentar el estrés cotidiano y los sucesos traumáticos que nos sucedan, así como un espacio de acumulación y guarda de las alegrías diarias que estarán disponibles luego o que ayudarán a aplacar los efectos negativos de los malos momentos.

Los resultados obtenidos permiten concluir que estos fines generales y metas abstractas, productos de la socialización en una cultura dada, se asocian centralmente al bienestar.

Los valores que refuerzan una visión positiva del Yo, como los de auto-dirección, son fundamentales como tipos motivacionales que orienten las metas personales a fin de mantener buenos niveles de bienestar subjetivo. Los valores individualistas, si bien refuerzan el bienestar en general, lo hacen más claramente con la dimensión afectiva. Además, será mayor su beneficio en contextos individualistas horizontales y post-materialistas, en los que estos valores son normativos. Son sobre todo estas sociedades, donde los valores de *apertura al cambio* refuerzan el crecimiento personal y la autonomía -así como los valores de *conservación* en contextos más colectivistas y

familistas-, en las que estos valores aportan al bienestar interpersonal a través de la actualización social y dando sentido a la vida. Finalmente, los valores de auto-trascendencia, reforzando el sentimiento de contribución a la sociedad y el crecimiento personal, son fines deseables que apoyan el bienestar hedónico y eudaimónico. Los valores se asocian más fuertemente al bienestar en general por un efecto principal o influencia positiva intrínseca, en algunos casos por congruencia y en otras escasas ocasiones de forma compensatoria.

Valores de Apertura al Cambio e Individualistas y Bienestar

Los resultados meta-analíticos, basados en muestras con un total de alrededor de cuatro mil personas (entre estudiantes, autóctonos españoles e inmigrantes de América del Sur, Europa del Este y África), muestran una asociación homogénea y significativa del bienestar con los valores de *apertura al cambio*. Estos se asocian con el bienestar hedónico, *r*= .10, y eudaimónico psicológico, *r*= .28 y social, *r*= .19. Estos valores, en particular los de *autodirección* –con una *r*= .38 con el bienestar psicológico–, se asocian al bienestar psicosocial, a la felicidad y la satisfacción con la vida de las personas. Esto es coherente con los análisis colectivos que muestran que el individualismo de una sociedad se asocia a mayor bienestar (Basabe y Ros, 2005; Veenhoven, 1999).

La relación positiva entre bienestar hedónico y *apertura al cambio*, encontrada en este estudio tanto como en otros estudios individuales y colectivos, se explicaría porque estos valores se asocian con todos los criterios personales positivos de salud mental como la autonomía, el dominio del entorno, la auto-eficacia y auto-estima, aunque también con el propósito en la vida y el crecimiento personal. Además, refuerzan las relaciones positivas con otros y la integración social, en un medio que se percibe positivamente y que permite aportar a él.

En base a los resultados es posible concluir con certeza que los valores de *autodirección* son factores facilitadores principales para el bienestar psicológico y social.

La fuerte asociación del *hedonismo* con la satisfacción con la vida se explica porque, por definición, estos indicadores se asocian a una balanza de afectos positiva o tonalidad afectiva positiva. Este resultado muestra que orientarse y valorar el placer tiene un efecto o al menos una asociación significativa con un buen estado emocional. El *hedonismo* se asocia también a criterios personales de salud mental como el crecimiento personal, las relaciones positivas con otros, la auto-aceptación y el

propósito en la vida, reforzando la afectividad positiva. Por lo tanto, se puede suponer que éste tiene una influencia positiva sobre el bienestar, reforzando la exposición a situaciones y estímulos positivos, ayudando a disfrutarlos más y evitando las potenciales fuentes de estímulos negativos. Sería, por lo tanto, un mecanismo a través del cuál las personas podemos capitalizar nuestro bienestar, como ya bien lo sugería Fordyce (1983) y lo sigue proponiendo la Psicología Positiva actualmente (Vázquez y Hervás, 2008).

Por otro lado, la *estimulación* fue el valor que mostró asociaciones más bajas con la satisfacción. La *estimulación* se asocia a los criterios de salud mental de crecimiento personal y propósito en la vida, también jugando un papel importante al reforzar la integración, la contribución y la coherencia social. Probablemente, mediante una orientación positiva hacia la diversidad y la variedad de experiencias sociales, las personas refuerzan su imagen personal y su percepción de autoeficacia.

Los valores de *apertura al cambio* se asocian más fuertemente al bienestar psicológico y social en Chile, España y Brasil que en Argentina. Dado que se asocian tan fuertemente al bienestar en países más materialistas como Chile y Brasil tanto como en un contexto más post-materialista, esto indica que son adaptativos inclusive en contextos menos post-materialistas, menos individualistas y más jerárquicos, donde los valores de *autodirección* y *estimulación* de corte individualista son menos normativos. Por otro lado, el resultado se puede interpretar en el sentido que juegan un papel compensatorio en contextos colectivistas: donde hay constricciones para la autonomía y la variedad de estímulos, valorar estas metas lleva a incrementar la felicidad, superando las limitaciones del medio.

Valores de Auto-trascendencia, baja Jerarquía y Bienestar.

Los valores de *auto-trascendencia*, junto con los de *apertura al cambio*, son los que tienen relaciones más fuertes con el bienestar hedónico (r= .09 con la satisfacción con la vida), y con el bienestar eudaimónico (psicológico r= .27 y social, r= .20). Estos resultados son coherentes con los estudios colectivos que mostraban que en países de baja jerarquía, que enfatizan la igualdad, la interdependencia y normas iguales para todos, el bienestar es mayor (Ros y Basabe, 2005).

Los resultados meta-analíticos, basados en amplias muestras de estudiantes, autóctonos españoles e inmigrantes, muestran una asociación significativa del bienestar con estos valores, aunque esta asociación es heterogénea. Es la muestra española la que refleja una relación más fuerte con los valores *universalistas*, más

típicamente propios de sociedades post-materialistas. Esto es similar a los resultados encontrados por Ramos (2006) para Europa, señalando que las sociedades post-materialistas, al tener mejores índices de escolaridad entre sus personas, ofrecen un contexto más igualitario, reflexivo y humanista.

En Chile y Argentina, los valores de *benevolencia* marcan una asociación más fuerte con las diferentes facetas del bienestar psicosocial, lo que se explicaría por compensación de un clima social de menor seguridad, en el que el bienestar de los más cercanos tiene mayor relevancia que el bien de la humanidad en general.

Por otro lado, la asociación de estos valores con la satisfacción fue significativamente más débil entre inmigrantes provenientes de Rusia y África Subsahariana. Estos son los mismos resultados encontrados para estos países en la encuesta mundial de valores y en la encuesta europea de valores de la submuestras de inmigrantes. Estas culturas tendrían valores más jerárquicos y familistas, por lo que los valores de *auto-trascendencia* serían menos relevantes que los de conservación, explicando así las diferencias encontradas.

Por lo tanto, los valores de *auto-trascendencia*, si bien refuerzan facetas del bienestar en general, lo hacen más claramente con la dimensión afectiva en contextos individualistas horizontales y post-materialistas, en los que estos valores son normativos.

Los valores de *benevolencia*, de preocuparse por el bienestar por las personas con las que está en contacto frecuente, muestran la asociación más fuerte con el criterio de relaciones positivas con otros, lo que señalaría la validez convergente de estos constructos. Los valores *universalistas*, de valorar la justicia para todos, se asocia más fuertemente al crecimiento personal. Por lo demás, estos valores se asocian de forma similar a los otros criterios de bienestar psicológico y social. Estos resultados confirman que valorar la relación con otros se complementa con valorar la autonomía y variedad de experiencia personal, ambos conduciendo al bienestar. Otros estudios han mostrado que las necesidades de autodeterminación y de relacionarse son complementarias, además de que esta idea esta inscrita en la teoría de valores de Schwartz. Ahora bien, se puede inferir que el *universalismo* ayuda más a una tendencia a crecer y desarrollarse como persona, mientras que la *benevolencia* refuerza la capacidad para dar y recibir apoyo social.

Valores Conservacionistas, Colectivistas y Bienestar

Los resultados de la síntesis meta-analítica de estudios, muestran una asociación homogénea y significativa del bienestar con los valores *conservadores*. Estos valores colectivistas se asocian ligeramente al bienestar hedónico (r= .08). Esta asociación, que es central pero de rango medio-baja, entre bienestar subjetivo y valores conservadores, sería coherente con el estudio de Lima y Novo (2006).

Cabe destacar que, si bien a nivel societal el colectivismo se asocia a menor bienestar que el individualismo –confirmándose los hallazgos de investigaciones anteriores (Veenhoven, 1999; Páez et al., 2004; Basabe y Ros, 2005)–, esto no se replica a nivel individual, en el cual estos valores favorecen principalmente la satisfacción con la vida. Tanto en los resultados con la técnica meta-analitica, como en el estudio transcultural con estudiantes, se confirmó esta asociación, siendo mayor para países más conservadores y tradicionalistas como Chile y Argentina.

La asociación negativa entre valores de *conservación* y bienestar se explicaría, según los resultados del segundo estudio, porque estos valores socavan el bienestar psicológico, r= -.06, y no refuerzan los criterios de bienestar social. Las personas que valoran la *tradición*, la *conformidad* y la *seguridad* informan de menor autonomía. Con respecto a los criterios de bienestar social, perciben al mundo como menos predecible e inteligible.

El valorar la *conformidad* no aporta al bienestar, sino más bien se asocia a una percepción más negativa del mundo personal y social, que se aporta menos a la sociedad y se es menos aceptado, así como a una imagen del Yo más negativa –de menor auto-aceptación y crecimiento vital.

Los efectos negativos de los valores conservadores en los criterios del bienestar psicológico y social fueron más fuertes en España y los positivos en Argentina y Chile, sugiriendo un efecto de congruencia: estos valores son menos adaptativos en contextos post-materialistas.

Ahora bien, los estudios muestran que estos valores se asocian de forma similar a la felicidad y satisfacción en todos los contextos – sugiriendo que la relación con la dimensión afectiva de estos valores es transculturalmente estable.

Por otro lado, los valores de *tradición* y *seguridad* contribuían positivamente al criterio de bienestar psicológico de propósito en la vida y al social de actualización o creer que la sociedad puede desarrollarse para mejor. Es este efecto estabilizador del sentido de estos valores lo que explicaría en parte su asociación ligera pero estable con

el bienestar hedónico. Sin embargo, en particular con respecto al bienestar psicológico, los efectos de restricción de la autonomía son más importantes que estos efectos positivos.

Los valores de *promoción personal* –asociados a culturas jerárquicas, de alta distancia al poder o autoritarias–, a nivel colectivo se asocian a menor bienestar, y coherentemente, a nivel individual no se asocian significativamente al bienestar psicológico, $r = -.04$, social, $r = .02$, ni hedónico, $r = .03$. Esta asociación neutra se da porque se equilibran y anulan las asociaciones esencialmente negativas del valor de *poder* con los criterios de salud mental con las asociaciones positivas del *logro* y *hedonismo*.

Las asociaciones positivas del *logro* se explican porque se asocian al crecimiento personal y a algunos indicadores de bienestar social – como el creer que se aporta a la sociedad y que esta ofrece donde integrarse. Sin embargo, una focalización el logro también socavaría la autonomía y se asociaría a una visión más intransigente ante los otros.

Finalmente, el valor de *poder*, con su énfasis en la reputación y el estatus- es decir, motivaciones extrínsecas-, debilita consistentemente el bienestar, concordantemente con estudios que muestran que valorar el estatus y la riqueza ante que motivaciones intrínsecas, se asocia a la insatisfacción vital y a un menor bienestar (Kasser y Ahuvia, 2002). Además, de forma similar se dan las asociaciones negativas del *poder* con criterios como autonomía y aceptación social en todos los países, sugiriendo que los efectos negativos de los valores de *poder* sobre los criterios de bienestar psicológico y social son generales.

Se puede concluir que, sobre todo, valores de *apertura al cambio* –reforzando el crecimiento personal y la autonomía–, así como los valores de *auto-trascendencia* –reforzando el sentimiento de contribución a la sociedad y el crecimiento personal–, son fines deseables que apoyan el bienestar subjetivo de las personas. Los valores *conservadores*, aportando a la actualización social y dando sentido a la vida, se asocian ligeramente al bienestar hedónico. No obstante, su relación con el bienestar psicológico es predominantemente negativa, en particular a través de cuestionar la autonomía personal.

Los valores se asocian más fuertemente al bienestar en general por un efecto principal o influencia positiva intrínseca. En algunos casos por congruencia: se asociaban menos fuertemente los valores individualistas al bienestar en contextos

colectivistas y más los de auto-trascendencia en contextos igualitarios y post-materialistas; y en otras escasas ocasiones de forma compensatoria: como en el caso de Argentina en los valores de promoción personal y las dimensiones de bienestar psicológico de crecimiento personal y propósito en la vida.

Como una forma de examinar procesos microsociales y proximales, respondiendo en parte al carácter demasiado abstracto de los valores, nuestro segundo estudio se focalizó sobre las creencias sobre el Yo (o control vinculado al valor de autonomía), sobre la Benevolencia del mundo social (vinculada a benevolencia) y sobre la benevolencia y sentido del mundo (vinculada a hedonismo, universalismo y a valores conservadores como fuente de sentido).

Creencias Básicas y Bienestar

El análisis psicométrico de la versión corta de la escala de Janoff-Bulman (16 ítems) mostró ser insuficiente para capturar las ocho subdimensiones teóricas propuestas para el instrumento original (32 ítems). Probablemente, esto se deba a que un constructo con varias facetas como las Creencias Básicas no parece ser valida en una versión con sólo dos ítems por dimensión. En cambio, al analizar las tres grandes áreas teóricas planteadas sobre las creencias básicas (Janoff-Bulman, 1992), sobre el Yo o *valía personal*, sobre la *benevolencia* y sobre el *mundo con sentido*, esta escala corta resultó adecuada. Cabe señalar que si bien estas tres áreas teóricas se configuran bien, los ítems de la subdimensión de 'importancia del azar' (de *mundo con sentido*) fueron eliminados ya que funcionaban de manera independiente del resto. Este análisis psicométrico permitió utilizar la versión corta (con 12 ítems) para examinar las reacciones ante el atentado del 11-M y otras experiencias previas extremas.

Experiencias negativas extremas y creencias básicas

El segundo estudio realizado, sobre el efecto en las creencias básicas positivas de hechos extremos tanto de catástrofes como de violencia política, mostró que-contrario a lo señalado en la literatura-, estas creencias parecerían reforzarse ante estos sucesos. Si bien los estudios habían mostrado que no todos los hechos ni sobre todas las dimensiones había un impacto, estos resultados muestran una lógica opuesta, posiblemente asociada a mecanismos de crecimiento psicológico. Cabe destacar, en todo caso, que los hechos se estudiaron retrospectivamente y es probable que muchos de estos sucesos los hayan vivido hace ya varios meses o años, por lo que son esperables estos procesos de recuperación.

Los resultados sugieren que las experiencias de violencia política del pasado tienden a reforzar ligeramente una visión positiva de la *benevolencia* del mundo y la gente, mientras que las de catástrofes reforzarían una visión del *mundo con sentido* – actuando estos hechos más como catalizadores de *crecimiento personal* que como factor de cuestionamiento de creencias básicas.

Si bien estos resultados aparecen como contradictorios con estudios previos (Harris y Valentiner, 2008; Janoff-Bulman, 1992), si son congruentes con lo planteado en la literatura sobre trauma y crecimiento post-traumático (Helgeson et al., 2006; Linley, 2003; Vázquez, Pérez-Sales y Hervás, 2007), ya que luego de un período de tiempo posterior al evento la mayoría de las personas encuentran aspectos positivos que valoran como enriquecedores de su vida. Podemos hipotetizar que al sufrir un evento como, por ejemplo, la violencia política (causa humana) se quiebran las creencias sobre la *benevolencia*. Y en el proceso de reconstrucción personal y superación del trauma, en ese esfuerzo psicológico (emocional y cognitivo) que lleva a cabo la víctima, se vería a más largo plazo fortalecida particularmente esta área de las creencias que se deben reconstruir.

Creencias básicas y adaptación a un hecho traumático colectivo

En el estudio longitudinal realizado a raíz del atentado del 11-M, si bien los participantes no eran víctimas directas, la gran mayoría de ellos reportó haber temido por una persona cercana. En este estudio se confirma que las creencias básicas refuerzan la salud mental hedónica y eudaimónica, ya que predice a tres y ocho semanas el nivel de afectividad positiva, la auto-estima, el control del mundo, así como la integración social. Esta influencia se mantiene sobre la afectividad positiva y la soledad a los dos meses, aún controlando el nivel de afectividad positiva y de soledad a las tres semanas, sugiriendo que las creencias básicas son un recurso de ajuste que no se limita a procesos emocionales.

Esto tiene importancia dado que a los dos meses de sucedido el hecho traumático, ya se puede hablar de procesos psicológicos asociados al cómo se está resolviendo la crisis. Nuestros resultados apuntan, por lo tanto, a que las creencias básicas positivas favorecen a una mejor resolución del trauma y/o el estrés.

El papel preponderante lo tienen las creencias vinculadas a la *valía del Yo*, siendo éstas las que tienen mayor influencia sobre la salud mental de las personas. El efecto predictor del bienestar estaría relacionado a las creencias con los aspectos de la

valía personal, más que con los aspectos relacionados con el mundo general o social (*Mundo con sentido* y *Benevolencia*).

Las creencias básicas positivas sobre la *valía personal* fueron las que más fuertemente predijeron a tres semanas del atentado los niveles de satisfacción consigo mismo, la percepción de control y libertad, la afectividad positiva, la percepción de apoyo social y tuvo un efecto protector de la percepción de soledad y de afectividad negativa.

La relación de *valía personal* se mantuvo a dos meses del atentado con la satisfacción consigo mismo y la afectividad positiva- confirmando también la validez convergente de esta dimensión. Su efecto protector se mantuvo a los dos meses respecto de a la soledad y aparece un efecto significativo en este tiempo respecto de la activación somática y la ansiedad.

La influencia sobre indicadores de reacción al estrés o de malestar vinculados al hecho traumático es menos fuerte, aunque nuevamente las creencias básicas sobre la *valía del Yo* protegían de la activación y ansiedad asociadas al 11-M.

Se puede concluir que las creencias sobre la *valía personal* se asocian y predicen específicamente el bienestar hedónico y eudaimónico, siendo un factor protector para reacciones post-traumáticas que pueden ser indicadoras de una mala resolución de las crisis. Yendo más allá, podrían estas creencias proteger así como indicar directamente un proceso psicopatológico en desarrollo como podría ser el estrés postraumático u otro trastorno de ansiedad o de reacción al estrés, según la clasificación utilizada (OMS, CIE-10).

Creencias sobre la benevolencia y reactividad ante el hecho traumático

Compartir creencias más positivas sobre el mundo se asoció a reacciones emocionales negativas más intensas solo durante la primera semana, no mostrando un efecto protector a mediano plazo, la asociación seguía siendo positiva aunque no significativa. Los análisis sugieren que son las personas que creen más en la benevolencia del mundo los que se vieron más impactados emocionalmente por el atentado del 11-M, coherentemente con los estudios previos. Ahora bien esta reactividad se manifestó sólo a corto plazo.

Las creencias básicas positivas sobre la *benevolencia* mostraron una relación inversa y significativa con las emociones negativas en la primera semana. Sin embargo, estas mismas creencias son las que ayudan a tres semanas del atentado en una mejor

recuperación. Esto se aprecia claramente al encontrarse que fueron predictoras de la satisfacción consigo mismo y la percepción de libertad y control sobre la vida a las tres semanas- efecto que se mantiene a los dos meses con autoestima. Tener altos los niveles de benevolencia presenta un efecto protector a tres semanas del atentado, de la percepción de soledad, las reacciones de estrés como ansiedad y activación somática, desapareciendo este efecto a los dos meses del atentado.

Podemos concluir que las creencias sobre la *benevolencia*, aunque en menor medida que las de *valía del Yo*, se asocian también al bienestar, aunque su capacidad predictora es menor.

Creencias sobre el sentido del mundo

Las creencias positivas sobre el sentido del mundo, en particular su justicia y su controlabilidad (predictibilidad), a tres semanas del atentado tuvo relaciones significativas con la autoestima y el control de la vida percibidos. A la vez, mostró diferencias significativas en los niveles de emociones negativas, las personas con altos niveles de emociones negativas tenían creencias básicas sobre un *mundo con sentido,* más positivas que las personas con niveles bajos de emociones negativas.

Esto se podría entender como un quiebre en estas creencias producto del atentado, todavía en proceso de elaboración a tres semanas de distancia del suceso traumático. Mostrando la regulación del proceso psicológico posterior al hecho traumático, este efecto no es significativo a dos meses del atentado.

Por otro lado, las personas con creencias más positivas sobre el *sentido del mundo* parecen movilizar menos recursos sociales a tres semanas del atentado. Es posible que la pérdida de la percepción de sentido tras un hecho de violencia como el vivido, sea necesario para movilizar emocionalmente a las personas de manera que busquen apoyo social. Esto explicaría el que las personas que a una semana del atentado tienen puntajes altos en su percepción del *mundo con sentido*, presenten puntajes menores en apoyo social a las tres semanas.

Los resultados apuntan a que las creencias sobre el *sentido del mundo*, aunque en menor medida que las de *valía personal* y las de *benevolencia* del mundo, se asocian al bienestar hedónico y eudaimónico, aunque su capacidad predictora es mucho menor. Además, al igual que las creencias sobre la *benevolencia*, son un factor de reactividad a corto plazo, mostrando además un efecto inhibidor del afrontamiento del hecho.

Creencias básicas y crecimiento post-traumático

Finalmente, las creencias básicas positivas predijeron mayor crecimiento tres semanas después, en particular las creencias sobre la *valía del Yo*, aunque éstas se manifiestan a las tres semanas a través de la alta activación afectiva y somática, así como en la percepción de apoyo social. Los análisis sugieren que las creencias básicas actúan reforzando directamente la salud mental y la reactividad emocional negativa ante hechos traumáticos, los que alimentan la percepción de reacciones del Yo, de los otros y de colectivo de carácter positivo ante el atentado del 11-M.

Además de reforzar la salud mental, tanto desde el punto de vista hedónico (disminución de la ansiedad y estrés, aumento de la afectividad positiva) como eudaimónico (refuerzo de la percepción de control, de la auto-estima y de la integración social), las creencias básicas actúan como un factor o recurso de resiliencia, ya que alimentan el Crecimiento Post-traumático.

En todo caso, hay que tener en cuenta otros factores que están mediando en la influencia de las creencias básicas: la reacción emocional negativa intensa y el aumento de la afectividad positiva, la percepción de integración social, control y autoestima después del hecho colectivo traumático. Es decir, las creencias básicas se asocian a mayor reactividad emocional negativa y ansiedad, aunque también mayor afectividad positiva y autoestima, mayor percepción de control y libertad, mayor percepción de apoyo social a mediano plazo.

Este aumento de la afectividad positiva y de la integración social, explicarían el hecho que las creencias básicas refuercen la percepción de beneficios o aspectos positivos en la respuesta de uno mismo, de los otros y de la colectividad al hecho traumático.

Si bien estos análisis están limitados por las bajas fiabilidades que muestran las dimensiones de la escala WAS, los resultados se encuentran en la dirección esperada. Asimismo, el tamaño de la muestra es grande y el segundo estudio tiene la fortaleza de ser longitudinal.

Impacto de los hechos de cambio y el bienestar: impacto temporal limitado y asimétrico de los hechos negativos y positivos.

Los resultados de los estudios sobre el impacto de los hechos de cambio vital presentan sólidas conclusiones: los sucesos más cercanos en el tiempo, tanto positivos

como negativos, impactan o al menos correlacionan significativamente con indicadores de bienestar hedónico y eudaimónicos. Esta relación es asimétrica, teniendo los hechos negativos un mayor impacto en la afectividad y su efecto es más duradero. Por su parte, la vivencia de hechos positivos fortalece principalmente el bienestar eudaimónico, principalmente en indicadores de integración social y de una visión positiva del si-mismo.

