

# Revisión de algunos avances en la literatura sobre variables predictoras concernientes al “bienestar subjetivo”

Gloria Cajiao<sup>1</sup>  
Dennis Lisette Morales Arias, Genny Carolina Garzón Romero, Liliana Benavides Basante y José Leonardo Acevedo Rincón<sup>2</sup>.  
*Universidad El Bosque, Colombia*

## Resumen

Este artículo de revisión de literatura presenta algunas tendencias y avances conceptuales, hallazgos empíricos y pruebas que miden las variables predictoras del bienestar subjetivo a partir de la búsqueda en base de datos bibliográficas ProQuest, PsycARTICLES, PsycTEST, OVID SP, libros y trabajos de grado. Se reconocieron dos tipos de variables predictoras, unas internas al individuo y otras externas a él, que igualmente influyen en la obtención de bienestar subjetivo. En las conclusiones se analizan los estudios y conceptualización sobre bienestar subjetivo y algunas de las variables predictoras.

Palabras clave: bienestar subjetivo, satisfacción, variables predictoras.

## Abstract

This review of scientific literature presents some tendencies, conceptual advances, empirical findings and tests that measure the predictive variables of subjective well-being. It was done through the search in bibliographical database like ProQuest, PsycArticles, PsycTest, OVID SP, books and Thesis. Two types of predictive variables were recognized- internal and external to the individual. Both of them influence the achievement of the subjective well-being. Besides, the studies and conceptualization about Subjective well-being and some of the Predictive Variables were analyzed in the conclusion.

Key words: Subjective Well-Being, Satisfaction, Predictive Variables.

Recibido: 03 de diciembre de 2012

Aceptado: 29 de mayo de 2013

1. Psicóloga, Especialista en Docencia Universitaria, Universidad El Bosque, directora de la investigación
2. Especialización en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal, auxiliares de investigación

## Introducción

El presente trabajo se realizó con el propósito de dar una respuesta preliminar a la necesidad de reconocer aquellos factores que les permiten a las personas la percepción de bienestar en su vida (Gómez, Villegas de Posada, Barrera y Cruz, 2007). Se pretendió describir e identificar tales factores como aspectos que puedan ser trabajados por los psicólogos clínicos y que contribuyan de una manera significativa al desarrollo del bienestar subjetivo de los individuos.

En los estudios, se evidencia que el conocimiento y definición de ciertos constructos en la psicología positiva requiere de un mayor estudio y revisión. Lo anterior porque, en la actualidad, dichos constructos aún se manejan de manera indiscriminada con otros, como es el caso de *la satisfacción, la felicidad, el bienestar psicológico y la calidad de vida*, entre otros (Cajiao y Plata, 2012).

Con el presente artículo, se intenta dar continuidad a los trabajos que se han realizado, dentro de la línea de psicología positiva, en el programa de Especialización en Psicología Clínica y Autoeficacia personal de la Universidad El Bosque. Una de las subáreas de dicho programa es la de bienestar subjetivo; en ésta, se han realizado los siguientes ejercicios investigativos: “Bienestar subjetivo: revisión teórico-conceptual y empírica de la evolución del constructo” de Cajiao, Serrano y Suárez (2011) y “Bienestar subjetivo: escalas de medición del constructo” de Cajiao y Plata (2012). En este último se hizo una revisión de las pruebas o escalas que intentan medir el bienestar subjetivo; se encontró que algunas de ellas evalúan las dimensiones constitutivas del constructo, pero no se evalúan en su totalidad. En las conclusiones de los trabajos mencionados anteriormente, se hace la sugerencia de identificar los factores que puedan predecir si los individuos, en una etapa posterior de su vida, pueden percibir y experimentar bienestar subjetivo. Lo anterior con el propósito de diseñar programas que promuevan el fortalecimiento de dichos factores predictorios y hagan posible el logro de bienestar en las personas, en general, como un aporte a la calidad de vida.

Para la comprensión conceptual, en el presente trabajo, se adopta la definición de bienestar subjetivo de Diener, Suh, Lucas y Smith (1999), para quienes el término se refiere a la evaluación que la persona hace de su vida, en general. Tal evaluación se realiza tanto en los juicios cognoscitivos, como en los recursos afectivos; es decir, las evaluaciones

cognoscitivas y afectivas que una persona hace de su vida en determinada etapa o momento de su existencia.

En la literatura se ha encontrado que los factores o variables con valor predictor son fuente de los elementos valorados por las personas en el momento en el cual ellas evalúan el bienestar subjetivo experimentado (García, 2002). En este artículo, se tuvo en cuenta la propuesta de Lawton (como se citó en García 2002), quien aclara que los factores son dimensiones que reflejan el bienestar interior y exterior, respectivamente.

En este sentido, se toma en cuenta la ubicación de cada uno de los factores predictorios del bienestar subjetivo, bien sea en el grupo de los predictorios externos, o bien en el de los factores predictorios internos.

Al grupo de los factores predictorios externos, pertenecen: la salud, las relaciones positivas, la satisfacción laboral, el ocio, las necesidades vitales satisfechas, los acontecimientos vitales, la cultura y las redes sociales. Por otra parte, en el grupo de los factores predictorios internos, se encuentran: la personalidad, como factor que incluye a los demás: las bases genéticas y la heredabilidad, la capacidad de adaptación, la capacidad de recuperarse de la adversidad, el optimismo, el sentido del humor, la autoestima, la extraversión, el afecto positivo y el negativo, el altruismo, la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional.

Esta diferenciación entre factores externos e internos es de gran utilidad a la hora de estudiar los procesos a través de los cuales las personas llevan a cabo sus juicios sobre el bienestar. En este sentido, podría considerarse que la valoración de la diferencia entre las aspiraciones y los logros alcanzados parte de una orientación interna, mientras que la confrontación entre lo que uno tiene y lo que poseen los demás es una comparación social con una focalización externa (García 2002).

## Factores predictorios externos

Dentro de la literatura, se evidencia que la teoría e investigación sobre los factores externos surgió con mayores trabajos desde los años 50 del siglo pasado, con grandes producciones desde la década de 1980, hasta la actualidad. Dichos trabajos han sido generados con una tendencia clara en poblaciones americanas, europeas y asiáticas, en

contraste con una menor proporción en contextos latinoamericanos. Los avances más representativos de cada factor se presentarán a continuación: se aludirá, en primera instancia, a la salud; se continuará