Estos resultados corroboran lo planteado en la literatura sobre que el efecto que tienen sobre nuestro bienestar los eventos extremos no es el mismo si éste es positivo o negativo. Estudios realizados señalan como regla que los hechos negativos tienen un impacto mayor y más duradero en las personas que los hechos positivos, a pesar de que éstos son más frecuentes (Baumeister et al., 2001). Los hechos negativos tienen una influencia mayor e inespecífica: disminuyen tanto la afectividad positiva como refuerzan la negativa (Baumeister et al., 2001). Por ejemplo, una buena experiencia en casa no se generaliza ni influencia positivamente la actividad laboral, mientras que un mal día en el trabajo o en los estudios va a influir negativamente en la vida familiar.

Los resultados sobre el impacto temporal de los hechos vitales fueron muy similares a los encontrados por Suh y cols. (1996). Ese estudio mostró que los hechos positivos ocurridos hace tres meses o menos tienen una influencia significativa en la satisfacción con la vida, disminuyendo su impacto a los seis meses de ocurrido (Suh et al., 1996). Los hechos negativos, a su vez, disminuían la satisfacción con la vida en el mismo periodo de tiempo, tres o menos meses, disminuyendo la afectividad positiva y aumentando la afectividad negativa. Sin embargo, a los seis meses esta relación no era significativa. En nuestro caso, los sucesos relacionados con fracasos o problemas de logros fueron los que más fuertemente marcaban negativamente la salud mental y por más largo tiempo, mientras los sucesos positivos afiliativos tenían un impacto duradero de hasta seis meses en la afectividad positiva y la percepción de apoyo social. Además, los hechos negativos aumentan el sentimiento de soledad y disminuyen la percepción de apoyo social subjetivo a los seis meses.

Por otro lado, los hechos positivos si bien aumentan el bienestar psicológico incrementando la afectividad positiva, su impacto sólo se aprecia a los tres meses de ocurrido el evento y no tienen influencia en disminuir la afectividad negativa. Los resultados confirman la hipótesis de congruencia entre los indicadores de bienestar/malestar y los hechos vitales de cambio: el impacto de los hechos positivos aumenta la afectividad positiva, el apoyo social y disminuye el sentimiento de soledad, aunque no disminuyen la afectividad negativa. Por otro lado, el impacto de los hechos

negativos se relaciona más fuertemente con la afectividad negativa, aunque también disminuye la positiva. Esto se evidencia más claramente en los indicadores de soledad y apoyo social, en las cuales los hechos negativos están determinando más fuertemente la percepción de la soledad y los hechos positivos la percepción del apoyo social.

Concluyendo, tanto los estudios de Suh y cols. (1996) como lo nuestros muestran que el impacto de los hechos vitales de cambio tiene su mayor efecto sólo en los primeros meses.

Ahora bien, el impacto de lo negativo sería mayor y más amplio, no limitándose a los hechos de cambio vital o episodios emocionales. Por ejemplo, la relación entre hechos estresantes y sintomatología o malestar presenta correlaciones promedio de $r=$ .30, mientras que la relación entre apoyo social y menos malestar es de $r=$ -.20. En otros estudios también se ha encontrado este efecto, por ejemplo, el apoyo social se asocia a la frecuencia y calidad de episodios emocionales gratificantes de encuentro social (Kessler, 1997). En el mismo sentido de la mayor influencia de lo negativo, varios estudios han encontrado que el buen contacto social no se asocia o se asocia más débilmente al bienestar, mientras que los conflictos de pareja y familiares provocan con mayor fuerza malestar (Baumesteir et al., 2001). Estos resultados van en la misma dirección que los aquí encontrados respecto a las discusiones familiares frecuentes.

Las explicaciones sobre el mayor impacto de lo negativo

Las investigaciones en el área han recorrido varios caminos, llegando a descubrir distintos mecanismos que explicarían porqué "lo malo es más fuerte que lo bueno"- como lo plantean Baumeister y cols. (2001).

Los hechos negativos impactan más en la afectividad y el pensamiento de las personas, ya que generalmente son contrarios a sus expectativas e intenciones, además de ser menos frecuentes. En efecto, la frecuencia de hechos emocionales negativos es menor que la de los positivos.

Se ha visto que las personas reaccionamos más fuertemente, utilizando más recursos cognitivos, emocionales y fisiológicos, en respuesta a eventos negativos. Se piensa más en ellos, se busca más el explicarlos y afrontarlos, que los hechos positivos que implican la misma necesidad de reajuste, dejándonos además una huella más profunda y a más largo plazo. Además de los estudios sobre atribución de causalidad que mostraban un mayor esfuerzo de explicación sobre los hechos negativos que los positivos, los estudios de Corsini sobre episodios emocionales confirman que las

personas despliegan mayores esfuerzos cognitivos ante hechos emocionales negativos que positivos (Corsini, 2004).

Se ha planteado que la predisposición a responder más rápida e intensamente a hechos negativos tiene una base evolutiva: el coste de perder oportunidades o recursos es menor que el de no percibir amenazas, por lo que en el desarrollo de la especie se ha seleccionado como un rasgo adaptativo esta predisposición a lo negativo (Baumeister et al., 2001).

Los resultados de los estudios presentados en esta tesis muestran congruentemente el mismo patrón, ya que estos se asocian mas fuertemente con indicadores de bienestar hedónico y eudaimónicos, reduciendo la afectividad positiva tanto como aumentan la afectividad negativa y la percepción de soledad. Además de mantener su efecto en el tiempo de forma más duradera que los hechos positivos.

Lo anterior es particularmente cierto para sucesos negativos como la muerte de un ser querido, el divorcio y la pérdida del trabajo, tal como ya han sido descritos en otros estudios siendo su impacto duradero en el tiempo a más de dos años (Baumeister et al., 2001).

Los sucesos positivos que mayor fuerza mostraron en nuestros resultados fueron los de tipo afiliativo, los cuales reforzaron la afectividad positiva y la percepción de apoyo social, pero no disminuyeron el malestar psicológico, tal como se hipotetizó.

El gran efecto que pueden tener los hechos negativos queda ilustrado con los estudios de Gottman, que plantea por ejemplo, la necesidad de una proporción de cinco episodios positivos a uno negativo para que una pareja funcione bien, mientras que índices más bajos predecirían la ruptura de la relación a futuro (Baumeister et al., 2001). Ahora bien, esto también sugiere una explicación del hecho que la mayoría de dos tercios en general manifiesta una balanza de afectos positiva o un bienestar hedónico.

La ratio necesaria entre hechos positivos y negativos y el Bienestar

Los estudios sobre personas normales en buen estado de ánimo muestran que éstas viven cinco episodios emocionales positivos por uno negativo. Durante una semana, personas normales vivencian en cinco días episodios de alegría y calma frente a uno o dos de tristeza, enojo y ansiedad (Lively y Heise, 2004). En el mismo sentido, los sujetos más felices tenían alrededor de cuatro hechos positivos por uno negativo, mientras que los menos felices no llegaban ha haber vivido dos positivos por uno negativo (Diener y Oishi, 2005).

Los resultados muestran que aún en los jóvenes menos felices predominan los hechos positivos, ya que dentro de los hechos estudiados, los positivos se reportaron más frecuentemente, por ejemplo, siendo mencionado por más del 60% el haber vivido momentos importantes, intensos y duraderos con seres queridos.

Podemos concluir que dado que en general se dan cinco episodios positivos frente a uno negativo, o al menos más hechos positivos que negativos, esto explica como se mantiene por mera frecuencia la felicidad mayoritaria de las personas.

Impacto asimétrico de los hechos positivos en los criterios de ajuste y crecimiento personal.

Sin embargo, si bien los hechos negativos siguen el planteamiento reportado en la literatura, nuestros resultados mostraron que los hechos positivos impactan más profundamente la percepción de apoyo social subjetivo que los negativos. Esto ya se había planteado antes en los resultados de Corsini, quien sugería que el impacto en las creencias sociales de los episodios emocionales positivos era mayor que la de los negativos (Corsini, 2004).

Nuestro resultados mostraron que los hechos negativos se asocian a una menor satisfacción con la vida, menor felicidad y a menor bienestar psicológico, aumentando en cierta medida la percepción de soledad, aunque su influencia es más débil que la de los hechos positivos.

Los hechos negativos disminuirían sobre todo la auto-estima, y la percepción de dominio o control del entorno. Es de destacar que estas dos dimensiones del bienestar eudaimónico son las que están mas estrechamente vinculadas al bienestar hedónico.

Los hechos positivos aumentarían la satisfacción con la vida y más fuertemente la felicidad, así como el bienestar psicológico y social. Este efecto disminuiría el sentimiento de soledad social y emocional. Los hechos positivos estarían asociados también con el *crecimiento personal*, con el aumento o fortalecimiento de las *relaciones positivas* con otros, reforzarían los *propósitos en la vida* y, en menor medida, la *auto-aceptación* y el *dominio del medio*. Si los hechos negativos cuestionan la *auto-estima* y el *control* personal de forma más fuerte, en cambio los hechos positivos apoyan más intensamente aspectos psicológicos del bienestar psicológico, como el *crecimiento personal* y el *sentido de la vida*. Los hechos positivos refuerzan el bienestar social más

fuertemente que los negativos lo socavan, disminuyendo la *soledad*, aumentando el *apoyo social*, la *integración social* y las *relaciones positivas* con otros.

Cabe destacar que de los sucesos estudiados, el altruismo sería una fuente principal de bienestar, ya que el haber apoyado o ayudado a otra persona a superar una dificultad grave presentó relaciones significativas con todos los indicadores de bienestar psicológico y social, así como con indicadores de bienestar hedónico. Esto podría en parte estar explicado por los valores, ya que la *benevolencia* es uno de los valores prioritarios en la jerarquía pan-cultural (Schwartz y Bardi, 2001). Los resultados encontrados en el meta-análisis muestran también una relación significativa entre estos valores y la satisfacción con la vida, por lo tanto, en términos concretos el ayudar a otro sería una manifestación de esta relación y fuente de felicidad personal.

En síntesis, nuestros estudios matizan la asimetría de los eventos vitales, dado que la influencia de los hechos negativos del último año deprime más fuertemente el bienestar en sus dimensiones afectivas, así como la autoestima y el control del Yo, mientras que esto no ocurre en los aspectos más sociales, ni del *sentido* y *propósito en la vida* del bienestar, los cuales se ven fortalecidos por las vivencias positivas, particularmente las afiliativas.

Estos resultados tienen gran utilidad para futuros programas de promoción del bienestar. Dado que los sucesos positivos de la vida son los que más podemos controlar y sabiendo que éstos tienen un efecto más limitado en el tiempo que los negativos, podemos producir para nosotros mismos más frecuentemente situaciones de encuentro social o que tengan significado personal, de manera tal que se aplaquen los efectos tóxicos de los hechos negativos que inevitablemente viviremos y a la vez evitemos éstos en la medida de lo posible.

El impacto de hechos de cambio extremos en las creencias básicas: la asimetría en favor de lo positivo en el cambio de creencias situacionales.

La última serie de estudios examinó el impacto de hechos negativos y positivos de cambio extremo en las creencias básicas situacionales sobre la benevolencia del mundo en general, en la bondad del mundo social y en la buena imagen del Yo, de ser un individuo capaz de controlar el medio y ser una persona digna.

Dos tercios de los hechos extremos fueron negativos, esencialmente muertes o enfermedades de familiares de amigos; un 20% positivo, como inicios de nuevas

relaciones íntimas y habían ocurrido hacía dos-cuatro años. Alrededor del 6% reportó hechos de valencia media, es decir, ligeramente positivos, neutro o ligeramente negativos.

Se constató que los hechos negativos transforman estas creencias de positivas en neutras. En cambio, los hechos positivos las transforman de positivas en muy positivas. Los hechos vitales negativos sólo socavan ligeramente las creencias básicas positivas sobre el Yo y el mundo, mientras que los hechos positivos las refuerzan claramente.

Hechos de cambio y formas de crecimiento post-estrés

En relación al crecimiento psicológico posterior al hecho de cambio, los resultados mostraron que los hechos negativos extremos producen específicamente los efectos de crecimiento de refuerzo de la fortaleza personal y darse cuenta que se puede contar con otros o mejora de relaciones con otros, sugiriendo que el dicho "lo que no mata hace más fuerte" es cierto.

Mientras que el desarrollo de nuevas posibilidades y cambio de prioridades en la vida los producen tanto hechos positivos como negativos extremos, sugiriendo que hechos de cambio del signo que sean, comparten mecanismos comunes y producen reajustes cognitivos y motivacionales, cambiando las metas, fines y reorientación de conducta.

Lo específico del crecimiento post-trauma o post-estrés, sería entonces el mejorar la imagen del Yo en base a descubrir fortalezas, así como en mejorar la capacidad de recibir y valorar el apoyo social.

Formas de afrontamiento y crecimiento

El crecimiento de valoración del apoyo social o percibir que uno podía contar con otros se asociaba, en el caso de hechos negativos, a percibir una reacción positiva del entorno social y a la expresión emocional. Es decir, el crecimiento interpersonal se vio favorecido por la percepción de una movilización de apoyo social.

La reacción de percibir sus fortalezas o de mejora de la imagen positiva del Yo, en el caso de hechos negativos, se asociaba a no auto-criticarse y a expresar las emociones. Esto sugiere que el *crecimiento personal* en el contexto de hechos negativos combina la búsqueda de apoyo, la expresión emocional y el no responsabilizarse por lo ocurrido.

Ahora bien, mientras en el caso de hechos positivos la expresión de emociones se asoció al crecimiento en la forma de desarrollo espiritual, en el caso de hechos negativos la misma forma de crecimiento se asociaban a la inhibición emocional. Éste afrontamiento además se asoció en estos casos a cambio de prioridades y al desarrollo de nuevos intereses. Sin embargo, la expresión emocional cuando se ha vivido un hecho negativo importante, se asocia a descubrir fortalezas del Yo y a apreciar mejor las relaciones sociales, tanto de cercanía como de poder contar con otros en momentos difíciles.

Crecimiento, creencias básicas y formas de afrontamiento

Con respecto a la relación entre formas de crecimiento y cambio en las creencias básicas provocadas por el hecho, las formas de crecimiento de haber desarrollado nuevos intereses y haber aumentado la participación social, se asociaron a un cambio positivo de las creencias básicas sobre el Yo y el mundo vinculadas al hecho.

La forma de crecimiento de valorar el apoyo social o haber mejorado las relaciones con otros se asoció positivamente a una visión más benevolente del mundo social aunque a una visión más negativa del Yo.

Desde el punto de vista de la relación entre forma de Crecimiento, Afrontamiento y Creencias Básicas, la valencia del hecho es importante: la negatividad del hecho determina estilos marcadamente diferentes a los hechos neutros o positivos.

El haber expresado las emociones se asocia a un cambio más positivo de las creencias básicas, siendo más frecuente en las personas que han vivido hechos positivos.

Las respuestas de negación, abandono psicológico, de inhibición, confrontación y autocrítica se asocian a un cambio negativo en las creencias básicas, y se presentan significativamente más frecuentemente ante hechos extremos negativos. Finalmente las respuestas de aislamiento social se asocian negativamente a las creencias básicas.

Todas estas repuestas de afrontamiento y aislamiento social se asocian de forma negativa y significativa a los cambios en creencias básicas, aun controlando la valencia del hecho.

Finalmente, es relevante destacar los resultados obtenidos para la submuestras que reportó hechos traumáticos o negativos extremos (escala de Norris). Aún tras vivir un suceso muy negativo y que de alta intensidad emocional, encontramos Crecimiento Post-traumático. El apoyo social sería el mecanismo que lo explicaría. En el caso de

afrontar este hecho con inhibición emocional, igual se alcanzaría crecimiento psicológico a través de la reconstrucción de un mundo con sentido, descubriendo nuevas posibilidades y cambiando las prioridades. Son las víctimas de abuso sexual las que presentan mayor daño en sus creencias básicas y menor crecimiento post-traumático. Cabe señalar que esta submuestra es muy pequeña para hacer generalizaciones, por lo que será fundamental desarrollar nuevas investigaciones al respecto para conocer mejor a este grupo. Ahora bien, los resultados obtenidos son coherentes con los presentados en la literatura (Janoff-Bulman, 1992; Harris y Valentier, 2002; Helgeson et al., 2006).

LIMITACIONES Y PROYECCIONES

Los estudios realizados presentan varias limitaciones importantes de señalar, las cuales pueden dividirse en dos grandes grupos: metodológicas y de contenido.

Las limitaciones metodológicas tienen relación, por un lado, con el carácter de las muestras y por otro, con el diseño de los estudios. Si bien una de la fortaleza de estos resultados es la variedad de las muestras utilizadas, particularmente en la síntesis meta-analítica realizada y en la utilización de varios países; la gran mayoría de los participantes fueron estudiantes de psicología. Esta limitación presenta por lo tanto sesgos de edad y, para los objetivos de esta tesis, también genera sesgo de recogida simplemente por el hecho que los jóvenes han vivenciado menos sucesos vitales. Esta limitación es común en los estudios de la psicología social y se trató de restringir al incorporar familiares -en el caso de España-, y a distintos países. En el mismo sentido, la amplia gama de estudios presentados, que entregan resultados congruentes entre los constructos teóricos estudiados, neutralizan también el efecto negativo de esta limitación.

Otra de las limitaciones metodológicas es el carácter transversal retrospectivo de la mayor parte de los estudios y el carácter reconstructivo de las respuestas, que podrían sesgar los indicadores utilizados para medir las variables estudiadas: por ejemplo, se sabe que el buen estado de ánimo refuerza la conducta prosocial. Probablemente un buen estado afectivo reforzará el acuerdo con la beneveloncia. El carácter bidireccional de esta relación entre Valores y Bienestar no puede excluirse, y exige desarrollos teóricos para explicar mejor estos procesos, más allá de la simple acumulación de experiencias y el refuerzo de normas culturales. Lo mismo es válido para la relación entre Bienestar y las Creencias Básicas. Además, es sabido que los

estudios retrospectivos aumentan el sesgo de memoria, que en nuestro caso podría tener gran importancia al estar utilizando el recuerdo de un hecho impactante como variable independiente que generaría distintos procesos psicológicos asociados al bienestar. Es difícil, por otro lado, en estudios como estos el afirmar que existe una secuencia del tipo: ocurre un suceso que lleva al cambio en las creencias básicas, que a su vez, induce ciertas formas de afrontamiento y de crecimiento psicológico. Estudios longitudinales podrían dilucidar esta relación, por ejemplo, utilizando análisis de curvas de crecimiento o de ecuaciones estructurales.

El hecho que se utilizaran sólo instrumentos de auto-informe es una limitación metodológica clara. Ahora bien, en el caso de esta tesis, otros estudios han encontrado relaciones y efectos similares, por lo que podemos al menos estar conformes con la calidad de los instrumentos utilizados y seguros de la validez de éstos.

Un segundo punto tiene relación con el contenido y los conceptos utilizados en los estudios. Se ha criticado el carácter demasiado abstracto y poco experiencial tanto de la escala de creencias básicas de Janoff-Bulman como de la escala de valores – así como el carácter demasiado general de los valores de Schwartz. Sin embargo, esta limitación se ve superada en parte al examinar estos constructos en relación con aspectos vivenciales, es decir, estudiando el impacto de hechos de cambio en los distintos aspectos del bienestar subjetivo.

Se ha cuestionado la relación con conductas y actitudes sociales de estas creencias sociales demasiado abstractas. No obstante, los resultados muestran asociaciones dentro del rango aceptable de la relación entre actitudes y conducta y con la fuerza de asociaciones encontradas en ciencias humanas y de la conducta. Al realizar varios estudios que indagaban aspectos complementarios pero diferentes de la relación entre las creencias sociales y el bienestar, podemos afirmar que los resultados encontrados son bastante robustos y coherentes teóricamente hablando.

Una limitación particular se encuentra en el estudio de los valores de Schwartz: una conclusión clara para nuevos estudios es la necesidad de diferenciar el área de valores de *promoción personal*. Mientras el poder tenía relaciones negativas con el bienestar, el *logro* y sobre todo el *hedonismo*, tenían relaciones positivas. Algunos estudios han mostrado que el *hedonismo* - si bien tiene relación con la *promoción personal*-, presenta una asociación más clara con la *autodirección* y la *estimulación*, convergen entre si y se asocian a contextos y otros indicadores de valores

individualistas. Parece necesario en futuros estudios trabajar sobre esta estructura, más allá de la jerarquía de valores propuesta.

La limitación que en parte inspiró esta tesis, es el solapamiento de áreas psicológicas bajo el mismo constructo. Valorar la *autodirección*, estar satisfecho con el control del medio y el grado de autonomía, y compartir creencias básicas sobre el control del Yo, parecen hacer referencia con diferentes grados de abstracción a los mismos procesos de auto determinación y eficacia: unos en la forma de metas, otra en la forma de auto evaluaciones generales y la última bajo la forma de auto esquemas cognitivos. Esclarecer cuales son las necesidades básicas, como se transforman en fines y metas valoradas o en motivación, y qué interjuego tienen con la cognición social, son caminos teóricos necesarios. Pese al desarrollo de los marcos teóricos como los de Baumeister, Deci y Ryan, Schwartz, Epstein, Janoff-Bulman, entre otros, aquí todavía hay un gran trabajo a realizar.

Otra limitación clara de los estudios sobre el impacto de los hechos de cambio, es que más que hechos traumáticos se trataba de hechos negativos relativamente frecuentes y sin mayor calificación. Por ejemplo, en el caso del estudio sobre experiencias previas en el 11-M, el recibir un aviso de bomba fue en los años ‘90 una experiencia rutinaria porque cualquier bromista llamaba por fono a la escuela anunciando una bomba para interrumpir clases, en un contexto de violencia política real, claro está. Además de este aspecto de contenido, tampoco se preguntó en ese estudio información específica sobre el tiempo transcurrido, ya que se trataba de una escala de cribado aplicada en un estudio orientado al ajuste de personas no implicadas directamente al 11-M. Esto hace difícil diferenciar a personas que estarían en un posible período de recuperación del trauma, de aquellos que ya han reconstruido sus creencias básicas y están de vuelta en niveles basales de bienestar.

Otra crítica válida es el carácter demasiado incomprensible y abstracto de las dimensiones de las creencias básicas. Sin embargo, pese a las limitaciones de fiabilidad y a su carácter, las dimensiones utilizadas de creencias básicas fueron útiles para predecir el ajuste emocional y psicosocial ante el atentado en los participantes en el estudio longitudinal.

Finalmente, creemos necesarios examinar longitudinalmente los mecanismos por los cuales los valores orientan la actividad voluntaria de las personas que en parte determina su bienestar. La elección de situaciones, la evaluación de ellas, valorar

diferencialmente tipos de actividades, son algunos de estos procesos que deberán ser analizados en un futuro.

Proyecciones futuras

Aunque la asociación entre pertenencia a contextos sociales se relaciona a valores diferenciales, lo que valida el presupuesto que los valores son la internalización subjetiva de las normas y prácticas sociales dominantes en una cultura, los antecedentes de estos valores deben ser elucidados más profundamente. Podemos suponer que un estilo de apego seguro se asociará a mayor benevolencia, o que un estilo disciplinario autoritario a mayor acuerdo con valores de conformismo, entre otras asociaciones, sin embargo estas ideas plausibles deben ser contrastadas en futuras investigaciones.

Los estudios sobre el impacto de los hechos de cambio han examinado procesos psicobiologicos, como el cambio hormonal, de respuesta inmunitaria y la recuperación cardiovascular. Estos estudios buscan encontrar los correlatos neuropsicológicos y biológicos del impacto del cambio y son una línea de desarrollo a futuro indudable.

Los estudios diferenciando el impacto en la afectividad positiva y negativa y sus correlatos también han ayudado a avanzar en la comprensión de estos fenómenos. Una línea de desarrollo evidente será examinar cuales son los cambios cognitivos inducidos por los hechos de cambio.

También es necesario replicar el perfil de relaciones aquí encontradas y contrastarlos con estudios más en profundidad y longitudinales, si es posible. Estudiar las formas de regulación emocional, los efectos en las creencias sociales (Valores y Creencias Básicas) y situacionales en el caso de episodios emocionales, es indispensable para conocer los mecanismos subyacentes de la relación del bienestar con las creencias. Es razonable pensar que estos procesos se darán diferencialmente en situaciones de amenaza o miedo, de pérdida o tristeza o de desafío y frustración y enojo –además de las diferencias con y entre emociones positivas, como la alegría y el orgullo.

Probablemente el uso de medidas implícitas sobre el Yo, en conjunto con medidas explicitas, serán necesarias para esclarecer lo que aquí se ha planteado.

Creemos necesarios examinar longitudinalmente los mecanismos por los cuales los valores orientan la actividad voluntaria de las personas que en parte determina su

bienestar. La elección de situaciones, la evaluación de ellas, valorar diferencialmente tipos de actividades, son algunos de estos procesos que deberán ser analizados.

Finalmente, futuras investigaciones deberán traducir los conocimientos ya establecidos como válidos, tanto de los resultados acá presentados como de otros estudios, y llevarlos al terreno de la psicología aplicada. En el ámbito clínico, por ejemplo, el conocer qué valores son los que fortalecen el bienestar así como los aspectos de las creencias básicas que pueden predecir mejor ajuste psicológico después de un suceso estresante o traumático, podría tener grandes utilidades al incorporarlo dentro del proceso terapéutico.

En la misma línea, los resultados aquí presentados tiene directa utilidad para los profesionales del ámbito comunitario, ya que entrega elementos de análisis relevantes a la hora de necesitar intervenir en una situación excepcional, como podría ser un atentado terrorista, o bien para intervenir a favor de la capitalización del bienestar en la comunidad.

Por último, los resultados de estos estudios dejan en evidencia al gran solapamiento teórico existente entre estos constructos y los de otras áreas de la psicología. Sería de gran utilidad a futuro realizar un esfuerzo de integración o comparación de diferentes modelos explicativos para encontrar explicaciones más comprehensivas de las relaciones existentes para el bienestar. Esto podría traducirse en mejores modelos de intervención para favorecer el desarrollo de la felicidad y el bienestar de las personas en distintos contextos y para distintos grupos y culturas.

COMENTARIOS FINALES

Los hallazgos de este estudio confirman lo que la Psicología Positiva ha querido desarrollar en estos últimos años: las personas tenemos grandes recursos personales y sociales para superar las dificultades, disfrutar de las alegrías de la vida y para ser felices. Los seres humanos podemos encontrar fortalezas, reinterpretar positivamente las dificultades y apoyarnos en los demás. Al conocer distintos mecanismos que participan en este proceso de afrontamiento y crecimiento psicológico, dependiendo de la intensidad emocional y la naturaleza misma de los hechos vitales, se pueden desarrollar programas sociales o intervenciones clínicas específicas que fomenten el bienestar, yendo más allá de los existentes actualmente (Argyle, 1987; Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2005).

Podemos concluir que las personas aprovechan los hechos vitales muy positivos para reforzar sus creencias y se resisten a transformarlas en negativas, inclusive ante hechos estresantes o traumáticos. Esta tendencia asimétrica se puede explicar ya que la influencia de los hechos positivos es mayor en los criterios de bienestar eudaimónico, en gran medida vinculada a creencias sociales positivas. Además, constatamos que los hechos y episodios negativos provocan crecimiento personal e interpersonal – en particular el descubrir fortalezas personales y saber valorar el apoyo social.

Los hechos de cambio extremos -tanto positivos como negativos- conllevan como efecto cambiar las metas y percibir nuevas oportunidades. El crecimiento personal e interpersonal se vio favorecido por la descarga emocional y el último por percepción de una movilización de apoyo social, en el caso de hechos negativos. Ante hechos negativos, el crecimiento personal e interpersonal se asocia al auto-control emocional y apoyo social, en tanto que ante hechos positivos el crecimiento personal se asocia al compartir o expresión emocional. La expresión capitalizaría el impacto del hecho positivo; mientras que la inhibición lograría aminorar en parte el impacto del hecho negativo.

Nuestros estudios también aportan información sobre la relación entre cambio de creencias, formas de afrontamiento y de crecimiento. Podemos concluir que la forma de crecimiento de valorar el apoyo social, o aprender que se podía contar con otros, así como las formas de afrontamiento de expresar las emociones, un menor afrontamiento evitativo (negación, inhibición y abandono), la autocrítica y confrontación, así como una menor respuesta de aislamiento del entorno social, ayudan o al menos se asocian a cambios positivos en las creencias básicas -en particular en el caso de hechos negativos. Las respuestas de afrontamiento y aislamiento social se asocian de forma negativa y significativa a los cambios en creencias básicas.

Estos resultados son importantes, ya que esclarecen la vía cognitiva por la que las formas de afrontamiento evitativos tienen efectos negativos en el ajuste al estrés, como han evidenciado al menos tres meta-análisis (Campos et al., 2005).

También explican el efecto ambivalente de buscar apoyo social y expresar las emociones que es ha encontrado en los meta análisis de afrontamiento (Campos et al., 2005) como en el estudio del compartir social (Rime, 2005): cuando éste se da en un contexto en que los otros responden, refuerza las creencias básicas sobre el Yo y el mundo, así como facilitan todas las formas de crecimiento- en particular si el hecho es positivo. Si no hay respuesta del entorno y/o el hecho es negativo, las personas inhiben

la expresión y buscan formas de desarrollo internalizadas, como cambiar de prioridades o descubrir nuevas oportunidades, nuevos intereses y cambios en aspectos espirituales. La expresión emocional, en el caso del evento negativo, inhibe estas formas de crecimiento. Esto es coherente con la perspectiva que plantea que ante un hecho emocional hay que hacer frente a tareas socios emocionales, de integración social y aumento de afectividad positiva, mientras que otra tarea es de reelaboración cognitiva, que sigue procesos diferentes (Rime, 2005).

Finalmente, es de esperar que los resultados obtenidos sean de utilidad para la planificación de intervenciones a distintos niveles sociales y en distintos contextos culturales y situacionales. En ese 50% de varianza en que podemos intervenir para aumentar nuestro bienestar (Lyubomirski, Sheldon y Schkade, 2005), nuestros resultados han aportado a conocer un poquito más el qué y cómo podemos hacer para ser más felices, considerando los avatares que trae la vida.

REFERENCIAS

Aldwin, C. M. y Yancura, L. A. (2004). Coping and health outcomes: A comparison of the stress and trauma literatures. En P. P. Schnurr y B. L. Greene (Eds.), *Physical health consequences of exposure to extreme stress* (pp. 99-125). Washington, DC: American Psychological Association.

Aldwin, C. M. y Levenson, M. R. (2004). Posttraumatic growth: a developmental perspective. *Psychological Inquiry, 15*, 19-22.

Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London: Methuen & Co.

Argyle, M. y Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. En F. Strack, M. Argyle y N. Schwartz (Eds.). *Subjective Well-being* (pp. 77-100). Oxford: Pergamon Press.

Argyle, M.,Martin, M. y Crossland, J. (1989). Happiness as a foundation of personality and social encounters. En J. P. Forgas y J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An International perspective* (pp.189-203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.

Bandura, A. (1999). *Auto-eficacia: como afrontar cambios en la sociedad actual*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Barrientos, J. (2005). *Calidad de Vida. Bienestar Subjetivo. Una mirada psicosocial.* Santiago, Chile: Ediciones Universidad Diego Portales.

Basabe, N. y Ros, M. (2005). Cultural Dimensions and Social Behavior Correlates: Individualism-Collectivism and Power Distance. *International Review of Social Psychology, 18*(1), 189-225. Versión electrónica disponible en: http://www.ehu.es/pswparod/pdf/articulos/Basabe1801.pdf

Basabe, N., Páez, D., Valencia, J., González, J. L., Rimé, B. y Diener, E. (2002). Cultural dimensions, socioeconomic development, climate and emotional hedonic level. *Cognition and Emotion, 16*(1), 103-125.

Basabe, N., Páez, D., Valencia, J., Rimé, B., Pennebaker, J., Diener, E. y González, J. L. (2000). Sociocultural factors predicting subjective experience of emotion: a collective level analysis. *Psicothema. Suplemento*, *12*, 55-69. Versión electrónica disponible en: http://www.ehu.es/pswparod/pdf/articulos/Basabeetal00em.pdf

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. y Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, *5*, 323-370.

Bilbao, M. A., Techio, E. M. y Páez, D. (2007). Felicidad, cultura y valores personales: Estado de la cuestión y síntesis meta-analítica. *Revista de Psicología*, *25*(2), 233-276.

Blanco, A., y Díaz, D. (2005). El bienestar social: Su concepto y mediación. *Psicothema*. 14 (4).

Bonanno, G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, *59*(1), 20-28.

Burger, J. M. y Palmer, M. L. (1992). Changes in and generalization of unrealistic optimism following experiences with stressful events: Reactions to the 1989 California earthquake. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *18*, 39-43.

Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research.* New York: The Guilford Press.

Calhoun, L. G. y Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: new considerations. *Psychological inquiry*, *15*, 93-102.

Calhoun, L. G. y Tedeschi, R. G. (1991). Perceiving benefits in traumatic events: Some issues for practicing psychologists. *Journal of Training & Practice in Professional Psychology, 5*, 45-52.

Campos, M., Iraurgui, J., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes. Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología, 82*, 25-44.

Campos, M., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos traumáticos: un estudio longitudinal sobre el 11-M. *Ansiedad y Estrés*, *10*(2-3), 277-286

Carver, C. S. y Scheier, M. F. (2005). Optimism. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 231-242). Oxford: Oxford University Press.

Catlin, G. y Epstein, S. (1992). Unforgettable experiences: the relation of life events to basic beliefs about self and world. *Social Cognition, 10* (2), 189-209.

Chen, L., Liberman, N. y Higgins E. T. (2000). Distinguishing Gains from Nonlosses and Losses from Nongains: A Regulatory Focus Perspective on Hedonic Intensity. *Journal of Experimental Social Psychology, 36*, 252-274.

Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review, 24*, 75–98.

Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A. y Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(2), 406-413.

Corsini, S. (2004). *Everyday Emotional Events and Basic Beliefs*. La tesis doctoral supervisada por Prof. B. Rimé. Louvain la Neuve: University of Louvain.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.

Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally. *Social Justice Research, 12*, 79-98.

Davidson, D. (2001). Three Varieties of Knowledge. En A. Phillips Griffiths (Ed.), *A.J. Ayer Memorial Essays: Royal Institute of Philosophy*, Supplement 30, Cambridge: Cambridge University Press.

Davis, C. G. y MacDonald, S. L. (2004). Threat apparaisals, distress and the development of positive life changes after September 11th in a Canadian sample. *Cognitive Behaviour Therapy, 33*, 68-78.

DeNeve, K. M. y Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*, 197-229.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación Española de las escalas de Bienestar Psicológico. *Psicothema, 18*(3), 572-577. Versión electrónica disponible en http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.

Diener, E. y Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry, 16*, 162-167.

Diener, E., Lucas, R. E. y Oishi, S. (2005). Handbook of Positive Psychology. Oxford: Oxford University Press.

Diener, E. y Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. New York: Wiley/Blackwell. http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/

Diener, E. y Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. En M. Lewis, M. y J. M. Haviland (Eds.) *Handbook of emotions* (pp. 405-415). New York: Guilford Press.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E. y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.

Ellis. A. (1975). *Razón y emoción en psicoterapia*. Ed. D.D.B. Bilbao. (1962, ed. orig.).

Duckworth, A., Steen, T. A. y Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1,* 629-651.

Epstein, S. (1993). Emotion and Self-theory. En M. Lewis y J.M. Haviland (Eds.) *Handbook of Emotions*. New York: The Guilford Press.

Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist, 49,* 709-724.

Emmons, R. A. and McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality Psychology, 86*, 295-309.

Fairbank, J. A., Hansen, D. J. y Fitterling, J. M. (1991). Pattern of Appraisal and Coping across different Stressor Conditions among former Prisoners of War with and without Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*, 274–281.

Fernández, I., Páez, D. y Pennebaker, J. W. (2004). Escritura expresiva, deber de memoria y afrontamiento tras el impacto del 11-M: un estudio experimental. *Ansiedad y Estrés, 10*, 2/3, 233-245.

Foa, E. B., Ehlers, A., Clark, D., Tolin, D. F. y Osrillo, S. M. (1999). Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): development and validation. *Psychological Assesment, 11*, 303-314.

Fordyce, M. (1997). Éducation au bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, *18*(2), 239-252.

Fordyce, M. (1983). A program to increase happiness: further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*, 483-498.

Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevetion and Treatment, 3* (1).

Furnham, A. (2003). Belief in a just world: research progress over the past decade. *Personality and Individual Differences, 34*, 795-817.

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A. y Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87,* 228-245.

Gilbert, D. (2006). *Stumbling on Happiness*. New York: Knopf.

Goldberg D. y Williams P. (1996) "Cuestionario de salud general GHQ" (General Health Questionnaire). *Guía para el usuario de las distintas versiones*. Barcelona. Masson.

Green, E. G. T., Deschamps, J. C. y Páez, D. (2005). Variation of individualism and collectivism within and between 20 countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 36*(3), 321-339.

Hafer, C. L. y Bègue, L. (2005). Experimental research on just-world theory. *Psychological Bulletin, 131*, 128-167.

Haidt, J. y Keyes, C. L. M. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. Washington, DC: American Psychological Association.

Headey, B. y Wearing, A. (1989). Personality, Life Events, and Subjective Well-Being: Toward a Dynamic Equilibrium Model. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(4), 731-739.

Helgeson, V. S., Reynolds, K. A. y Tomich, P. L. (2006). A Meta-Analitic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *74*(5), 797-816.

Hemphill, J. F. (2003). Interpreting the Magnitudes of Correlation Coefficients. *American Psychologist, 58*(1), 78-80.

Hervás, G., Sánchez, A. y Vázquez, C. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vazquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva Aplicada* (Págs. 41-72), Bilbao: Editorial Descleé de Brouwer, S.A.

Hofstede, G. (2001). *Cultures consequences*. London: Sage.

Inglehart, R., Basañez, M., Diéz-Medrano, J., Halman, L. y Luijkx, R. (World Values Survey) (2004). *Human Beliefs and Values*. México: Siglo XXI.

Janoff–Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.

Javaloy, F., Páez, D., Cornejo, J. M., Rodriguez, A., Basabe, N., Valera, S., y Espelt, E. (2007*). Bienestar y Felicidad en la Juventud Española*. Madrid: Injuve.

Kahneman, D., Diener, E. y Schwarz, N. (1999). *Well–being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

Kasser, T. y Ahuvia, A. C. (2002). Materialistic values and well-being in business students. *European Journal of Social Psychology, 32*, 137-146.

Kennedy-Moore, E. y Watson. J. C. (1999). *Expressing Emotion*. *Myths, realities, and therapeutic strategies.* New York: The Guilford Press.

Kessler, R. C. (1997). The effects of stressful life events on depression. *Annual Review of Psychology, 48*, 191-214.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*, 121-140.

Keyes, C. L. M. y Lopez, S. J. (2005). Toward a science of mental health. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp.45-59). Oxford: Oxford University Press.

Keyes, C. L. M. Y Shapiro, A. (2004). Social Well-Being in the United States: A Descriptive Epidemiology. En O. G. Brim, C. Ryff y R. Kessler. *How Healthy Are We? A National Study of Well-Being at Midlife* (pp. 350-372). Chicago: University of Chicago Press.

Levin, J. S. (1994). Religion and health: Is there and association, it is valid and it is causal? *Social Science and Medecine, 11*, 1475-1482.

Lima, M. L. y Novo, R. (2006). Nós por cá todos bem? Bem-estar subjetivo e social em Portugal e na Europa. En J. Vala y A. Torres (Eds.) *Contextos e Attitudes Sociais na Europa*. Lisboa: ICS Instituto de Ciências Sociais.

Linley, P. A. y Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*, 11-21.

Lively, K. y Heise, D. R. (2004). Sociological Realms of Emotional Experience. *American Journal of Sociology, 109*(5), 1109-1136.

Lucas, R. E., Diener, E. y Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 616-628.

Lucas, R. E., Georgellis, Y., Clark, A. E. y Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happinness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 527-539.

Lyubomirsky, S. (2008). *La Ciencia de la Felicidad.* Ediciones Urano, S. A.: Barcelona.

Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. y Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, *9*(2), 111-131.

Marinoff, L. (2006). *El ABC de la felicidad*. España: Ediciones B, S.A.

Martín Beristain, C., Páez, D. y González, J. L. (2000). Rituals, social sharing, silence, emotions and collective memory claims in the case of the Guatemalan Genocide. *Psicothema, 12*(1), 117-130.

McFarland, C. y Alvaro, C. (2000). The impact of motivation on temporal comparisons: Coping with traumatic events by perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology, 79,* 327-343.

Mendoza, R., Páez, D., Marques, J., Techio, E., y Espinosa, A. (2005). Control social subjetivo y valores culturales: Estudio transcultural experimental sobre el efecto oveja negra y un estudio de campo sobre el 11-M. *Revista de Psicología Social, 20*(3), 289-300.

Mezulis, A. M., Abramson, L. Y., Hyde, J. S. y Hankin, B. J. (2004). Is there a universal positivity biais in Attributions? A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional biais. *Psychological Bulletin, 130*, 711-747.

Moya, M. (2003). Comunicación personal sobre la reducción de: F. Expósito y M. Moya (1993). Validación de la UCLA Loneliness Scale en una muestra española. En: F. Loscertales Abril y Marín Sánchez, M. (Eds.) *Dimensiones psicosociales de la educación y de la comunicación* (pp. 355-364). Sevilla: Eudema.

Myers, D. G. (1995). *Psicología Social.* Mexico: McGraw–Hill.

Neimeyer, R. A. (2007). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós.

Nemeroff, C. B., Bremner, J. D., Foa, E. B., Mayberg, H. S., North, C. S. y Stein, M. B. (2005). Post-traumatic stress disorder: a state-of-science review. *Journal of Psychiatry Research, 40*(1), 1-21; Version electrónica disponible en: doi:10.1016/j.jpsychires.2005.07.005

Nils, F. (2003). *Le partage social des emotions: déterminants in-terpersonnels de l'efficacité de la communications des épisodes émotionnels*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología. Universidad de Lovaina.

Nolen-Hoeksema, S. y Davis, C. G. (2005). Positive responses to loss: perceiving benefits and growth. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 598-603). Oxford: Oxford University Press.

Norris, F. H. (1992). Epidemiology of Trauma: Frequency and Impact of different potential traumatic events on differents demographic groups. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60,* 409-418.

Norris, F.H. (1990): Screening for Traumatic Stress: A Scale for Use in the General Population. *Journal of Applied Social Psychology, 20*, 1704-1718.

Páez, D. (1986). *Salud Mental y Factores Psicosociales*. Madrid: Fundamentos.

Páez, D. y Bilbao, M. A. (2008). Procesos socio cognitivos y hechos extremos positivos y negativos: ¿Es necesaria la adversidad para el desarrollo personal? Un estudio retrospectivo. Manuscrito.

Páez, D. y Zlobina, A. (2007). Los caminos de aculturación y el papel de la cultura para la interacción intercultural y la adaptación de los inmigrantes. En Iguara y Muñiz (Eds.) *Medios de Comunicación, Inmigración y Sociedad.* Ediciones Universidad de Salamanca.

Páez, D. y Zubieta, E. (2004). Dimensiones Culturales Individualismo-Colectivismo como Síndromes Cultural. En Páez, D., Fernández, I., Ubillos, S. y Zubieta, E.(Eds.), *Psicología Social, Cultura y Educación*. Madrid: Pearson Prentice.

Páez, D., Basabe, N. y Rimé, B. (2005). Procesos y efectos psico-sociales de los rituales políticos el 11-M. *Revista de Psicología Social,* 20(3), 369-385.

Páez, D., Basabe, N., Ubillos, S. y González-Castro, J. L. (2007). Social sharing, participation in demonstrations, emotional climate, and coping with collective violence after the march 11th Madrid bombings. *Journal of Social Issues, 63(2),323-337.*

Páez, D., Bilbao, M.A. y Javaloy, F. (2008). Del Trauma a la felicidad: hechos vitales y procesos socio cognitivos de crecimiento personal e interpersonal. En M. M. Casullo (Ed.) Prácticas en Psicología Positiva. Buenos Aires, Lugar Editorial.

Páez, D., Campos, M., Jimenez, A. y Techio, E. M., (2006). Cuaderno de prácticas de Psicología Social y Salud. Manuscrito.

Páez, D., Fernández, I., Ubillos, S. y Zubieta, E. (2004). *Psicología Social, Cultura y Educación*. Madrid: Pearson Eds.

Páez, D., Martínez-Sánchez, F. y Rime, B. (2004). Los efectos del compartimiento social de las emociones sobre el trauma del 11 de marzo en personas no afectadas directamente. *Ansiedad y Estrés, 10(2-3)*, 219-232.

Páez, D., Rimé, B. y Basabe, N. (2005). A socio-cultural model of rituals: effects of collective traumas and psychosocial processes of coping concerning March 11 demonstrations. *Revista de Psicología Social, 17*, 369-375.

Pargament, K. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, and practice*. New York: Guilford.

Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). Strenghts of characters and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23,* 603-619.

Pennebaker, J. W. (2003). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. En P. Salovey and J. A. Rothman (Eds.), *Social psychology of health: Key readings in social psychology* (pp. 362-368). New York: Psychology Press.

Peterson, C. (2006). *A primer in Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Quirk, G. J., Garcia, R. y González-Lima, F. (2006). Prefrontal Mechanisms in Extinction of Conditioned Fear. *Biological Psychiatry, 60*, 337-343.

Ramos, A. (2006). Dinâmicas Dos Valores Sociais e Desenvolvimento Socioeconómico. En Jorge Vala y Anália Torres (Eds.) *Contextos e Attitudes Sociais na Europa*. Lisboa: ICS Instituto de Ciências Sociais.

Rimé, B. (2005). *Le partage social des emotions*. Paris: PUF.

Reeve, J. (2003). *Motivación y Emoción*. Tercera Edición. México: McGraw Hill.

Rokeach, M. (1960). *The open and closed mind*. Basic Books, Inc: New York.

Rosenthal, R. (1991). *Meta-Analysis Procedures for Social Research*. Newbury Park, CA: Sage.

Ryan, R.M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything or its ? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.

Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being revisited, *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.

Ryff, C. D. y Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. En P. T. P. Wong y P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 213-235). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates.

Sagiv, Roccas y Hazan (2006). En Linley, P. A. y Joseph, S. *Positive Psychology in Practice*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Sagiv, L., y Schwartz, S. H. (2000). Values Priorities and Subjective Well-Being: Direct Relations and Congruity Effects. *European Journal of Social Psychology, 30*, 177-198.

Sanchez, F., Rubio, J., Paez, D. y Blanco, A. (1998). Optimismo ilusorio y percepción de riesgo. *Boletín de Psicología, 58*, 7-17.

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, M. Zanna, San Diego: Academic Press.

Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara Ed.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 42*(10), 874-884.

Sheldon, K. M. y Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-beings within social groups. *British Journal of Social Psychology, 41,* 25-38.

Sidanius, J. y Pratto, F. (1999). *Social Dominance*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.

Snyder, C. R. y Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp.45-59). Oxford: Oxford University Press.

Stallings, M. C., Dunham, C. C., Gatz, M., Baker, L. A. y Bengtson, V. L. (1997). Relationships among life events and psychological well-being: More evidence for a two factor theory of well being. *Journal of Applied Gerontology, 16*(1), 104-119.

Suh, E., Diener, E. y Fujita, F. (1996). Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1091-1102.

Suh, E. (2000). Self, the Hyphen between culture and subjective well-being. En E. Diener y E. Suh (Eds.). *Culture and Subjective Well-Being* (pp.63-86). Massachussets: MIT Editions.

Suhail, K. y Chaudhry, H. R. (2004). Predictors of subjective well-being in an eastern Muslim culture. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(3), 359-376.

Taylor, S. (1991). Assymmetrical effects of positive and negative and negative events: the mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin, 110*, 67-85.

Techio, E. M. (2007). Relaciones Intergrupales: Factores socio-estructurales como predictores del estereotipo, discriminación y prejuicio ante grupos regionales. Manuscrito de tesis doctoral. UPV.

Tedeschi, R. G. Y Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.

Tedeschi, R. G. y Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455-471.

Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L. y Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1031–1039.

Tennen, H. y Affleck, G. (2005). Benefit-finding and benefit-reminding. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp.584-597). Oxford: Oxford University Press.

Updegraff, J. A. y Marshall, G. N. (2005). Predictors of perceived growth following direct exposure to community violence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24,* 538-560.

Urcuyo, K. A., Boyers, A. E., Carver, C. S. y Antoni, M. H. (2005). Finding benefits in breast cancer: relations with personality, coping and concurrent well-being. *Psychology and Health, 20,* 175-192.

Vala, J. y Torres, A. (Eds.) (2006). *Contextos e attitudes sociais na Europa*. Lisboa: ICS Instituto de Ciências Sociais.

Vansteenkiste, M., Duriez, B., Simons, J. y Soenens, B. (2006). Materialistic Values and Well-Being among Business Students: Further Evidence of their Detrimental Effect. *Journal of Applied Social Psychology, 36*(12), 2892–2908.

Vaux, A., Phillips, J., Holly, C., Thomson, B., Williams, D y Stewart, D. (1986): The social support appraisals (SSA) scale: studies of realiabily and validity, *American Journal of Commu-nitty Psychology, 14*, 195–219.

Vazquez, C. y Hervás, G. (Eds.) (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Editorial Descleé de Brouwer, S.A.

Veenhoven, R. (2004). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial, 3*, 87-116.

Veenhoven, R. (1994). El Estudio de la Satisfacción con la Vida. (The Study of Life-Satisfaction). *Intervención Psicosocial, 3*, 87 - 116.

Veenhoven, R. (1999). Quality-of-Life in Individualistic Society: A Comparison in 43 Nations in the Early 1990's. *Social Indicators Research*, 48, 157-186.

Warr, P., Barter, J. y Brownbridge, G. (1983). On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 44,* 644–651.

Weiss, R. S. and Richards, T. A. (1998). A scale for predicting quality of recovery following the death of a partner. *Journal of Personality and Social Psychology, 72,* 885-891.

Yalom, I. D. y Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry, 54*, 334-345.

Zlobina, A., Basabe, N. y Páez, D. (2004) Adaptación de los inmigrantes extranjeros en España: superando el choque cultural. *Migraciones, 5*, 43-84.

Zoellner, T. y Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology - A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review, 26*, 626-653.

ANEXOS

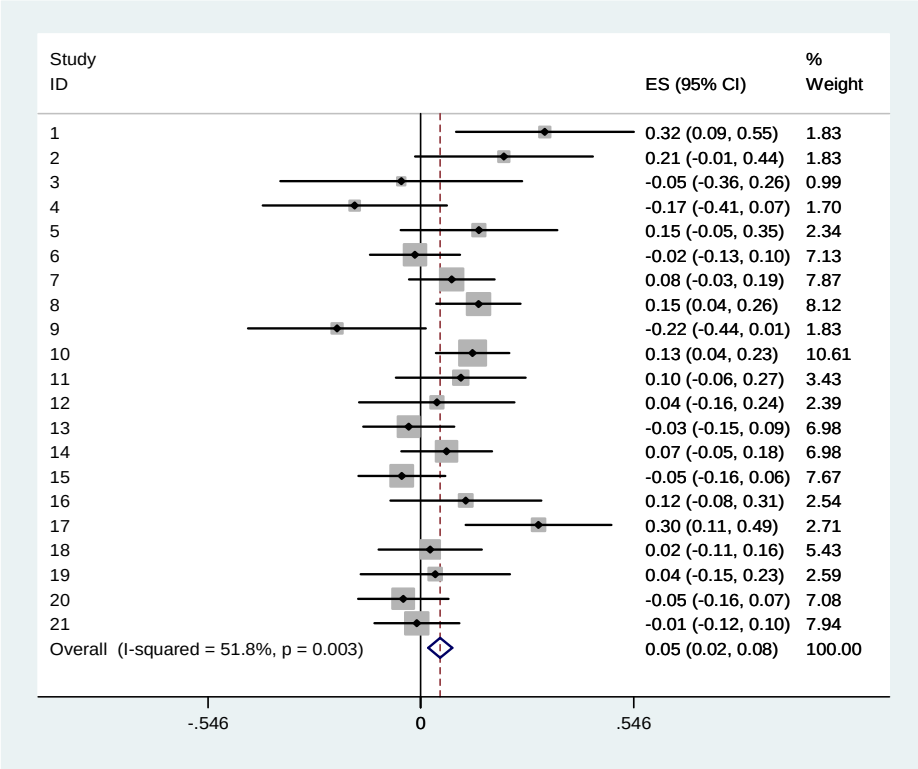
ANEXO I

UNIVERSALISMO

. metan z_ds1 sez_ds1, fixed saving(E:\metodologia2\Graph-universalismo.gph)

Study	ES	[95% Conf.	Interval]	% Weight
1	0.318	0.090	0.546	1.83
2	0.213	-0.015	0.441	1.83
3	-0.050	-0.360	0.260	0.99
4	-0.170	-0.406	0.066	1.70
5	0.149	-0.052	0.350	2.34
6	-0.015	-0.130	0.100	7.13
7	0.079	-0.031	0.189	7.87
8	0.148	0.040	0.256	8.12
9	-0.215	-0.443	0.013	1.83
10	0.133	0.038	0.227	10.61
11	0.102	-0.064	0.269	3.43
12	0.041	-0.158	0.240	2.39
13	-0.031	-0.148	0.085	6.98
14	0.066	-0.050	0.183	6.98
15	-0.049	-0.160	0.062	7.67
16	0.116	-0.078	0.309	2.54
17	0.302	0.115	0.489	2.71
18	0.024	-0.108	0.156	5.43
19	0.037	-0.154	0.228	2.59
20	-0.045	-0.161	0.071	7.08
21	-0.010	-0.119	0.099	7.94
I-V pooled ES	0.050	0.019	0.081	100.00

Heterogeneity chi-squared = 41.48 (d.f. = 20) p = 0.003
I-squared (variation in ES attributable to heterogeneity) = 51.8%
Test of ES=0 : z= 3.17 p = 0.002

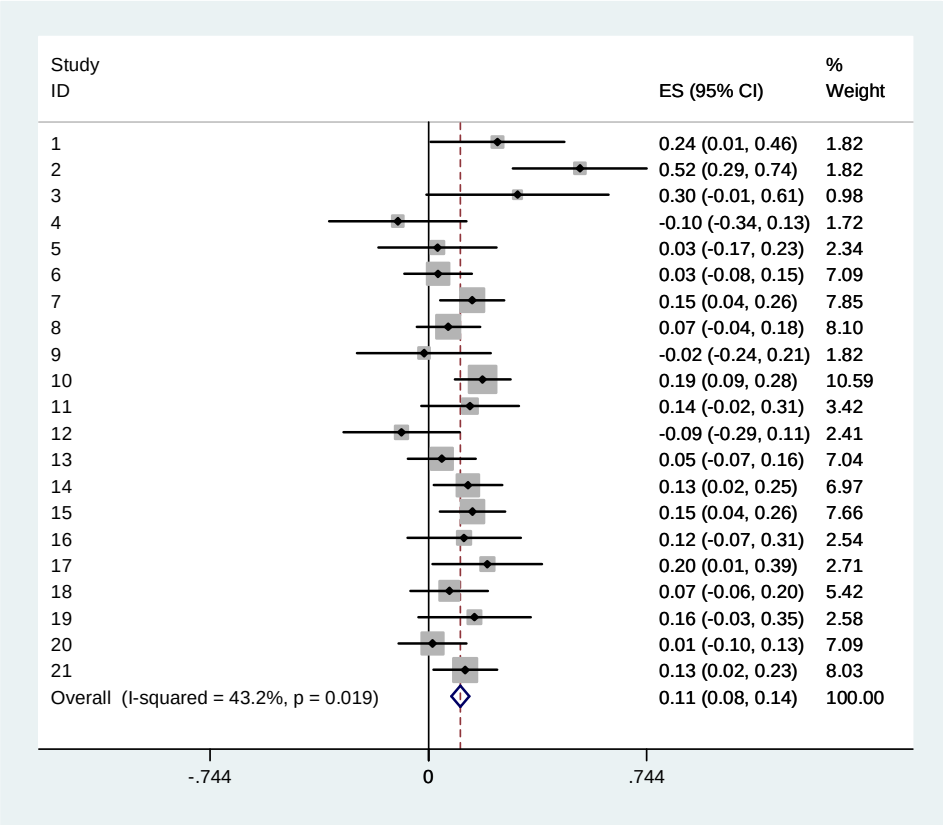


BENEVOLENCIA

. metan z_ds2 sez_ds2, fixed saving(E:\metodologia2\Graph-benevolence.gph)

```
           Study      |     ES    [95% Conf. Interval]     % Weight
----------------------+-------------------------------------------------
1                     |  0.235       0.007     0.463          1.82
2                     |  0.517       0.289     0.744          1.82
3                     |  0.304      -0.006     0.614          0.98
4                     | -0.104      -0.339     0.130          1.72
5                     |  0.031      -0.170     0.232          2.34
6                     |  0.033      -0.082     0.149          7.09
7                     |  0.149       0.039     0.259          7.85
8                     |  0.068      -0.040     0.176          8.10
9                     | -0.015      -0.243     0.213          1.82
10                    |  0.185       0.091     0.280         10.59
11                    |  0.142      -0.024     0.308          3.42
12                    | -0.091      -0.289     0.107          2.41
13                    |  0.046      -0.070     0.162          7.04
14                    |  0.135       0.018     0.251          6.97
15                    |  0.150       0.039     0.261          7.66
16                    |  0.122      -0.072     0.315          2.54
17                    |  0.201       0.014     0.388          2.71
18                    |  0.071      -0.061     0.203          5.42
19                    |  0.157      -0.034     0.349          2.58
20                    |  0.014      -0.101     0.129          7.09
21                    |  0.126       0.017     0.234          8.03
----------------------+-------------------------------------------------
I-V pooled ES         |  0.109       0.078     0.140        100.00
----------------------+-------------------------------------------------

  Heterogeneity chi-squared =  35.23 (d.f. = 20) p = 0.019
  I-squared (variation in ES attributable to heterogeneity) =  43.2%
  Test of ES=0 : z=   6.93 p = 0.000
(file E:\metodologia2\Graph-benevolence.gph saved)
```



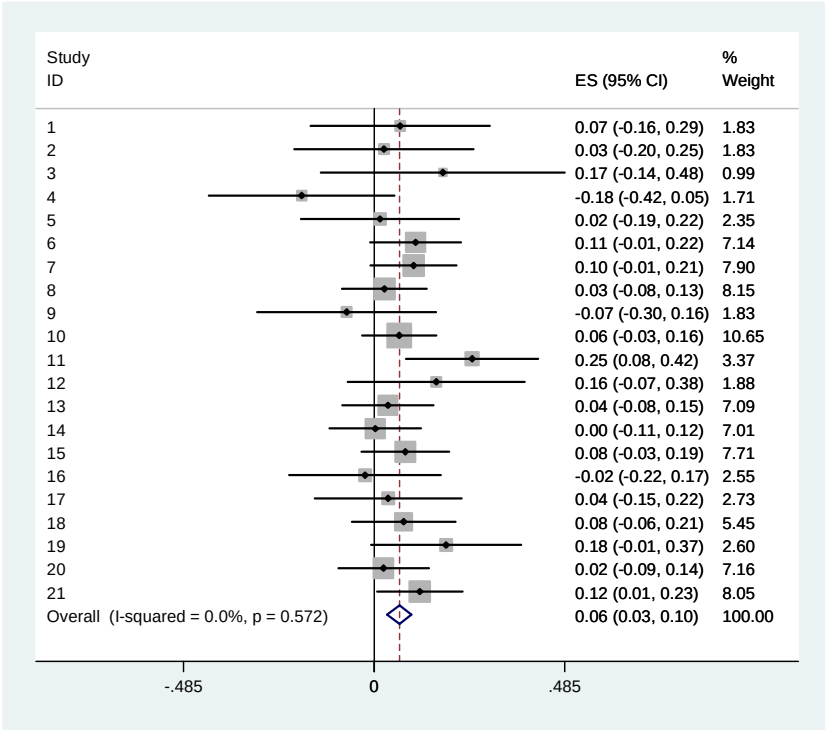
TRADICIÓN

```
. metan z_ds3 sez_ds3, fixed saving(E:\metodologia2\Graph-tradicion.gph)
```

Study	ES	[95% Conf.	Interval]	% Weight
1	0.066	-0.162	0.294	1.83
2	0.025	-0.203	0.253	1.83
3	0.175	-0.135	0.485	0.99
4	-0.184	-0.420	0.052	1.71
5	0.015	-0.186	0.216	2.35
6	0.105	-0.010	0.221	7.14
7	0.100	-0.009	0.210	7.90
8	0.026	-0.082	0.134	8.15
9	-0.070	-0.298	0.158	1.83
10	0.064	-0.030	0.159	10.65
11	0.249	0.081	0.417	3.37
12	0.158	-0.067	0.383	1.88
13	0.035	-0.081	0.151	7.09
14	0.003	-0.114	0.120	7.01
15	0.079	-0.032	0.190	7.71
16	-0.023	-0.216	0.170	2.55
17	0.036	-0.151	0.223	2.73
18	0.075	-0.057	0.207	5.45
19	0.183	-0.008	0.374	2.60
20	0.024	-0.091	0.139	7.16
21	0.117	0.008	0.225	8.05
I-V pooled ES	0.064	0.033	0.095	100.00

```
  Heterogeneity chi-squared =  18.23 (d.f. = 20) p = 0.572
  I-squared (variation in ES attributable to heterogeneity) =   0.0%

  Test of ES=0 : z=   4.08 p = 0.000
(file E:\metodologia2\Graph-tradicion.gph saved)
```



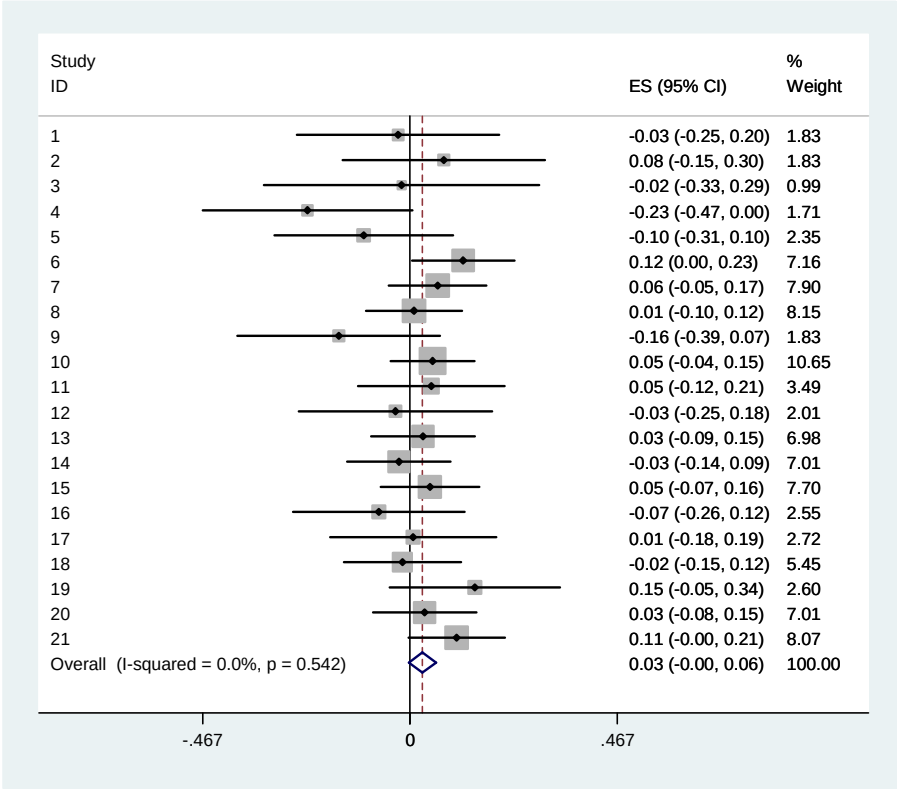
CONFORMISMO

. metan z_ds4 sez_ds4, fixed saving(E:\metodologia2\Graph-conformismo.gph)

Study	ES	[95% Conf.	Interval]	% Weight
1	-0.027	-0.255	0.201	1.83
2	0.076	-0.152	0.304	1.83
3	-0.019	-0.329	0.291	0.99
4	-0.231	-0.467	0.005	1.71
5	-0.104	-0.305	0.097	2.35
6	0.120	0.004	0.235	7.16
7	0.062	-0.048	0.172	7.90
8	0.009	-0.099	0.117	8.15
9	-0.160	-0.388	0.067	1.83
10	0.051	-0.043	0.146	10.65
11	0.048	-0.117	0.213	3.49
12	-0.033	-0.251	0.185	2.01
13	0.029	-0.088	0.146	6.98
14	-0.025	-0.142	0.092	7.01
15	0.045	-0.066	0.156	7.70
16	-0.070	-0.263	0.123	2.55
17	0.007	-0.180	0.194	2.72
18	-0.017	-0.149	0.115	5.45
19	0.146	-0.045	0.337	2.60
20	0.033	-0.083	0.150	7.01
21	0.105	-0.003	0.214	8.07
I-V pooled ES	0.028	-0.003	0.059	100.00

Heterogeneity chi-squared = 18.70 (d.f. = 20) p = 0.542
I-squared (variation in ES attributable to heterogeneity) = 0.0%

Test of ES=0 : z= 1.77 p = 0.077
(file E:\metodologia2\Graph-conformismo.gph saved)

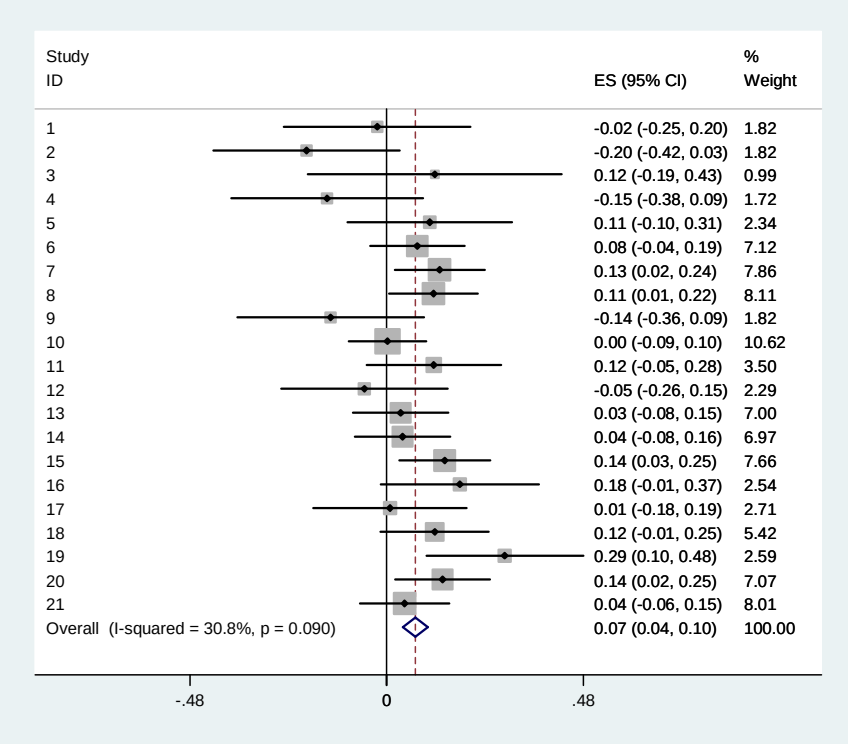


SEGURIDAD

```
. metan z_ds5 sez_ds5, fixed saving(E:\metodologia2\Graph-seguridad.gph)

           Study     |     ES    [95% Conf. Interval]     % Weight
---------------------+-------------------------------------------------
1                    | -0.023      -0.251     0.205          1.82
2                    | -0.195      -0.423     0.032          1.82
3                    |  0.118      -0.192     0.427          0.99
4                    | -0.145      -0.379     0.089          1.72
5                    |  0.105      -0.096     0.306          2.34
6                    |  0.075      -0.040     0.190          7.12
7                    |  0.130       0.020     0.239          7.86
8                    |  0.114       0.006     0.223          8.11
9                    | -0.137      -0.365     0.091          1.82
10                   |  0.002      -0.092     0.096         10.62
11                   |  0.116      -0.049     0.280          3.50
12                   | -0.054      -0.257     0.149          2.29
13                   |  0.034      -0.082     0.150          7.00
14                   |  0.039      -0.077     0.156          6.97
15                   |  0.142       0.031     0.253          7.66
16                   |  0.179      -0.014     0.372          2.54
17                   |  0.008      -0.179     0.195          2.71
18                   |  0.118      -0.015     0.250          5.42
19                   |  0.289       0.097     0.480          2.59
20                   |  0.137       0.021     0.253          7.07
21                   |  0.044      -0.065     0.153          8.01
---------------------+-------------------------------------------------
I-V pooled ES        |  0.070       0.040     0.101        100.00
---------------------+-------------------------------------------------

  Heterogeneity chi-squared =  28.90 (d.f. = 20) p = 0.090
  I-squared (variation in ES attributable to heterogeneity) =  30.8%
  Test of ES=0 : z=   4.48 p = 0.000
(file E:\metodologia2\Graph-seguridad.gph saved)
```

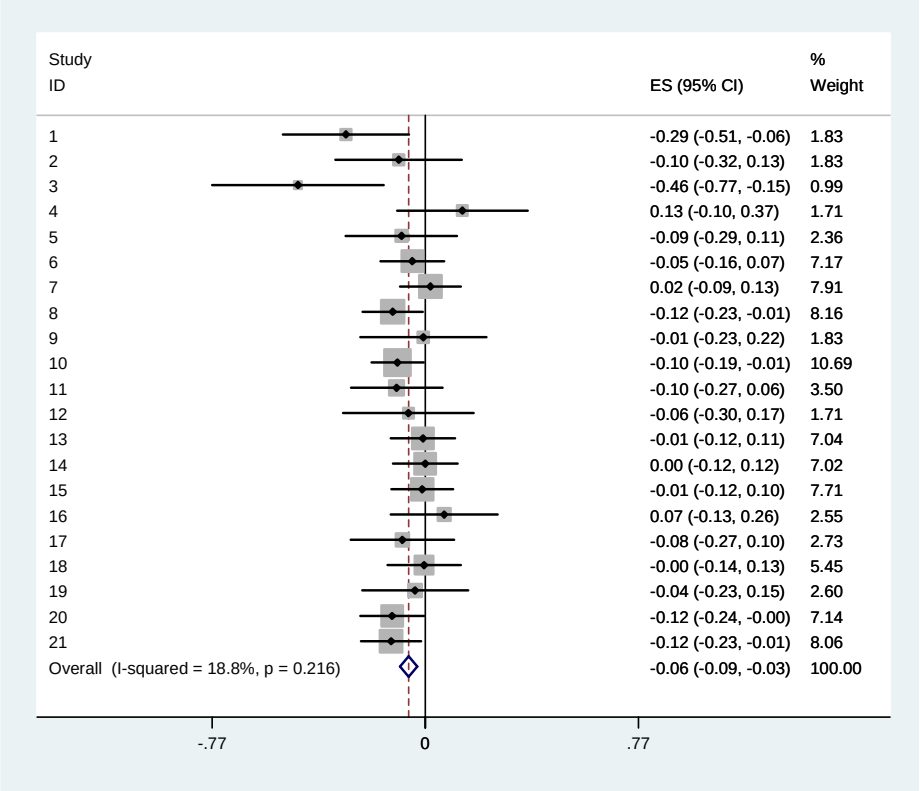


PODER

Study	ES	[95% Conf.	Interval]	% Weight
1	-0.287	-0.514	-0.059	1.83
2	-0.096	-0.324	0.132	1.83
3	-0.460	-0.770	-0.150	0.99
4	0.134	-0.102	0.370	1.71
5	-0.086	-0.287	0.115	2.36
6	-0.047	-0.162	0.068	7.17
7	0.019	-0.091	0.129	7.91
8	-0.118	-0.226	-0.009	8.16
9	-0.007	-0.235	0.221	1.83
10	-0.100	-0.195	-0.006	10.69
11	-0.103	-0.268	0.062	3.50
12	-0.061	-0.297	0.175	1.71
13	-0.008	-0.124	0.108	7.04
14	0.000	-0.117	0.117	7.02
15	-0.011	-0.122	0.100	7.71
16	0.068	-0.125	0.261	2.55
17	-0.083	-0.270	0.104	2.73
18	-0.004	-0.136	0.128	5.45
19	-0.037	-0.228	0.154	2.60
20	-0.120	-0.235	-0.004	7.14
21	-0.124	-0.232	-0.015	8.06
I-V pooled ES	-0.060	-0.091	-0.029	100.00

Heterogeneity chi-squared = 24.62 (d.f. = 20) p = 0.216
I-squared (variation in ES attributable to heterogeneity) = 18.8%

Test of ES=0 : z= 3.81 p = 0.000
(file E:\metodologia2\Graph-poder.gph saved)

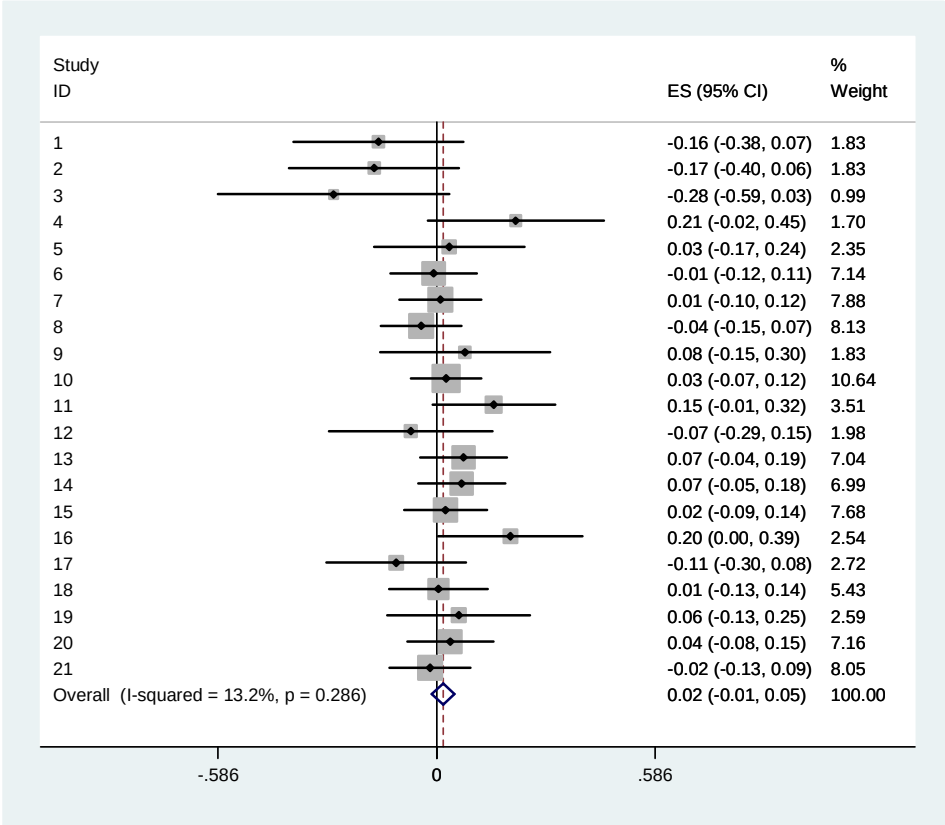


LOGRO

```
. metan z_ds7 sez_ds7, fixed saving(E:\metodologia2\Graph-logro.gph)

           Study     |     ES    [95% Conf. Interval]     % Weight
---------------------+---------------------------------------------------
1                    | -0.156      -0.384     0.072          1.83
2                    | -0.168      -0.395     0.060          1.83
3                    | -0.276      -0.586     0.034          0.99
4                    |  0.212      -0.024     0.448          1.70
5                    |  0.034      -0.167     0.235          2.35
6                    | -0.008      -0.123     0.107          7.14
7                    |  0.010      -0.100     0.120          7.88
8                    | -0.041      -0.149     0.067          8.13
9                    |  0.076      -0.152     0.304          1.83
10                   |  0.025      -0.069     0.119         10.64
11                   |  0.153      -0.011     0.318          3.51
12                   | -0.069      -0.288     0.150          1.98
13                   |  0.072      -0.044     0.188          7.04
14                   |  0.067      -0.049     0.184          6.99
15                   |  0.024      -0.087     0.135          7.68
16                   |  0.198       0.004     0.391          2.54
17                   | -0.108      -0.295     0.078          2.72
18                   |  0.005      -0.127     0.137          5.43
19                   |  0.059      -0.132     0.250          2.59
20                   |  0.037      -0.078     0.152          7.16
21                   | -0.018      -0.127     0.091          8.05
---------------------+---------------------------------------------------
I-V pooled ES        |  0.017      -0.013     0.048        100.00
---------------------+---------------------------------------------------

  Heterogeneity chi-squared =  23.05 (d.f. = 20) p = 0.286
  I-squared (variation in ES attributable to heterogeneity) =  13.2%
  Test of ES=0 : z=   1.11 p = 0.268
(file E:\metodologia2\Graph-logro.gph saved)
```

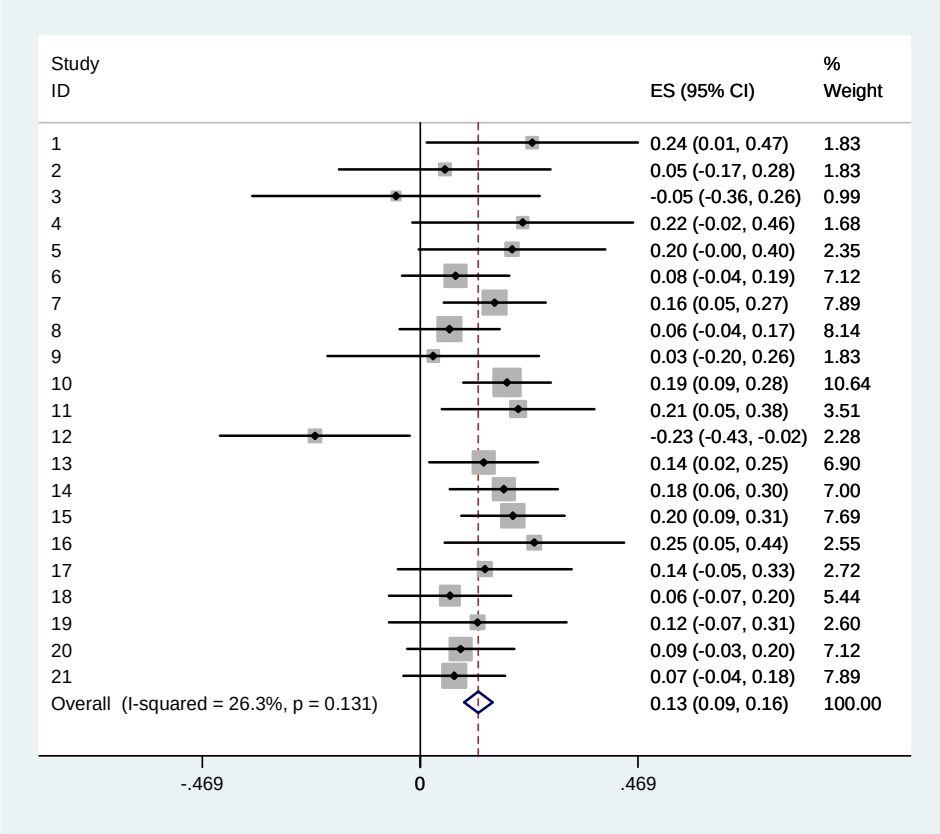


HEDONISMO

```
. metan z_ds8 sez_ds8, fixed saving(E:\metodologia2\Graph-hedonismo.gph)

           Study     |     ES    [95% Conf. Interval]     % Weight
---------------------+---------------------------------------------------
1                    |  0.242       0.014     0.469          1.83
2                    |  0.053      -0.175     0.281          1.83
3                    | -0.052      -0.362     0.258          0.99
4                    |  0.221      -0.017     0.458          1.68
5                    |  0.198      -0.004     0.399          2.35
6                    |  0.076      -0.039     0.192          7.12
7                    |  0.160       0.051     0.270          7.89
8                    |  0.063      -0.045     0.171          8.14
9                    |  0.028      -0.200     0.256          1.83
10                   |  0.187       0.093     0.282         10.64
11                   |  0.211       0.047     0.376          3.51
12                   | -0.227      -0.431    -0.022          2.28
13                   |  0.137       0.020     0.254          6.90
14                   |  0.180       0.063     0.296          7.00
15                   |  0.200       0.088     0.311          7.69
16                   |  0.246       0.053     0.439          2.55
17                   |  0.139      -0.048     0.326          2.72
18                   |  0.064      -0.068     0.196          5.44
19                   |  0.124      -0.068     0.315          2.60
20                   |  0.087      -0.028     0.203          7.12
21                   |  0.073      -0.037     0.183          7.89
---------------------+---------------------------------------------------
I-V pooled ES        |  0.125       0.094     0.156        100.00
---------------------+---------------------------------------------------

  Heterogeneity chi-squared =  27.14 (d.f. = 20) p = 0.131
  I-squared (variation in ES attributable to heterogeneity) =  26.3%
  Test of ES=0 : z=   7.96 p = 0.000
(file E:\metodologia2\Graph-hedonismo.gph saved)
```

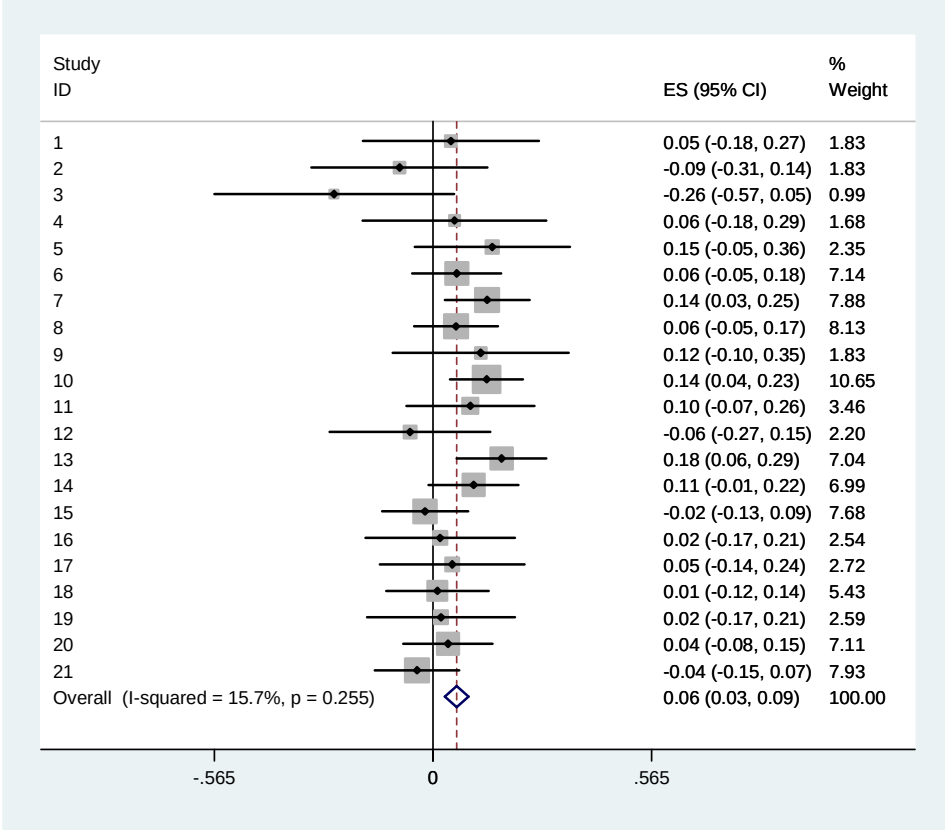


ESTIMULACIÓN

```
. metan z_ds9 sez_ds9, fixed saving(E:\metodologia2\Graph--estimulacion.gph)

            Study      |     ES    [95% Conf. Interval]     % Weight
-----------------------+---------------------------------------------------
1                      |  0.047      -0.181     0.275          1.83
2                      | -0.086      -0.314     0.142          1.83
3                      | -0.255      -0.565     0.054          0.99
4                      |  0.056      -0.182     0.294          1.68
5                      |  0.154      -0.047     0.355          2.35
6                      |  0.062      -0.053     0.177          7.14
7                      |  0.141       0.031     0.251          7.88
8                      |  0.060      -0.048     0.168          8.13
9                      |  0.124      -0.104     0.351          1.83
10                     |  0.139       0.044     0.233         10.65
11                     |  0.097      -0.068     0.263          3.46
12                     | -0.059      -0.267     0.149          2.20
13                     |  0.178       0.062     0.294          7.04
14                     |  0.105      -0.011     0.222          6.99
15                     | -0.020      -0.131     0.091          7.68
16                     |  0.019      -0.174     0.212          2.54
17                     |  0.050      -0.137     0.237          2.72
18                     |  0.012      -0.120     0.144          5.43
19                     |  0.021      -0.170     0.212          2.59
20                     |  0.039      -0.076     0.155          7.11
21                     | -0.041      -0.150     0.068          7.93
-----------------------+---------------------------------------------------
I-V pooled ES          |  0.062       0.031     0.093        100.00
-----------------------+---------------------------------------------------

  Heterogeneity chi-squared =  23.72 (d.f. = 20) p = 0.255
  I-squared (variation in ES attributable to heterogeneity) =  15.7%
  Test of ES=0 : z=   3.93 p = 0.000
(file E:\metodologia2\Graph--estimulacion.gph saved)
```



EJEMPLO DE SALIDA STATA DE METAREGRASION.
DETALLE DE LOS ANALISIS DISPONIBLES BAJO PETICIÓN A: ma.bilbao@hotmail.com

```
  ___  ____  ____  ____  ____ tm
 /__    /   ____/   /   ____/
___/   /   /___/   /   /___/   10.0   Copyright 1984-2007
  Statistics/Data Analysis            StataCorp
                                      4905 Lakeway Drive
     Special Edition                  College Station, Texas 77845 USA
                                      800-STATA-PC        http://www.stata.com
                                      979-696-4600        stata@stata.com
                                      979-696-4601 (fax)

Single-user Stata for Windows perpetual license:
       Serial number:  81910527256
         Licensed to:  UPV/EHU
                       UPV/EHU

Notes:
      1.  (/m# option or -set memory-) 10.00 MB allocated to data
      2.  (/v# option or -set maxvar-) 5000 maximum variables
      3.  New executable previously downloaded; type -update swap- to install
      4.  New update available; type -update all-
```

MUESTRA (ESTUDIANTES – INMIGRANTES)

```
. metareg z_ds1 muestra, wsse(sz_ds1) bsest(reml) level(95)

Meta-regression                           Number of studies =      21

Fit of model without heterogeneity (tau2=0):      Q (19 df)       =  7297.06
                                            Prob > Q          =    0.000
Proportion of variation due to heterogeneity      I-squared       =    0.997

REML estimate of between-study variance:          tau2            =   0.0172
------------------------------------------------------------------------------
      z_ds1 |      Coef.   Std. Err.      t    P>|t|     [95% Conf. Interval]
------------+-----------------------------------------------------------------
    muestra |   .0811997   .0635924     1.28   0.217    -.0519008    .2143002
      _cons |   -.003401    .053741    -0.06   0.950    -.1158822    .1090802
------------------------------------------------------------------------------

.
. mean z_ds1, over(muestra)

Mean estimation                   Number of obs    =      21

  inmigrantes: muestra = inmigrantes
   estudiante: muestra = estudiante

--------------------------------------------------------------
       Over |       Mean   Std. Err.     [95% Conf. Interval]
------------+-------------------------------------------------
z_ds1       |
 inmigrantes |  -.0039235     .06472      -.138927    .1310801
  estudiante |   .0778007    .031209        .0127    .1429015
--------------------------------------------------------------
```

ANEXO II

EJEMPLO DE CUESTIONARIO UTILIZADO EN ESTUDIO DEL 11–M.
Encuesta 11–M (tiempo 1), una semana después del atentado.

Fecha en la que responde el cuestionario:	
Fecha de nacimiento:	
Edad:	
Sexo:	1= Hombre 2= Mujer
Estado Civil	1= Soltero 2= Casado 3= Separado 4= Viudo
Situación Laboral	1= Trabajador 2= Parado 3= Estudiante 4= Ama de Casa
Nivel de estudios	1= Estudios Primarios 2= Estudios básicos 3= Bachillerato 4= Diplomado 5= Licenciado

1. Indique en que medida está de acuerdo con las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta que 1 es "nada" y 5 es "mucho":

1.	¿Cuál es su grado de identificación con los vascos?	Nada	1	2	3	4	5	Mucho
2.	¿Cuál es su grado de identificación con los españoles?	Nada	1	2	3	4	5	Mucho
3.	¿Cuál es su grado de identificación con los africanos y afroamericanos?	Nada	1	2	3	4	5	Mucho
4.	¿Cuál es su grado de identificación con los latinoamericanos?	Nada	1	2	3	4	5	Mucho
5.	¿Cuál es su grado de identificación con europeos y personas de ascendencia europea?	Nada	1	2	3	4	5	Mucho
6.	¿Cuál es su grado de identificación con los árabes y habitantes del Magreb o Africa del Norte?	Nada	1	2	3	4	5	Mucho
7.	¿Cuál es su grado de identificación con los estadounidenses y personas de ascendencia estadounidenses?	Nada	1	2	3	4	5	Mucho

2. Por favor díganos cual cree ud. que es la valoración que hace el ciudadano medio del lugar en el que vive de los siguientes grupos étnicos, nacionales o regionales, teniendo en cuenta que 0 es "muy mala" y 10 "muy buena":

1.	Españoles	Muy mala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muy buena
2.	Madrileños	Muy mala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muy buena
3.	Vascos	Muy mala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muy buena
4.	Europeos del Este	Muy mala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muy buena
5.	Árabes y musulmanes	Muy mala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muy buena
6.	Norteamericanos	Muy mala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muy buena
7.	Europeos de la UE	Muy mala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muy buena
8.	Latinoamericanos	Muy mala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muy buena
9.	Africanos	Muy mala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muy buena

3. A continuación describimos brevemente a algunas personas. Por favor, lea cada descripción y piense en qué medida se parece o no se parece a ud. Ponga una "X" en la casilla que indique cuánto se parece a ud. la persona descrita.

	Se parece mucho a mí	Se parece a mí	Se parece algo a mí	Se parece poco a mí	No se parece a mí	No se parece nada a mí
1. Le importa vivir en lugares seguros. Evita cualquier cosa que pudiera poner en peligro su seguridad.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Cree que las personas deben hacer lo que se les dice. Opina que la gente debe seguir las reglas todo el tiempo, aunque nadie las esté observando.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Para esta persona es muy importante ayudar a la gente que lo /la rodea. Se preocupa por su bienestar.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Es muy importante la seguridad de su país. Piensa que el estado debe mantenerse alerta ante las amenazas internas y externas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Considera importante ser leal a sus amigos. Se entrega totalmente a las personas cercanas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Es importante comportarse siempre correctamente. Procura evitar hacer cualquier cosa que la gente juzgue incorrecta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Le importa que las cosas estén en orden y limpias. No le gusta para nada que las cosas estén hechas un lío.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Le es importante ser siempre amable con todo el mundo. Trata de no molestar o irritar nunca a los demás.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Es importante atender a las necesidades de los demás. Trata de apoyar a quienes conoce.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Considera importante ser rico/a. Quiere tener mucho dinero y comprar cosas caras.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. Tiene mucho cuidado de no enfermarse. Para él /ella es muy importante mantenerse sano /a.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Para ella es importante perdonar a la gente que le ha hecho daño. Trata de ver lo bueno en ellos y no guardarles rencor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. Es importante para él/ella que haya un gobierno estable. Le preocupa que se mantenga el orden social.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. Para él/ella es importante ordenar y decir a los demás lo que tienen que hacer. Desea que las personas hagan lo que se les dice.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. Siempre quiere ser quien toma las decisiones. Le gusta ser líder	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. Señale la opción que más se acerque a su opinión general en cada de una de ls siguientes frases:

	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
1. La desgracia es menos probable entre la gente honrada	1	2	3	4
2. Los sucesos negativos se distribuyen al azar entre la gente	1	2	3	4
3. Ocurren muchas más cosas buenas que malas en el mundo	1	2	3	4
4. Generalmente la gente obtiene lo que se merece	1	2	3	4
5. En el fondo soy una persona con suerte, afortunada	1	2	3	4
6. Las desgracias de la gente son causadas por sus propios errores	1	2	3	4
7. La gente no se preocupa de lo que se sucede a los demás	1	2	3	4
8. La vida está demasiado llena de incertidumbres debido al azar	1	2	3	4
9. Casi siempre realizo un esfuerzo para prevenir las cosas malas que me puedan suceder	1	2	3	4
10. Tengo una baja opinión de mi mismo/a	1	2	3	4
11. A través de nuestras acciones nosotros podemos prevenir las cosas malas que nos pueden suceder	1	2	3	4
12. La gente es básicamente buena y agradable	1	2	3	4
13. Generalmente trato de obtener lo mejor para mí	1	2	3	4
14. Estoy muy satisfecho con lo buena persona que soy	1	2	3	4
15. Si tú observas cuidadosamente el mundo verás que está lleno de bondad	1	2	3	4
16. Soy más afortunado que el resto de la gente	1	2	3	4

5. A continuación quisiéramos que evaluara el estado actual de su país:

	Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho
1. La situación económica es muy buena:	1	2	3	4	5
2. El clima o ambiente general afectivo de su país es muy bueno:	1	2	3	4	5
3. El ambiente o clima social es:					
a. De esperanza, esperanzado	1	2	3	4	5
b. Solidario, de ayuda mutua	1	2	3	4	5
c. Confianza en las instituciones	1	2	3	4	5
d. Miedo, ansiedad	1	2	3	4	5
e. Enojo, hostilidad, agresividad entre las gentes	1	2	3	4	5
f. Tristeza, pasividad, bajo estado de ánimo	1	2	3	4	5
g. Alegría, confianza, contento	1	2	3	4	5
h. Tranquilidad para hablar	1	2	3	4	5

Estime su grado de simpatía hacia la izquierda o la derecha en el ámbito político, siendo 1 “extrema izquierda ” y 10 “extrema derecha”:

Extrema izquierda 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Extrema derecha

Estime su grado de simpatía hacia el nacionalismo vasco en el ámbito político, siendo 1 “muy nacionalista” y 7 “absolutamente opuesto al nacionalismo”:

Muy nacionalista 1 2 3 4 5 6 7 Absolutamente opuesto

6. A. *De los siguientes sucesos señale aquellos que ud. y una persona cercana a ud. ha vivenciado o presenciado en los últimos 25 años. Por favor, indíquelos con una X:*

	Usted		Persona Cercana	
1. Incendio	Si	No	Si	No
2. Inundación	Si	No	Si	No
3. Explosión	Si	No	Si	No
4. Galerna	Si	No	Si	No
5. Temblor de tierra	Si	No	Si	No
6. Descarrilamiento	Si	No	Si	No
7. Accidente aéreo	Si	No	Si	No
8. Aviso de bomba	Si	No	Si	No
9. Ser víctima de violencia por :				
a. Bomba por causas políticas	Si	No	Si	No
a. Fuerzas de seguridad	Si	No	Si	No
b. Acciones de grupos como ETA, GRAPO, etc..	Si	No	Si	No
c. Acciones de grupos como el GAL Batallón Vasco Español, etc.	Si	No	Si	No
d. Acciones de manifestantes, militantes de partidos políticos, etc.	Si	No	Si	No
e.Terrorismo islámico	Si	No	Si	No

6. B.

a) *En lo ocurrido el 11 de marzo, ¿Cuántas personas murieron?*_____

b) *¿Qué porcentaje de los muertos eran extranjeros (magrebíes, latinos, rumanos, etc.)?*

_____

6.C.

1. *En relación con los atentados del 11 de marzo:*
   a. *¿Cuántos programas de televisión ha visto?*
      Ninguno 1 2 3 4 5 6 7 Muchos
   b. *¿Cuántos programas de radio ha escuchado?*
      Ninguno 1 2 3 4 5 6 7 Muchos
   b. *¿Cuántos artículos de periódico ha leído?*
      Ninguno 1 2 3 4 5 6 7 Muchos

6.D.

1. *¿Con qué frecuencia ha hablado en la última semana sobre lo ocurrido el 11 de marzo?*
Nada 1 2 3 4 5 6 7 Mucho
a. *¿Con cuánta gente?* (indique el número aproximado) _____
b. *¿Cuántas veces?* (indique la cantidad de veces)_____

2. *¿Con qué frecuencia ha escuchado hablar en la última semana sobre lo ocurrido el 11 de marzo?*
Nada 1 2 3 4 5 6 7 Mucho
a. *¿Con cuánta gente?* (indique el número aproximado) _____
b. *¿Cuántas veces?* (indique la cantidad de veces)_____

3. *¿Con qué frecuencia le han venido involuntariamente imágenes, pensamientos a la mente relacionadas con lo ocurrido el 11 de marzo?*
Nada 1 2 3 4 5 6 7 Mucho
¿En qué grado eran incontrolables?
Nada 1 2 3 4 5 6 7 Mucho
¿En qué grado eran desagradables?
Nada 1 2 3 4 5 6 7 Mucho

4. *¿Con qué frecuencia ha pensado para entender lo ocurrido el 11 de marzo?*
Nada 1 2 3 4 5 6 7 Mucho

Cree que entiende lo ocurrido, le encuentra un sentido y una explicación
Nada 1 2 3 4 5 6 7 Mucho

5. *¿Resultó ud. afectado en Madrid por los atentados del 11 de marzo?*
☐ Sí ☐ No

6. *¿Conoce alguna persona en Madrid por la que temiese después de conocer la noticia de los atentados el 11 de marzo?*
☐ Sí ¿Cuántas? _____ No ☐

7. *¿Conoce alguna persona en Madrid que haya sido afectada de alguna forma por los atentados del 11 de marzo?*

☐ Sí ¿Cuántas? _____ No ☐

Señale además con una cruz el grado en que fue o fueron afectada/s por los atentados y el grado de cercanía hacia esa/s persona/s teniendo en cuenta que:

1 = Yo mismo/a 2= Miembro de la familia (padre, madre, hermano/a, hijo/a); 3 = Familia lejana;
4 = Amigo/a íntimo; 5= Amigo/a; 6 = Conocido/a.

	Persona 1	Persona 2	Persona 3	Persona 4	Persona 5
Grado de cercanía	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
Resultó muerta.					
Resultó herida grave.					
Resultó herida leve.					
Viajaba en alguno de los trenes y no sufrió daños físicos pero sí crisis de ansiedad.					
Viajaba en alguno de los trenes pero no ha sufrido daños.					
Suele viajar en alguna de las líneas afectadas.					
Presenció los atentados.					

8. *En relación con lo ocurrido el 11 de marzo cuando se creía que la autoría era de ETA, especifique por favor en qué grado sintió ud. las siguientes emociones respecto a la masacre de Atocha en Madrid. ¿Qué considera que sintió la gente en general? (Teniendo en cuenta que 1 es "nada" y 7 es "mucho"):*

	Ud.							Gente						
	Nada						Mucho	Nada						Mucho
1. Alegría/ Contento	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2. Tristeza/ Pena	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3. Disgusto / Asco	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4. Culpa	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5. Cólera/ Enojo	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6. Desprecio	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7. Miedo/ Ansiedad	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8. Vergüenza/ Timidez	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9. Orgullo	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

9. *En relación con lo ocurrido el 11 de marzo una vez que se supo que la autoría correspondía a un grupo islámico, especifique por favor en qué grado sintió ud. las siguientes emociones respecto a la masacre de Atocha en Madrid. ¿Qué considera que sintió la gente en general? (Teniendo en cuenta que 1 es "nada" y 7 es "mucho"):*

	Ud.							Gente						
	Nada						Mucho	Nada						Mucho
1. Alegría/ Contento	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2. Tristeza/ Pena	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3. Disgusto / Asco	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4. Culpa	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5. Cólera/ Enojo	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6. Desprecio	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7. Miedo/ Ansiedad	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8. Vergüenza/ Timidez	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9. Orgullo	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

10. *Señale en todos los siguientes aspectos, la forma o grado en que ud. y la gente en general se enfrentó a los atentados del 11 de marzo, teniendo en cuenta que 1 es "nunca", 2 "a veces", 3 "muchas veces" y 4 "siempre":*

	Ud.				Gente			
a. Deje de lado mis otras actividades y me concentré en lo sucedido	1	2	3	4	1	2	3	4
b. Hablé con alguien que tenía un problema, estado de ánimo similar para saber que hizo él/ella	1	2	3	4	1	2	3	4
c. Traté de obtener apoyo afectivo de amigos y gente próxima, busqué simpatía y comprensión	1	2	3	4	1	2	3	4
d. Aprendí algo de la experiencia, crecí o mejoré como persona (me di cuenta de la importancia de las cosas cotidianas, desdramaticé los conflictos diarios, etc.)	1	2	3	4	1	2	3	4
e. Acepté lo que había sucedido y vi que no podía hacer nada	1	2	3	4	1	2	3	4
f. Expresé y descargué mis sentimientos y emociones	1	2	3	4	1	2	3	4
g. Me negué o resistí a creer lo que había sucedido	1	2	3	4	1	2	3	4
h. Admití que no era capaz de hacer nada ante el problema y dejé de intentar resolverlo o reflexionar sobre el	1	2	3	4	1	2	3	4
i. Me volqué en el estudio o trabajo para olvidarme de todo, actué como si no pasara nada	1	2	3	4	1	2	3	4
j. Salí a potear, o tomar unas copas para olvidar el problema o pensar menos en él	1	2	3	4	1	2	3	4
k. Intenté guardar para mí mis sentimientos	1	2	3	4	1	2	3	4
l. Manifesté mi opinión a otras personas criticando a los responsables del problema	1	2	3	4	1	2	3	4
m. Analicé mi responsabilidad en el problema y me critiqué a mí mismo por lo ocurrido	1	2	3	4	1	2	3	4
n. Tomé parte en alguna acción en relación con lo acontecido:								
a. Acudí a una manifestación o concentración	1	2	3	4	1	2	3	4
b. Doné sangre	1	2	3	4	1	2	3	4
c. Doné dinero a los afectados	1	2	3	4	1	2	3	4
d. Me ofrecí como voluntario para ayudar	1	2	3	4	1	2	3	4
e. Me ofrecí como voluntario para trabajar a favor de los inmigrantes para evitar el desarrollo de prejuicios	1	2	3	4	1	2	3	4

f.	Ayudé a la policía	1	2	3	4	1	2	3	4
o.	He rezado pensando en las víctimas	1	2	3	4	1	2	3	4
p.	He escrito acerca de lo sucedido, he enviado algún mensaje, etc.	1	2	3	4	1	2	3	4
q.	He acudido al lugar del atentado y he dejado flores, velas, etc. en recuerdo de las víctimas.	1	2	3	4	1	2	3	4
r.	Decidí ir a votar	1	2	3	4	1	2	3	4
s.	Cambié mi voto	1	2	3	4	1	2	3	4

11. *En relación con lo ocurrido el 11 de marzo, por favor conteste con una x si ud. considera que ud. y la gente en general evita hacer las conductas siguientes.*

	Ud.				Gente			
	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
1. Salir a la calle								
2. Coger un avión								
3. Coger un tren								
4. Coger un metro								
5. Salir del país								
6. Relacionarse con musulmanes								
7. Relacionarse con vascos								
8. Ir a Madrid								

12. **A)** *Aunque <u>en la actualidad la autoría del atentado de Madrid se atribuye a un grupo islámico,</u> le pedimos que responda suponiendo que la autoría fuera de ETA. Le pedimos que responda situándose del punto de vista del grupo nacional con el que se identifica más. (Teniendo en cuenta que 1 "es totalmente de acuerdo" y 7 "totalmente en desacuerdo"):*

	Totalmente de acuerdo						Totalmente en desacuerdo
1. Si un grupo hiere a los miembros de otro grupo, el grupo entero debería entonces sentirse culpable.	1	2	3	4	5	6	7
2. Un grupo debería sentirse responsable de las acciones de sus miembros.	1	2	3	4	5	6	7
3. Entiendo que las personas se sientan responsables de los daños que su grupo ocasiona.	1	2	3	4	5	6	7
4. Pienso que los miembros de un grupo deben dar cuenta de lo que otros de su mismo grupo hacen.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tanto el grupo, como los individuos que lo conforman, deberían dar cuenta de sus acciones.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me arrepiento de los daños que mi grupo ha ocasionado en el pasado a otros grupos.	1	2	3	4	5	6	7
7. Me siento culpable por las acciones negativas que mis antepasados ocasionaron a otros grupos.	1	2	3	4	5	6	7
8. Creo que yo debería reparar el daño causado por mi grupo a otros.	1	2	3	4	5	6	7
9. Me arrepiento de algunas de las cosas que mi grupo ha hecho a otros grupos en el pasado.	1	2	3	4	5	6	7
10. Puedo sentirme fácilmente culpable por las consecuencias negativas causadas por los miembros de mi grupo.	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO III

INSTRUMENTOS DE PRACTICAS EN PSICOSOCIOLOGIA DE LA SALUD.
ESTUDIOS (a) ISAVIC ESTUDIANTES y (b) CLIMA SOCIAL

(a) ISAVIC ESTUDIANTES

Presentación

Buenos días/ Buenas tardes

Mi nombre es..... . Colaboro en un proyecto de investigación que trata de estudiar el impacto de situaciones de la vida cotidiana en las personas. A continuación le explicaré un poco más sobre el estudio.
En primer lugar, le quiero agradecer en nombre del grupo de profesionales que dirige este trabajo, su participación Este estudio lo ha puesto en marcha un grupo de investigadores independientes, pero cuenta con el apoyo de de diversas instituciones y de fundaciones de interés social.

Es un estudio que trata de conocer la forma en que una serie de factores sociales pueden llegar a afectar nuestra salud a lo largo de la vida. Creemos que es un estudio importante, porque pretende conocer mejor algunos de los riesgos para nuestra salud, y así ayudará a orientar medidas preventivas. El estudio se centra en aspectos positivos y negativos de la vida social, como el enojo y el conflicto interpersonal. Le preguntaremos también por su bienestar y por los problemas de salud que haya podido tener en los últimos años.

Utilizaremos el cuestionario que le voy a pasar a continuación. Se trata de un cuestionario prestigioso y valido internacionalmente, que ha sido elaborado por expertos, como la Organización Mundial de la Salud y otros organismos. **En las pruebas piloto que hemos realizado se necesitan entre 35 y 50 minutos para completarlo. Le preguntaré por algunos (a) datos personales; (b) por aspectos de su salud; (c) por su experiencia de problemática social; y finalmente (d) por algunos de sus valores y visión general**

Le puedo asegurar que esta entrevista será anónima y que la información que usted nos quiera facilitar se mantendrá estrictamente confidencial. Ni su nombre, ni sus datos personales, podrán ser identificados ni asociados a sus respuestas. Sus datos personales únicamente permanecerán en un archivo interno mientras se esté procesando el cuestionario y serán borrados una vez se haya terminado de procesar la información. En ningún caso se podrá identificar su identidad ni sus respuestas.

Usted ha sido seleccionado para esta entrevista por sorteo y su colaboración es esencial, aunque usted se encuentre en perfecta salud, y no haya observado la problemática que le vamos a describir, sus respuestas nos ayudaran a entender mejor las experiencias globales de la población.

Una vez más, le garantizamos el absoluto anonimato y secreto de sus respuestas, cumpliendo las leyes sobre confidencialidad y protección de los datos personales.

En esta encuesta hay diferentes grupos de preguntas. Siempre que vayamos a cambiar de tema se lo anunciaré.

Antes de comenzar le agradeceré que me firme su consentimiento para hacer esta encuesta.

Parte A. Datos Personales **Estudio ISAVIC. CUESTIONARIO. PARTE A**

Nº de Cuestionario: _____ **Fecha:** _____/_____/_____

Voy a comenzar el cuestionario preguntándole por sus datos personales. Le recuerdo que su nombre, apellidos y dirección solo se utilizarán temporalmente para la gestión interna del estudio

1. Código Postal [_/_/_/_/_] **2.** Sexo: Hombre [__] (1) Mujer [__] (2)

3.-¿Cual es su fecha de **nacimiento**? [___/____/_____]

Voy a hacerle una serie de preguntas personales

4. -¿Ha sido residente en este **municipio** durante toda su vida?

Si [__] (1) →Pase a pregunta 5

NO [__] (2) →Pregunta 4. b

4.b -¿Me puede decir en que **otros municipios** ha residido y cuando?

(Encuestador si municipios **fuera** de la CAV indique además la CCAA o país)

Municipio: _____ Año de partida [_____] CCAA_____

Municipio: _____ Año de partida [_____]CCAA_____

Municipio: _____ Año de partida [_____]CCAA_____

Municipio: _____ Año de partida [_____]CCAA_____

5. -¿Qué **estudios** ha realizado? (Indique sólo los que ha acabado)

1. [__] Sin estudios
2. [__] Estudios Primarios.
3. [__] Bachiller elemental/ Graduado escolar, EGB (8º), (ESO, 1er Ciclo).
4. [__] Secundarios (BUP, FP), Bachiller Superior, ESO completo
5. [__] Escuelas técnicas universitarias de grado medio
6. [__] Facultades Universitarias, Escuelas Técnicas Superiores.

6. -¿Cuál es su **situación laboral** actual?

1. [__] Trabajando (incluye becarios)
2. [__] En paro
3. [__] Buscando el primer empleo
4. [__] Jubilado, retirado, pensionista, rentista
5. [__] Estudiante
6. [__] Labores de hogar, ama de casa (exclusivamente)
7. [__] Incapacidad permanente
8. [__] Otros

7. ¿Cuál es la **profesión** qué ejerce o ha ejercido? (si ha ejercido varias indique aquella en la que ha trabajado más tiempo) _____

7.b ¿Participa usted en?:

1. [__] Partidos Políticos
2. [__] Asociaciones vecinales, ONG's, religiosas
3. [__] Asociaciones culturales, deportivas
4. [__] Es cargo Público
5. [__] Es cargo Sindical

La siguiente pregunta se refiere a problemas de salud de larga duración o que pueden repetirse con frecuencia. Querríamos saber si:

8. ¿Le han diagnosticado alguna de las siguientes **enfermedades**?

Encuestador, Si responde a alguna afirmativamente, pregunte después **¿hace cuánto fue diagnosticado?**

1. [__] Dolor de espalda, cuello o lumbar
2. [__] Asma
3. [__] Arteriosclerosis
4. [__] Úlcera de estómago /duodeno
5. [__] Problemas de nervios
6. [__] Insomnio, problemas del sueño
7. [__] Diabetes
8. [__] Estreñimiento crónico
9. [__] Hipertensión
10. [__] Angina de pecho
11. [__] Infarto de miocardio
12. [__] Depresión
13. [__] Migraña o dolor frecuente de cabeza

Para las mujeres:

14. [__] Alteraciones menstruales
15. [__] Problemas con los embarazos

[si no le han diagnosticado ninguna de esas enfermedades **pase a la pregunta 9**, sino indique:]

8.b. ¿Hace cuántos años fue diagnosticado de (indique el número que figura al lado de la enfermedad en la pregunta 8) _____? Hace [_____] (número de años)

8.b.1 ¿toma **medicación** habitualmente?. Si [_____] (1) No [_____] (2)

8.c. ¿Hace cuántos años fue diagnosticado de (indique el número que figura al lado de la enfermedad en la pregunta 8) _____? Hace [_____] (número de años)

8.c.1 ¿toma **medicación** habitualmente?. Si [_____] (1) No [_____] (2)

8.d. ¿Hace cuántos años fue diagnosticado de (indique el número que figura al lado de la enfermedad en la pregunta 8) _____? Hace [_____] (número de años)

8.d.1 ¿toma medicación habitualmente?. Si [_____] (1) No [_____] (2)

9. ¿le han diagnosticado de otra enfermedad de larga duración que no está en la pregunta 8 anterior ? Si [_____] (1) No [_____] (2)

En caso afirmativo, **9.a**.¿Cuál es esa enfermedad? _____

9.b. ¿Hace cuántos años fue diagnosticado ? [_____] (número de años)

9.a.1 ¿toma **medicación** habitualmente?. Si [_____] (1) No [_____] (2)

Parte B. Síntomas y percepción de salud

Las siguientes preguntas se refieren a algunas dificultades debidas a problemas de salud. Estos problemas de salud incluyen enfermedades, malestares, molestias de corta o larga duración o problemas emocionales.

10. Piense en la **dificultad** que ha tenido los **30 últimos días (último mes),** para desarrollar las actividades que se indican a continuación. Marque (haga un círculo) en la respuesta que mejor se adapta a su nivel de dificultad. Conteste todas las preguntas.

a. ¿Cuánta dificultad ha tenido para concentrarse en hacer algo durante diez minutos?	Ninguna (1)	Leve (2)	Moderada (3)	Severa (4)	Extrema (no puede hacerlo) (5)
b. ¿Cuánta dificultad ha tenido para recordar las cosas importantes que tiene que hacer?	Ninguna (1)	Leve (2)	Moderada (3)	Severa (4)	Extrema (no puede hacerlo) (5)
c. ¿Cuánta dificultad ha tenido para ponerse de pie cuando estaba sentado?	Ninguna (1)	Leve (2)	Moderada (3)	Severa (4)	Extrema (no puede hacerlo) (5)
d. ¿Cuánta dificultad ha tenido para andar largas distancias, como un kilómetro?	Ninguna (1)	Leve (2)	Moderada (3)	Severa (4)	Extrema (no puede hacerlo) (5)
e. ¿Cuánta dificultad ha tenido para bañarse?	Ninguna (1)	Leve (2)	Moderada (3)	Severa (4)	Extrema (no puede hacerlo) (5)
f. ¿Cuánta dificultad ha tenido para comer?	Ninguna (1)	Leve (2)	Moderada (3)	Severa (4)	Extrema (no puede hacerlo) (5)
g. ¿Cuánta dificultad ha tenido para relacionarse con personas que no conoce?	Ninguna (1)	Leve (2)	Moderada (3)	Severa (4)	Extrema (no puede hacerlo) (5)
h. ¿Cuánta dificultad ha tenido para llevarse bien con personas cercanas a usted?	Ninguna (1)	Leve (2)	Moderada (3)	Severa (4)	Extrema (no puede hacerlo) (5)
i. ¿Cuánta dificultad ha tenido para llevar a cabo su trabajo diario?	Ninguna (1)	Leve (2)	Moderada (3)	Severa (4)	Extrema (no puede hacerlo) (5)
j. ¿Cuánta dificultad ha tenido para cumplir con sus quehaceres de la casa?	Ninguna (1)	Leve (2)	Moderada (3)	Severa (4)	Extrema (no puede hacerlo) (5)
k. ¿Cuánta dificultad ha tenido para vivir con dignidad, debido a las actitudes o acciones de otras personas?	Ninguna (1)	Leve (2)	Moderada (3)	Severa (4)	Extrema (no puede hacerlo) (5)
l. ¿Cuánto le ha afectado emocionalmente su problema de salud?	Nada (1)	poco (2)	Moderado (3)	Mucho (4)	Extremadamente (no puede hacerlo) (5)

11. Las preguntas que siguen se refieren a lo que usted piensa sobre su salud. Sus respuestas permitirán saber cómo se encuentra usted y hasta qué punto es capaz de hacer sus actividades habituales.

Por favor, conteste cada pregunta marcando una casilla. Si no está seguro/a de cómo responder a una pregunta, por favor, conteste lo que le parezca más cierto.

11.1 En general, usted diría que su salud es:	Excelente (1)	Muy buena (2)	Buena (3)	Regular (4)	Mala (5)

Las siguientes preguntas se refieren a actividades o cosas que usted podría hacer en un día normal. **su salud actual.** ¿le limita para hacer las siguientes actividades o cosas? Si es así, ¿Cuánto? (marque con un círculo la respuesta que mejor refleja su situación)

11.2. Esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de 1 hora	Sí, me limita mucho (1)	Sí, me limita un poco (2)	No, no me limita nada (3)
11.3. Subir varios pisos por la escalera	Sí, me limita mucho (1)	Sí, me limita un poco (2)	No, no me limita nada (3)

Durante las 4 últimas semanas**, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?**

11.4. ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer?	Sí (1)	No (2)
11.5. ¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas?	Sí (1)	No (2)

***Durante** las 4 últimas semanas**, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo o en sus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?*

11. 6.¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, por algún problema emocional	Sí (1)	No (2)
11.7. ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, por algún problema emocional?	Sí (1)	No (2)

11.8. Durante las 4 últimas semanas, ¿hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?	Nada (1)	Un poco (2)	Regular (3)	Bastante (4)	Mucho (5)

Las siguientes preguntas se refieren a cómo se ha sentido y cómo le han ido las cosas durante las** 4 últimas semanas. **En cada pregunta responda lo que se parezca más a cómo se ha sentido usted:

Durante las últimas 4 semanas, ¿cuánto tiempo...

11. 9. se sintió calmado y tranquilo?	Siempre (1)	Casi siempre (2)	Muchas veces (3)	Algunas veces (4)	Sólo alguna vez (5)	Nunca (6)
11.10. tuvo mucha energía?	Siempre (1)	Casi siempre (2)	Muchas veces (3)	Algunas veces (4)	Sólo alguna vez (5)	Nunca (6)
11.11. se sintió desanimado y triste?	Siempre (1)	Casi siempre (2)	Muchas veces (3)	Algunas veces (4)	Sólo alguna vez (5)	Nunca (6)

Durante las 4 últimas semanas

11.12., ¿Con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a amigos o familiares)?	Siempre (1)	Casi siempre (2)	Muchas veces (3)	Algunas veces (4)	Sólo alguna vez (5)	Nunca (6)

12. Las siguientes preguntas se refieren a su estado de ánimo y su nivel de preocupaciones durante las últimas semanas. Por favor, conteste a TODAS las preguntas subrayando simplemente la respuesta que, a su juicio, mejor puede aplicarse a usted. Recuerde que sólo debe responder sobre los problemas recientes y los que tiene ahora, no sobre los que tuvo en el pasado. Es importante que conteste todas las preguntas. Durante **las últimas cuatro semanas:**

12.1 ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hacía?	Mejor que lo habitual (1)	Igual que lo habitual (2)	Menos que lo habitual (3)	Mucho menos que lo habitual (4)
12.2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?	No, en absoluto (1)	No más que lo habitual (2)	Algo más que lo habitual (3)	Mucho más que lo habitual (4)
12.3. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?	Más útil que lo habitual (1)	Igual que lo habitual (2)	Menos que lo habitual (3)	Mucho menos que lo habitual (4)
12.4 ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	Más que lo habitual (1)	Igual que lo habitual (2)	Menos que lo habitual (3)	Mucho menos que lo habitual (4)
12.5. ¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión?	No, en absoluto (1)	No más que lo habitual (2)	Algo más que lo habitual (3)	Mucho más que lo habitual (4)
12.6. ¿Ha tenido la sensación de que no puede superar sus dificultades?	No, en absoluto (1)	No más que lo habitual (2)	Algo más que lo habitual (3)	Mucho más que lo habitual (4)
12.7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?	Más que lo habitual (1)	Igual que lo habitual (2)	Menos que lo habitual (3)	Mucho menos que lo habitual (4)
12.8. ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?	Más capaz que lo habitual (1)	Igual que lo habitual (2)	Menos que lo habitual (3)	Mucho menos que lo habitual (4)
12.9. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido?	No, en absoluto (1)	No más que lo habitual (2)	Algo más que lo habitual (3)	Mucho más que lo habitual (4)
12.10 ¿Ha perdido confianza en sí mismo?	No, en absoluto (1)	No más que lo habitual (2)	Algo más que lo habitual (3)	Mucho más que lo habitual (4)
.12.11 ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?	No, en absoluto (1)	No más que lo habitual (2)	Algo más que lo habitual (3)	Mucho más que lo habitual (4)
12.12 ¿Se siente razonablemente feliz, considerando todas sus circunstancias?	Más que lo habitual (1)	Igual que lo habitual (2)	Menos que lo habitual (3)	Mucho menos que lo habitual (4)

Parte C. Experiencias de problemática social

A continuación vamos a hacerle una serie de preguntas sobre problemas sociales que incluyen aspectos que pueden haberse vivido con dificultad. Le preguntaremos en ocasiones por sus vivencias (es decir por sus experiencias, o por sus observaciones) y en ocasiones por sus opiniones. Le pedimos que conteste todas las preguntas, e indique aquella respuesta que más se aproxima a sus experiencias ú opiniones.

13. Normalmente todas las personas tienen conflictos y existen diferentes maneras de afrontarlos. A continuación le voy a leer formas de manejar conflictos. Quisiera que me indicara con qué frecuencia usted las utiliza.

Respuestas: Nunca; Casi Nunca; A Veces; Casi Siempre; Siempre

13.1. Ante un problema, yo sé cómo controlarme para no pelear: [__] Nunca (1); [__] Casi Nunca (2) ; [__] A Veces (3) , [__] Casi Siempre (3) [__] Siempre (4)

13.2. Si me insultan, puedo perder el control y pelear: [__] Nunca (1); [__] Casi Nunca (2) ; [__] A Veces (3) , [__] Casi Siempre (3) [__] Siempre (4)

14. Ahora le voy a leer unas afirmaciones relacionadas con los niños/as. Por favor, dígame si está de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas.

MD: Muy en Desacuerdo; D: Desacuerdo; I: Indiferente; A: Acuerdo; MA: Muy de Acuerdo

Para educar a los niños/as es necesario el castigo físico

[__]Muy en Desacuerdo (1); [__] Desacuerdo (2), [__] Indiferente (3),

[__] Acuerdo (4),; [__] Muy de Acuerdo (5)

15. ¿Con qué frecuencia le pegaban a usted para corregirle cuando era niño/a?

(1) [__] Nunca
(2) [__] En muy pocas ocasiones
(3) [__] Más o menos una vez al mes
(4) [__] Más o menos una vez por semana
(5) [__] Casi todos los días

16. Ahora le voy a leer una serie de frases relacionadas con la vida en pareja. Por favor, dígame si está de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas.

MD: Muy en Desacuerdo; D: Desacuerdo; I: Indiferente; A: Acuerdo; MA: Muy de Acuerdo

16.1. Existen situaciones en las cuales se justifica que un hombre le dé una bofetada a la esposa:

[__]Muy en Desacuerdo (1); [__] Desacuerdo (2), [__] Indiferente (3),

[__] Acuerdo (4),; [__] Muy de Acuerdo (5)

16.2. Existen situaciones en las cuales se justifica que una mujer le dé una bofetada al esposo: [__]Muy en Desacuerdo (1); [__] Desacuerdo (2), [__] Indiferente (3),

[__] Acuerdo (4),; [__] Muy de Acuerdo (5)

17. ¿Vive actualmente con su esposo/a o compañero/a?

[__] Sí (1) ; [__] No (2) →En caso de "No" Pase a la pregunta 18.

17. Las parejas tienen diferentes maneras de manejar sus diferencias. A continuación, le preguntaré algunas cosas que pueden suceder cuando ustedes tienen diferencias, problemas o desacuerdos. Por favor, piense en el **último año** e indique cuántas veces vivió, debido a desacuerdos, cada una de las siguientes cosas

N:.Nunca (no último año); RV: Rara Vez (1-2 veces); AV: A Veces (3-5 veces); AM: A Menudo (+5 veces)

¿Cuántas veces en el último año

17.1. ...gritó con rabia a su pareja? [__]Nunca (1); [__] Rara vez (2), [__] A veces (3), [__] A menudo (4),;

17.2. ...su pareja le gritó con rabia a usted? [__]Nunca (1); [__] Rara vez (2), [__] A veces (3), [__] A menudo (4),;

17.3 ...le dio una bofetada a su pareja? [__]Nunca (1); [__] Rara vez (2), [__] A veces (3), [__] A menudo (4),;

17.4 ...su pareja le dio una bofetada a usted? [__]Nunca (1); [__] Rara vez (2), [__] A veces (3), [__] A menudo (4),;

18. La siguiente pregunta se refiere a experiencias impactantes que puede haber conocido o vivido. Por favor piense en lo que le pasó en el **último año**.

¿En el último año...

18.1. . ¿Alguien le robó algo a mano armada? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.2. ¿usted vio algún robo a mano armada a otra persona.? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.3. ¿alguien le amenazó para sacarle o pedirle dinero [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.4. ¿algún policía u otra autoridad pública le exigió dinero ilegalmente? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.5. ¿le amenazaron para forzarle a cambiar su lugar de residencia, cambiar sus opiniones, o quedarse callado/a respecto a algo que usted conoce? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.6. ¿fue usted golpeado por otra u otras personas? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.7. ¿la policía lo maltrató o golpeó? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.8 ¿fue usted herido con un arma blanca? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.9. ¿fue usted herido con un arma de fuego? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.10 ¿vio usted a alguien siendo herido con un arma blanca o de fuego? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.11. ¿le amenazaron de muerte? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.12. ¿amenazaron de muerte a algún pariente cercano? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.13. ¿fue usted secuestrado? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.14. ¿fue secuestrado alguno de sus parientes cercanos? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.15. ¿algún pariente cercano fue asesinado? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.16. ¿en los últimos 12 meses algún pariente cercano se suicidó? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.17 ¿Le ha obligado alguien a Ud. alguna vez a tener algún tipo de relación sexual por medio de la fuerza o por una amenaza de agresión? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.19 ¿Ha estado Ud. alguna vez implicado en algún accidente de tráfico grave (coche, moto, autobús...) junto a otras personas? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18.20 ¿Se ha visto Ud. obligado alguna vez a evacuar su hogar o, al menos, se le ha avisado de algún peligro inminente en su entorno? [__] Sí (1) ; [__] No (2)

18- Por favor, indique con una cruz el período de tiempo que ha transcurrido desde que atravesó, si es que lo hizo, cada una de las experiencias que se presentan a continuación:

	3 meses	4-6 meses	7-12 eses	1-2 años	2-3 años	3-4 años	5 años o más	**No ocurrió**
21- Sufrió una experiencia de divorcio o de separación/ruptura, bien personal, bien de alguien muy cercano, como por ejemplo sus padres								
22- Le echaron del trabajo o tuvo un fracasó en los estudios								
23- Murió algún familiar o algún amigo próximo								
24- Atravesó una enfermedad u operación grave								
25 Algún familiar o persona cercana atravesó una enfermedad u operación grave								
26- Inició una relación amorosa intensa y muy satisfactoria								
27- Le promocionaron en su trabajo, o consiguió notas muy satisfactorias en sus estudios								
28- Fue aceptado como miembro de un grupo muy valorado, o ingresó en un lugar de estudio bien valorado								
29- Hubo un nacimiento muy deseado en su familia que le provocó una alegría inmensa								
30- Logró superar o enfrentó un problema grave de salud, educacional, profesional o vital								
31- Ayudó o apoyó a una persona conocida a superar o a enfrentar un problema grave de salud, educacional, profesional o vital								
32- Se reunió con un amigo/pareja después de una separación muy larga								
33- Se reconcilió con una antigua pareja								
34- Logró un nuevo amigo íntimo								
35- Consiguió un nuevo empleo								
36- Mejoró su estatus financiero								
37-Sufrió graves problemas financieros								
38- Cambió de residencia (a otro lugar o ciudad), de casa o de condiciones de vida (gran mejora en la casa, etc) siendo una situación mucho más satisfactoria								
39-Tuvo momentos importantes, gratificantes, duraderos e intensos que compartió con familiares y/o amigos								
40- Tuvo discusiones familiares o problemas con la familia o amigos								

19. Un tipo de hecho estresante que las personas experimentan a veces es la de ser físicamente atacadas por otra u otras personas.

A LO LARGO DE LA VIDA. ¿le ha atacado alguien a Ud., o a alguien próximo a usted: un amigo cercano o un miembro de la familia o un/a conocido/a? por medio de puños, pistola, cuchillo, o alguna otra arma?

[__] Sí (1) ; Fecha ...../...../..... [__] No (2)→ (Pase a pregunta 20)

19.a. En caso de respuesta afirmativa, responda por favor: ¿quién ha sido la persona agredida*:* Usted [__](1); Familiar directo [__](2); Familiar lejano [__](3); Amigo [__](4),; Vecino o Conocido[__](5);

19.b. ¿Cuales cree que fueron los motivos? :

[__](1) Robo o similar
[__](2) Pelea callejera
[__](3) Asuntos íntimos (celos)
[__](4) Problemas y conflictos familiares
[__](5) Problemas y conflictos políticos
[__](6a) Atentado por bomba o arma de fuego por grupos armados como ETA
[__](6b) Atentado por bomba o arma de fuego por grupos armados como BVE,GAL
[__](7) Ataques de la policía en manifestaciones
[__](8) Terrorismo islámico
[__](9) Ataques a viviendas, buses, inmuebles etc por manifestantes o kale borroka
[__](11) Maltratos por Fuerzas de Seguridad

19.c ¿Que daño sufrió el agredido? Sin herida [__](1),; Casi herido [__](2); Herido superficial [__](3); Herida grave[__](4); Muerte[__](5),

19.d ¿Cuál fue su proximidad al hecho?

Se lo dijeron o lo supo [__](1); Lo vio de lejos[__](2), Lo vio de cerca[__](3)

Parte D. Valores y percepción sobre el hecho de cambio vital

Las siguientes preguntas se refieren a las reacciones que ha podido tener a raíz de las vivencias de algunos de los sucesos a los que nos hemos referido anteriormente. Piense en el momento en que ocurrió alguno de esos sucesos. Piense en el que le haya parecido más impactante o difícil de sobrellevar.

20. **¿Puede recordar un suceso *importante (positivo o negativo*), que le haya sucedido a usted o a una persona próxima a usted, y que le haya afectado mucho?**

[__] Sí (1) ; [__] No (2) → Si respuesta negativa, pase a la pregunta **24**

20.a ¿Cuál fue? (indique el código del supuesto de la pregunta 18 que más se parezca al suceso) (**Encuestador**: facilite la lista de sucesos de la pregunta 18) [____] (código pregunta 18)

20.b Indique también a quién afectó: Usted [__](1); Familiar directo [__](2); Familiar lejano [__](3); Amigo [__](4),; Vecino o Conocido[__](5);

20.c. ¿Cuándo ocurrió? Fecha: año [____] mes [____]

¿Este fue?	Negativo	1	2	3	4	5	6	7	Positivo

21. Recuerde este suceso importante e impactante. Le pedimos que responda en que medida usted experimentó los efectos que se presentan a continuación. Indique su grado de acuerdo con cada frase, pensando en el momento en que ocurrió el suceso.

Utilice la siguiente escala:

1= Totalmente falso		5 = Verdadero, sin más
2 = Bastante falso	4 = ni falso ni	6 = Bastante verdadero
3 = Falso, sin más	verdadero	7 = Totalmente verdadero

Escriba el número que mejor expresa su opinión en el espacio habilitado para ello a la izquierda de cada frase.

¿Cómo fueron sus reacciones posteriores al hecho impactante?

(1) [__] Redujo la confianza que tenía en mí misma/o

(2) [__] Me hizo sentir muy capaz

(3) [__] Me hizo perder la confianza en los otros, en la gente

(4) [__] Me hizo ver a las personas de forma más positiva

(5) [__] Me hizo perder confianza en la vida

(6) [__] Hizo que viera al mundo de forma más optimista

(7) [__] Hizo que la vida no tuviera más sentido para mí

(8) [__] Me hizo ver más claro el sentido de la vida

(9) [__] Me sentí muy distante de la gente, me sentí como abandonado a mi mismo/a

(10) [__] Me sentí capaz de hablar y compartir con mucha gente

(11) [__] Me sentí descorazonado, desmoralizado

(12) [__] Me sentí motivado y lleno de energía

22. Le pedimos ahora que señale en cada uno de los siguientes aspectos, cual fue la forma o grado en que Ud. se enfrentó a ese *hecho importante*. Tenga en cuenta que **1 es "nunca", 2 "a veces", 3 "muchas veces" y 4 "siempre".**

	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
22.1. Traté de obtener apoyo afectivo de amigos y gente próxima, busqué simpatía y comprensión	1	2	3	4
22. 2. Expresé y descargué mis sentimientos y emociones	1	2	3	4
22. 3. Me negué o resistí a creer lo que había sucedido	1	2	3	4
22. 4. Admití que no era capaz de hacer nada ante el problema y dejé de intentar resolverlo o reflexionar sobre el	1	2	3	4
22. 5. Intenté guardar para mí mis sentimientos	1	2	3	4
22. 6. Manifesté mi opinión a otras personas criticando a los responsables del problema	1	2	3	4
22. 7 Analicé mi responsabilidad en el problema y me critiqué a mí mismo por lo ocurrido	1	2	3	4

Como resultado de su *experiencia* señale si ha experimentado los siguientes cambios, teniendo en cuenta que:

0 = No he experimentado este cambio
1 = He experimentado este cambio en muy pequeño grado
2 = He experimentado este cambio en un pequeño grado
3 = He experimentado este cambio en un grado moderado
4 = He experimentado este cambio en un grado grande
5 = He experimentado este cambio en un grado muy grande

22.8. He cambiado mis prioridades sobre lo que es importante en la vida	0	1	2	3	4	5
22.9. He desarrollado nuevos intereses	0	1	2	3	4	5
22.10. Tengo una mejor comprensión de algunas cuestiones espirituales	0	1	2	3	4	5
22.11. Veo de una manera más clara que puedo contar con la gente en momentos de crisis	0	1	2	3	4	5
22.12. Tengo un mayor sentimiento de cercanía hacia los demás	0	1	2	3	4	5
22.13. Descubrí que era más fuerte de lo que en realidad pensaba	0	1	2	3	4	5
22.14 He reforzado mi participación social o política (ir a manifestaciones, firmar peticiones, participar en asociaciones, charlas etc. relacionados con el suceso)	0	1	2	3	4	5

23. Las siguientes preguntas se refieren a cómo cree usted que los demás a su alrededor reaccionaron cuando usted sufrió *el hecho impactante*. Por favor responda cada ítem, indicando con qué frecuencia estas afirmaciones son ciertas para ud. (recuerde que 1 = nada; 2 = un poco; 3 = regular; 4 = bastante; 5 = extremadamente):

	Nada	Un poco	Regular	Bastante	Extrema-damente
23.1. Casi todos nos dieron la espalda	1	2	3	4	5
23.2 Yo sentía que no había nadie de confianza para hablar los problemas. Me sentía solo/a	1	2	3	4	5
23.3 Aún hoy tengo miedo de contar lo que pasó porque creo que se pueda volver contra mí o mi familia.	1	2	3	4	5
23.4 Mi familia me ha dicho que no quieren escucharme hablar sobre el suceso	1	2	3	4	5
23.5 Desearía haber tenido más apoyo de mis amigos respecto a lo que pensé y sentí en relación con el hecho, ataques.	1	2	3	4	5

24. Ahora le preguntamos por sus percepciones generales sobre sus círculos sociales. Le pedimos que evalúe, en qué medida ud. está de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las afirmaciones siguientes. Recuerde que 1 es "totalmente en desacuerdo", 2 "en desacuerdo", 3 "de acuerdo" y 4 es "totalmente de acuerdo":

	Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo
24.1Tengo un fuerte lazo afectivo con mis amigos	1	2	3	4
24.2. Mis amigos y yo somos realmente importantes los unos para los otros	1	2	3	4
24.3. Me siento integrado/a en un grupo de personas	1	2	3	4

25. Indique también, por favor, la frecuencia con la que el contenido de la frase describe la forma en que ud. se siente. Para ello rodee una de las cuatro opciones, recordando que 1 es "nunca" y 4 "siempre":

	Nunca			Siempre
25.1 ¿Con qué frecuencia piensa que no hay nadie a quien pueda recurrir?	1	2	3	4
25.2. ¿Con qué frecuencia siente que no hay nadie cerca de Ud?	1	2	3	4
25.3¿Con qué frecuencia se siente aislado de los demás?	1	2	3	4
25.4¿Con qué frecuencia siente que hay gente con quien puede hablar?	1	2	3	4

26. Siguiendo con el mismo tema, por favor, marque con un círculo la opción más adecuada a su caso.

26.1. Los favores como prestar alimentos, herramientas, utensilios de casa, cuidarle los niños ¿a cuántas personas se los hace?.

[__](1) Ninguna; [__](2) 1 ó 2; [__](3) 2 ó 3; [__](4) 4 ó Más

26.2. Los amigos o miembros de su familia que le visitan en su casa, ¿Con qué frecuencia lo hacen?

[__](1)- Raramente [__](2)- Una vez al mes [__](3)- Varias veces al mes [__](4)- Una vez a la semana o más

26.3. Sus problemas personales, ¿a cuántos amigos o familiares se los cuenta?.

[__](1) Ninguna; [__](2) 1 ó 2; [__](3) 2 ó 3; [__](4) 4 ó Más

26.4. El participar en grupos sociales de su comunidad o en deportes, ¿Con qué frecuencia los realiza?.

[__](1)- Raramente [__](2)- Una vez al mes [__](3)- Varias veces al mes [__](4)- Una vez a la semana o más

26.5. ¿Tiene esposo/a o compañero/a?

[__](1)- No [__](2)- - Varios compañeros/-as distintos

[__](3)- Un/-a compañero/-a pero vivo solo/a [__](4)- Casado/-a o vivo con alguien

27. A continuación se presentan una serie de enunciados relacionados con aspectos que se producen en las familias y entre los familiares. Indique, por favor, con qué frecuencia le ocurren a usted:

1.- Nunca o casi nunca 2.- Pocas veces 3.- A veces 4.- Con frecuencia 5.- Casi siempre

1.	Los miembros de la familia se sienten muy cercanos unos a otros.	1	2	3	4	5
2.	Cuando hay que resolver problemas, se siguen las propuestas de los hijos.	1	2	3	4	5
3.	En nuestra familia la disciplina (normas, obligaciones, consecuencias, castigos) es justa.	1	2	3	4	5
4.	Los miembros de la familia asumen las decisiones que se toman de manera conjunta como familia.	1	2	3	4	5
5.	Los miembros de la familia se piden ayuda mutuamente.	1	2	3	4	5
6.	En cuanto a su disciplina, se tiene en cuenta la opinión de los hijos (normas, obligaciones).	1	2	3	4	5
7.	Cuando surgen problemas, negociamos para encontrar una solución.	1	2	3	4	5
8.	En nuestra familia hacemos cosas juntos.	1	2	3	4	5
9.	Los miembros de la familia dicen lo que quieren libremente.	1	2	3	4	5
10.	En nuestra familia nos reunimos todos juntos en la misma habitación (sala, cocina).	1	2	3	4	5
11.	A los miembros de la familia les gusta pasar su tiempo libre juntos.	1	2	3	4	5
12.	En nuestra familia, a todos nos resulta fácil expresar nuestra opinión.	1	2	3	4	5
13.	Los miembros de la familia se apoyan unos a otros en los momentos difíciles.	1	2	3	4	5
14.	En nuestra familia se intentan nuevas formas de resolver los problemas.	1	2	3	4	5
15.	Los miembros de la familia comparten intereses y hobbies.	1	2	3	4	5
16.	Todos tenemos voz y voto en las decisiones familiares importantes.	1	2	3	4	5
17.	Los miembros de la familia se consultan unos a otros sus decisiones.	1	2	3	4	5
18.	Los padres y los hijos hablan juntos sobre el castigo.	1	2	3	4	5
19.	La unidad familiar es una preocupación principal.	1	2	3	4	5
20.	Los miembros de la familia comentamos los problemas y nos sentimos muy bien con las soluciones encontradas.	1	2	3	4	5

Comunicación y Recursos Familiares

Indique, por favor, en qué medida cada una de las siguientes frases describe a tu familia

1 - No describe nada a mi familia 2 - Sólo le describe ligeramente 3 - Describe a veces a mi familia

4 - En general, sí describe a mi familia 5 - Describe muy bien a mi familia

1.	Podemos expresar nuestros sentimientos	1	2	3	4	5
2.	Los miembros de mi familia estamos satisfechos con la forma de comunicarnos.	1	2	3	4	5
3.	Nos sentimos capaces de afrontar los problemas cuando surgen.	1	2	3	4	5
4.	Los miembros de mi familia sabemos escuchar.	1	2	3	4	5
5.	Tenemos confianza en nosotros mismos.	1	2	3	4	5
6.	Los miembros de la familia nos expresamos afecto entre nosotros	1	2	3	4	5
7.	Tenemos confianza en que podemos resolver los problemas eficazmente.	1	2	3	4	5
8.	En nuestra familia compartimos los sentimientos abiertamente	1	2	3	4	5
9.	Los miembros de la familia somos leales a la familia	1	2	3	4	5
10.	. Disfrutamos pasando tiempo juntos	1	2	3	4	5
11.	Conseguir nuestros objetivos nos resulta fácil	1	2	3	4	5
12.	Los miembros de la familia discutimos los sentimientos e ideas entre nosotros	1	2	3	4	5
13.	Los miembros de la familia decimos lo que pensamos de los otros de forma positiva	1	2	3	4	5
14.	Cuando los miembros de la familia preguntamos algo, las respuestas son sinceras	1	2	3	4	5
15.	Compartimos valores y creencias muy similares	1	2	3	4	5
16.	Los miembros de la familia intentamos comprender los sentimientos de los otros	1	2	3	4	5
17.	Creemos que las cosas nos van bien en nuestra familia	1	2	3	4	5
18.	Los miembros de la familia resolvemos tranquilamente los problemas	1	2	3	4	5
19.	Los miembros de la familia nos respetamos entre nosotros	1	2	3	4	5
20.	En nuestra familia expresamos nuestros verdaderos sentimientos	1	2	3	4	5
21.	Pocos problemas quedan por resolver en nuestra familia	1	2	3	4	5
22.	Nos sentimos orgullosos de nuestra familia	1	2	3	4	5

FIN DEL CUESTIONARIO

Muchas gracias por completar el cuestionario.

Comentarios…….
……

Duración de la entrevista (en minutos) ……..

ANEXO III
(b) CLIMA SOCIAL

Le invitamos a colaborar en una investigación que se está llevando a cabo desde la Universidad del País Vasco, en la que se estudian los sentimientos de los habitantes de un país en diferentes momentos de su historia. Por ello, su colaboración en este estudio es de especial relevancia.
Recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas, nos interesa su opinión.

Muchas gracias por su participación

Datos demográficos

País_____ **Ciudad**_____

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( ) **Hijos/as**: Sí ( ) No ( )

Estado Civil: Soltero/a ( ) Casado ( ) Divorciado/a ( ) Viudo/a ( )

Edad: _____

Nivel de educación: Número de años terminados____

Religión: _____ **Practicante**: Sí ( ) No ( )

¿En qué clase social situaría a su familia?

Muy baja	Baja	Madia-baja	Media	Media-alta	Alta	Muy alta
1	2	3	4	5	6	7

Identificación

1- Indique en qué medida está de acuerdo con las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta que 1 es "nada" y 5 es "mucho**":**

¿Cuál es su grado de identificación con los vascos?	Nada	1	2	3	4	5	Mucho
¿Cuál es su grado de identificación con los españoles?	Nada	1	2	3	4	5	Mucho

Valoración

2- Señale por favor la valoración que Ud. cree que hace el ciudadano medio del lugar en el que vive de los siguientes grupos étnicos, nacionales o regionales, teniendo en cuenta que 0 es "muy mala" y 10 "muy buena"

Españoles	Muy mala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muy buena
Vascos	Muy mala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Muy buena

Posicionamiento Político

3- Estime su grado de simpatía hacia la izquierda o la derecha en el ámbito político, siendo 1 "extrema izquierda " y 10 "extrema derecha"

Extrema izquierda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extrema derecha

Satisfacción con la Vida (SLSW, Diener, 1996)

4- A continuación aparecen cinco frases que reflejan cómo pueden pensar las personas respecto a su vida. Indique hasta qué punto se encuentra de acuerdo o en desacuerdo con las frases, teniendo en cuenta que:

No, en absoluto	No, apenas	Más bien no	Ni sí, ni no	Más bien sí	Sí, bastante	Sí, totalmente
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

1- Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones	1	2	3	4	5	6	7
2- Las condiciones de mi vida son excelentes	1	2	3	4	5	6	7
3- Estoy satisfecho con mi vida	1	2	3	4	5	6	7
4- Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida	1	2	3	4	5	6	7
5- Si pudiera volver a vivir mi vida, no cambiaría casi nada	1	2	3	4	5	6	7

Satisfacción con la vida

5- A continuación le pedimos que evalúe el grado de satisfacción que Ud. siente en relación con los siguientes aspectos, teniendo en cuenta que 1 es muy insatisfactoria y 10 muy satisfactoria.

	1= Muy Insatisfactoria				**Intermedia**					**10= Muy satisfactoria**
A) Familia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B) Dinero e Ingresos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C) Amigos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D) Trabajo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E) Tu persona	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
F) Tu Salud	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
G) La vida en general	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fordyce

6- En general, ¿Hasta qué punto suele sentirse feliz o infeliz? (marque con una cruz una única frase, aquella que mejor describa su felicidad media).

___ 10. Sumamente feliz (me siento eufórico/a, fantástico/a).
___ 9. Muy feliz (me siento realmente bien, contento).
___ 8. Bastante feliz (de buen humor, me siento bien).
___ 7. Medianamente feliz (me siento bastante bien y bastante alegre).
___ 6. Ligeramente feliz (un poco por encima de lo normal).
___ 5. Neutro/a (no especialmente feliz ni infeliz).
___ 4. Ligeramente infeliz (un poco por debajo de lo normal).
___ 3. Medianamente infeliz (un poco desanimado/a).
___ 2. Bastante infeliz (un poco triste, desanimado/a).
___ 1. Muy infeliz (deprimido/a, muy abatido/a).
___ 0. Sumamente infeliz (profundamente deprimido/a, completamente abatido/a).

Lyubomirsky

7- Para cada una de las siguientes frases o preguntas, rodee con un círculo el punto de la escala que usted considera que mejor lo describe.

1- En general, me considero:

No muy feliz						Muy feliz
1	2	3	4	5	6	7

2- En comparación con la mayoría de mis iguales, me considero:

Más feliz						Menos feliz
1	2	3	4	5	6	7

3- Algunas personas son muy felices en general: Disfrutan de la vida independientemente de lo que suceda, sacan el máximo provecho de todo. ¿Hasta qué punto se ve usted a sí mismo como estas personas?

Nada en Absoluto						Mucho
1	2	3	4	5	6	7

4- Por término general, algunas personas no son muy felices. Aunque no se encuentran deprimidas, nunca parecen estar tan felices como podrían. ¿Hasta qué punto se ve a sí mismo como estas personas?

Mucho						Nada en absoluto
1	2	3	4	5	6	7

Javaloy

5- Teniendo en cuenta el conjunto de tu vida, podría decirse que Ud. es:

Muy feliz	Bastante feliz	No muy feliz	Nada feliz
1	2	3	4

6- Últimamente, ¿con qué frecuencia suele reírse cada día?

Constantemente	Bastante veces	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
1	2	3	4	5

Intente decir, a su manera, qué es para Ud. la **FELICIDAD**
La felicidad es _____
_____

CD- 24 Clima emocional (De Rivera)

8- ¿En qué medida cree Ud. que las siguientes situaciones son verdaderas en relación con su país? Por favor señale con un círculo la respuesta que mejor corresponda, teniendo en cuenta que:

1	2	3	4	5	6	7
No	Poco	Algo	Mas o menos	Suficiente	Bastante	Completamente

1-¿La mayoría de la gente siente confianza en que hay y habrá suficiente comida, agua, medicinas y vivienda para ellos y sus familias tanto en el presente como en el futuro?	1	2	3	4	5	6	7
2-¿Cree usted que las personas se sienten inseguras porque el grado de violencia existente no permite que la gente viva en paz?	1	2	3	4	5	6	7
3-¿Sienten las personas que los diferentes grupos políticos tienen suficiente confianza entre ellos como para trabajar conjuntamente en favor del bienestar del país?	1	2	3	4	5	6	7
4-¿La gente siente miedo de reunirse públicamente para organizarse o para protestar pacíficamente?	1	2	3	4	5	6	7
5-¿La gente tiene confianza en la existencia de buenas oportunidades para mejorar su vida y la de su familia?	1	2	3	4	5	6	7
6-¿La gente siente desesperanza porque las cosas en este país nunca mejoran?	1	2	3	4	5	6	7
7-¿La mayoría de la gente en este país se compadece de la precaria situación de algunos niños y desea contribuir a su mejora?	1	2	3	4	5	6	7
8-¿Muchas personas están enojadas con el gobierno porque éste favorece a la gente que tiene dinero y poder?	1	2	3	4	5	6	7
9-¿La mayoría de la gente en este país siente seguridad respecto a que hay otros que se preocupan por ellos?	1	2	3	4	5	6	7
10-¿La gente se siente muy insegura porque está preocupada por lo que ocurrirá en el futuro?	1	2	3	4	5	6	7
11-¿Las diferentes organizaciones sociales confían suficientemente entre sí para trabajar de modo conjunto por una solución que funcione para todos?	1	2	3	4	5	6	7
12-¿A los periodistas y a los medios les da miedo publicar información que la gente debe saber?	1	2	3	4	5	6	7
13-¿La gente confía en que los métodos no violentos (como votar, manifestaciones pacíficas, huelgas que no destruyen la propiedad) pueden aumentar la justicia en esta sociedad?	1	2	3	4	5	6	7
14-¿Es tan corrupto el sistema político que no tiene sentido pensar que trabaja en favor del bien público?	1	2	3	4	5	6	7
15-¿La mayoría de la gente de este país respeta al otro lo suficiente como para no llegar a ser violentos en caso de conflicto?	1	2	3	4	5	6	7
16-¿Existe mucha rabia porque no se distribuye la riqueza de este país de modo equitativo?	1	2	3	4	5	6	7
17-¿La mayoría de la gente siente seguridad respecto a que recibirá ayuda si tiene un problema?	1	2	3	4	5	6	7
18-¿La gente de este país siente inseguridad respecto a la capacidad del sistema de justicia para castigar a quienes cometen crímenes contra personas?	1	2	3	4	5	6	7
19-¿Sienten los grupos étnicos y religiosos de este país confianza entre ellos?	1	2	3	4	5	6	7
20-¿A la gente le da miedo decir lo que realmente piensa porque "hablar en voz alta" es peligroso?	1	2	3	4	5	6	7
21-¿La mayoría de la gente siente confianza respecto a que es escuchada cuando quiere decir algo?	1	2	3	4	5	6	7
22-¿Es tal la desesperanza en este país que mucha gente quiere irse?	1	2	3	4	5	6	7
23-¿Se respetan los hombres y las mujeres como iguales?	1	2	3	4	5	6	7
24-¿Sienten rabia muchas personas debido al alto nivel de corrupción en el gobierno?	1	2	3	4	5	6	7

CP y CN Clima social (Páez, Ruíz ,)

9- Evalúe por favor el estado de su país, teniendo en cuenta que 1 es "nada", 2 "poco", 3 "regular", 4 "bastante" y 5 "mucho":

	Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho
1. La situación económica es muy buena:	1	2	3	4	5
2. El clima o ambiente general afectivo de su país es muy bueno:	1	2	3	4	5

3. El ambiente o clima social es de:					
a. Esperanza, esperanzado	1	2	3	4	5
b. Solidario, de ayuda mutua	1	2	3	4	5
c. Confianza en las instituciones	1	2	3	4	5
d. Miedo, ansiedad	1	2	3	4	5
e. Enojo, hostilidad, agresividad entre las gentes	1	2	3	4	5
f. Tristeza, pasividad, bajo estado de ánimo	1	2	3	4	5
g. Alegría, confianza, contento	1	2	3	4	5
h. Tranquilidad para hablar	1	2	3	4	5

Percepción de problemas sociales

10- Durante este año, cree Ud. que la **gente en general** ha tenido problemas o dificultades para:

	Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho
1-Obtener asistencia médica	1	2	3	4	5
2-Obtener asistencia social	1	2	3	4	5
3-Conseguir el trabajo que quería	1	2	3	4	5
4-Obtener/alquilar vivienda	1	2	3	4	5
5-Obtener información o asistencia en los organismos oficiales	1	2	3	4	5
6- Vivir tranquilo/a, sin preocuparse de ser agredido/a o que le causen daños	1	2	3	4	5

Percepción de hechos vitales de Holmes y Rahe

11- Indique aquellas situaciones o acontecimientos que le han sucedido durante el último año**:**

	NO	**SÍ**
1-Comenzó a trabajar por primera vez o después de un largo tiempo desempleado		
2-Tuvo problemas en el trabajo y/o con el jefe		
3-Fue despedido del trabajo		
4-Rompió una relación amorosa (novio/a, matrimonio, etc.)		
5-Murió un miembro cercano de su familia o un amigo íntimo (alguien con quien vivía o tenía una relación muy importante)		
6- Algún miembro de su familia o una persona cercana sufrió una enfermedad o accidente grave		
7-Sufrió alguna enfermedad o accidente grave		
8-Tuvo muchas discusiones o problemas con sus padres o con algún otro miembro de su familia, pareja o amigos		
9-Se trasladó de domicilio, cambió de ciudad o barrio de residencia		
10-Usted o su familia tuvieron dificultades económicas importantes (como una disminución de ingresos familiares, pérdida del trabajo del padre o la madre, ruina económica, etc.)		
11- Fue aceptado como miembro de un grupo muy valorado o ingresó en un lugar de estudio muy bien valorado		
12- Recibió una promoción educativa, se graduó con notas muy satisfactorias o recibió una promoción laboral		
13- Nació un nuevo miembro muy deseado en la familia que provocó una alegría inmensa.		
14- Inició recientemente una relación amorosa intensa y muy satisfactoria.		
15- Logró usted ayudar o apoyar a una persona conocida a superar, o al menos a enfrentar, un problema grave de salud, educacional, profesional o vital.		
16- Logró superar o al menos a enfrentar un problema grave de salud, educacional, profesional o vital.		
17- Cambió de residencia (a otro lugar o ciudad), de casa o de condiciones de vida (gran mejora en la casa, etc.) siendo una situación mucho más satisfactoria.		
18- Tuvo momentos importantes, duraderos, gratificantes e intensos que compartió con familiares y/o amigos, colegas.		

BS - Escala de bienestar social (Keyes, et al., 2002)

12- A continuación le pedimos que evalúe globalmente su vida durante los últimos días. Para ello utilice la siguiente escala donde 1 es "totalmente en desacuerdo" y 5 "totalmente en acuerdo":

1-Siento que soy una parte importante de mi comunidad.	1	2	3	4	5
2-Creo que la gente me valora como persona	1	2	3	4	5
3-Si tengo algo que decir, creo que la mayoría de la gente me escucharía	1	2	3	4	5
4-Me siento cercano a otra gente.	1	2	3	4	5
5-Si tuviera algo que decir, pienso que la gente no se lo tomaría en serio	1	2	3	4	5
6-No me siento pertenecer a ningún grupo social	1	2	3	4	5
7-La sociedad en la que vivo es una fuente de bienestar	1	2	3	4	5
8-Creo que la gente no es de fiar.	1	2	3	4	5
9-Creo que las personas sólo piensan en sí mismas	1	2	3	4	5
10-Creo que no se debe confiar en la gente.	1	2	3	4	5
11-Creo que la gente es egoísta	1	2	3	4	5
12-Hoy en día, la gente es cada vez más deshonesta	1	2	3	4	5
13-Las personas no se preocupan de los problemas de otros	1	2	3	4	5
14-Creo que las personas son amables	1	2	3	4	5
15-Las personas no esperan nada a cambio cuando hacen un favor	1	2	3	4	5
16-Creo que puedo aportar algo al mundo	1	2	3	4	5
17-No tengo nada importante que ofrecer a la sociedad.	1	2	3	4	5
18-Mis actividades diarias no aportan nada que valga la pena a la sociedad	1	2	3	4	5
19-No tengo ni el tiempo ni la energía para aportar algo a la sociedad	1	2	3	4	5
20-Pienso que lo que hago es importante para la sociedad	1	2	3	4	5
21-Lo que hago tiene alguna influencia sobre otras personas	1	2	3	4	5
22-Para mí el progreso social es algo que no existe	1	2	3	4	5
23-La sociedad no ofrece alicientes para gente como yo	1	2	3	4	5
24-Veo que la sociedad está en continuo desarrollo	1	2	3	4	5
25-No creo que instituciones como la justicia o el gobierno mejoren mi vida	1	2	3	4	5
26-La sociedad ya no progresa	1	2	3	4	5
27-El mundo es cada vez un lugar mejor para la gente	1	2	3	4	5
28-No entiendo lo que está pasando en el mundo	1	2	3	4	5
29-El mundo es demasiado complejo para mí	1	2	3	4	5
30-No merece la pena esforzarse en intentar comprender el mundo en el que vivo	1	2	3	4	5
31-Muchas culturas son tan extrañas que no puedo comprenderlas	1	2	3	4	5
32-Los científicos son los únicos que pueden entender como funciona el mundo.	1	2	3	4	5
33-Me resulta fácil predecir lo que puede suceder en el futuro	1	2	3	4	5

BP- Escala bienestar psicológico (Ryff, 1989)

13- Indique por favor si está usted de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones, utilizando la siguiente escala **1** " totalmente en desacuerdo" y **6** "totalmente de acuerdo":

1- Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
2- A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
3- No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
4- Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5	6
5- Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5	6
6- Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	6
7- En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8- No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	6
9- Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
10- Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3	4	5	6
11- He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
12- Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
13- Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mi mismo que cambiaría.	1	2	3	4	5	6
14- Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
15- Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
16- En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
17- Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
18- Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5	6
19- Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6
20- Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5	6
21- Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
22- Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
23- Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6
24- En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
25- En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	1	2	3	4	5	6
26- No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza..	1	2	3	4	5	6
27- Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
28- Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	5	6
29- No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	1	2	3	4	5	6
30- Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	1	2	3	4	5	6
31- En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
32- Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
33- A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	1	2	3	4	5	6
34- No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	1	2	3	4	5	6
35- Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre si mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5	6
36- Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
37- Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
38- Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
39- Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6

Escala de frustración ANOMICA de Srole-Christie

14- Indíquenos, por favor, si está en desacuerdo o de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

	NO	**SÍ**
1- La mayoría de los que mandan se interesan mucho por los problemas del hombre de la calle;		
2- Para una persona con salud existen muchas cosas más importantes que el dinero;		
3- Hoy en día uno no sabe de quién puede fiarse;		

4- Siempre puedo encontrar algo que haga que la vida valga la pena;		
5- Siempre es buena cosa planear por adelantado el futuro de cada cual;		
6- Por muchos esfuerzos que uno haga en esta vida casi nunca se consigue lo que se desea;		
7-A la mayoría de la gente realmente no le preocupa lo que pasa a los que están a su alrededor;		
8- Teniendo en cuenta lo que ocurre actualmente, existe un futuro prometedor para los jóvenes;		
9- A pesar de lo que dicen algunos, la vida es cada vez peor;		
10- No hay maneras buenas o malas e hacer dinero, sino maneras fáciles o difíciles.		

Escala ESLI de Wittenberg, 1986

15- Las siguientes preguntas hacen referencia a la calidad de sus relaciones sociales. Indique con qué frecuencia se sintió, durante el año pasado, de la forma descrita en cada frase, teniendo en cuenta que:

Nunca	Pocas Veces	Alguna vez	A menudo	Muy a Menudo
1	2	3	4	5

1-La mayoría de las personas que me rodean me hacen sentir como si fuera un extraño	1	2	3	4	5
2- Obtengo poca satisfacción personal de los grupos en los participo	1	2	3	4	5
3- Hay buena gente alrededor de mi que entiende mis puntos de vistas y pensamientos	1	2	3	4	5
4- No hay nadie con quien me pueda sentir cercano o próximo a largo plazo o durante mucho tiempo	1	2	3	4	5
5.- Tengo una pareja intima que me da apoyo y me refuerza	1	2	3	4	5
6- Pertenezco a una red de amigos	1	2	3	4	5
7-Hay gente con la que puedo contar para estar acompañado	1	2	3	4	5
8- No tengo una relación especifica en la que me sienta comprendido	1	2	3	4	5
9- Soy una parte o aspecto importante del bienestar emocional de otra persona	1	2	3	4	5
10- No tengo una relación amorosa importante	1	2	3	4	5

WVS Confianza en las instituciones (Encuesta mundial de Valores 199-2002)

16- A continuación le presentamos una serie de instituciones. Díganos, por favor, su grado de confianza en cada una de ellas en una escala de 1 a 4, sabiendo que 1 significa ninguna confianza y 4 mucha confianza.

	No confía	Poca confianza	Bastante Confianza	Mucha confianza
Policía	1	2	3	4
Partidos Políticos	1	2	3	4
Gobierno	1	2	3	4
Fuerzas armadas	1	2	3	4
Iglesia	1	2	3	4

17- Escala de Valores (Schwartz, 2001)

A continuación describimos brevemente a algunas personas. Por favor, lea cada descripción y piense hasta qué punto se parece o no se parece a usted cada una de las personas descritas. Ponga una "X" en la casilla de la derecha que muestre cuánto se parece a usted la persona descrita.

¿EN QUÉ GRADO SE PARECE ESTA PERSONA A USTED?

	Se parece mucho a mí	Se parece a mí	Se parece algo a mí	Se parece poco a mí	No se parece a mí	No se parece nada a mí
1. Tener ideas nuevas y ser creativo/a es importante para él/ella. Le gusta hacer las cosas de manera propia y original.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Para él/ella es importante ser rico/a. Quiere tener mucho dinero y cosas caras.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿EN QUÉ GRADO SE PARECE ESTA PERSONA A USTED?

		Se parece mucho a mí	Se parece a mí	Se parece algo a mí	Se parece poco a mí	No se parece a mí	No se parece nada a mí
3.	Piensa que es importante que a todos los individuos del mundo se les trate con igualdad. Cree que todos deberían tener las mismas oportunidades en la vida.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Para él/ella es muy importante mostrar sus habilidades. Quiere que la gente le/la admire por lo que hace.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Le importa vivir en lugares seguros. Evita cualquier cosa que pudiera poner en peligro su seguridad.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Le gustan las sorpresas y siempre busca experimentar cosas nuevas. Piensa que es importante hacer muchas cosas diferentes en la vida.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Cree que las personas deben hacer lo que se les dice. Opina que la gente debe seguir las reglas todo el tiempo, aún cuando nadie le esté observando.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Le parece importante escuchar a las personas que son distintas a él/ella. Incluso cuando está en desacuerdo con ellas, todavía desea entenderlas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Para él/ella es importante ser humilde y modesto/a. Trata de no llamar la atención.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Pasársela bien es muy importante para él/ella. Le agrada "consentirse" a sí mismo/a.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Es importante para él/ella tomar sus propias decisiones acerca de lo que hace. Le gusta tener la libertad y no depender de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Es muy importante para él/ella ayudar a la gente que le/la rodea. Se preocupa por su bienestar.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Para él/ella es importante ser una persona muy exitosa. Espera que la gente reconozca sus logros.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Es importante para él/ella que el gobierno le proteja contra todos los peligros. Quiere que el estado sea fuerte para así poder defender a sus ciudadanos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Anda siempre en busca de aventuras y le gusta arriesgarse. Tener una vida llena de emociones es importante para él/ella.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Es importante para él/ella comportarse siempre correctamente. Procura evitar hacer cualquier cosa que la gente juzgue incorrecta.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Para él/ella es importante ser respetado por la gente. Desea que las personas hagan lo que les dice.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Es importante para él/ella ser leal a sus amigos. Se entrega totalmente a las personas cercanas a él/ella.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Cree firmemente que las personas deben proteger la Naturaleza. Le es importante cuidar el medio ambiente.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20.	Las tradiciones son importante para él/ella. Procura seguir las costumbres de su religión o de su familia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Busca cualquier oportunidad para divertirse. Para él/ella es importante hacer cosas que le resulten placenteras.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

OHS Escala Oxford de Felicidad Argyle

19- Abajo hay 29 grupos de frases sobre la felicidad personal. Seleccione la frase de cada grupo que mejor refleje sus sentimientos durante la semana pasada y hoy. Rodee con un círculo la letra que corresponde con su frase.

1 a No me siento feliz.
b Me siento bastante feliz
c Me siento muy feliz
d Me siento increíblemente feliz

2 a No soy particularmente optimista respecto al futuro
b Me siento optimista respecto al futuro
c Siento inmenso optimismo respecto al futuro
d Veo el futuro lleno de promesas y esperanzas

3 a No estoy particularmente satisfecho con nada en mi vida
b Estoy satisfecho con algunas cosas de mi vida
c Estoy satisfecho con muchas cosas de mi vida
d Estoy completamente satisfecho con cada cosa de mi vida

4 a Siento que apenas tengo control sobre mi vida
b Siento que controlo mi vida al menos parcialmente
c Siento que controlo mi vida la mayor parte del tiempo
d Siento que controlo todos los aspectos de mi vida

5 a Siento que la vida no es particularmente gratificante
b Siento que la vida es gratificante
c Siento que la vida es muy gratificante
d Siento que la vida está completamente llena de satisfacciones

6 a No me resulta particularmente agradable se como soy
b Me gusta ser como soy
c Me gusta mucho ser como soy
d Estoy encantado de ser como soy

7 a Nunca tengo una influencia favorable sobre los acontecimientos
b Alguna vez tengo una influencia favorable sobre los acontecimientos
c Con frecuencia tengo una influencia favorable sobre los acontecimientos
d Siempre tengo una influencia favorable sobre los acontecimientos

8 a Voy tirando
b La vida es buena
c La vida es muy buena
d Amo la vida

9 a No me interesan realmente otras personas
b Me interesan moderadamente otras personas
c Me interesan mucho otras personas
d Me interesan enormemente otras personas

10 a No encuentro fácil tomar decisiones
b Encuentro realmente fácil tomar decisiones
c Encuentro fácil tomar la mayoría de las decisiones
d Puedo tomar todas las decisiones muy fácilmente

11 a Encuentro difícil comenzar a hacer las cosas
b Encuentro moderadamente difícil comenzar a hacer las cosas
c Encuentro fácil hacer las cosas
d Me siento capaz de hacer cualquier cosa

12 a Pocas veces me siento descansado al despertar
b Algunas veces me siento descansado al despertar
c Muchas veces me siento descansado al despertar
d Siempre me siento descansado al despertar

13 a No me siento en absoluto vigoroso
b Me siento bastante vigoroso
c Me siento con mucha energía
d Me siento desbordado de energía

14 a No creo que las cosas tengan nada en especial
b Encuentro belleza en algunas cosas
c Encuentro belleza n la mayoría de las cosas
d El mundo entero me parece hermoso

15 a No me siento mentalmente despierto
b Me siento mentalmente bastante despierto
c Me siento mentalmente muy despierto
d Me siento mentalmente plenamente despierto

16 a No me siento particularmente sano
b Me siento moderadamente sano
c Me siento muy sano
d Me siento maravillosamente bien

17 a No tengo sentimientos particularmente cálidos hacia otros
b Tengo algunos sentimientos cálidos hacia otros
c Tengo muchos sentimientos cálidos hacia otros
d Amo a todo el mundo

18 a No tengo recuerdos del pasado particularmente felices
b Tengo algunos recuerdos felices del pasado
c La mayoría de acontecimientos pasados me parece que fueron felices
d Todos los acontecimientos pasados me parece que fueron extremamente felices

19 a Nunca me encuentro en un estado de gozo o entusiasmo
b Algunas veces experimento gozo y entusiasmo
c A menudo experimento gozo y entusiasmo
d Me encuentro constantemente en un estado de gozo y entusiasmo

20 a Existe una discrepancia entre lo que yo hubiera querido hacer y lo que hecho
b He hecho algunas de las cosas que quería
c He hecho muchas de las cosas que quería
d He hecho todo lo que quería

21 a No puedo organizar muy bien mi tiempo
b Organizo mi tiempo bastante bien
c Organizo mi tiempo muy bien
d Consigo encontrar tiempo para todo lo que quiero hacer

22 a No Me divierte estar con otra gente
b A veces me divierte estar con otra gente
c A menudo me divierte estar con otra gente
d Siempre me divierte estar con otra gente

23 a No caigo simpático a los demás
b A veces caigo simpático a los demás
c A menudo caigo simpático a los demás
d Siempre caigo simpático a los demás

24 a No tengo un significado o propósito particular en mi vida
b Tengo un sentido del significado y propósito
c Tengo un gran sentido del significado y propósito
d Mi vida está totalmente llena de significado y propósito

25 a No tengo un particular sentimiento de implicación y compromiso
b A veces llego a estar implicado y comprometido
c Frecuentemente llego a estar implicado y comprometido
d Siempre estoy implicado y comprometido

26 a No creo que el mundo sea un buen lugar
b Creo que el mundo es realmente un buen lugar
c Creo que el mundo es muy buen lugar
d Creo que el mundo es un lugar excelente

27 a Pocas veces me río
b Me río bastante a menudo
c Me río mucho
d Siempre estoy riendo

28 a No creo que yo resulte atractivo
b Creo que resulto más bien atractivo
c Creo que resulto atractivo
d Creo que resulto extremadamente atractivo

29 a No encuentro cosas divertidas
b Encuentro algunas cosas divertidas
c Encuentro divertidas la mayoría de las cosas
d Me divierte cualquier cosa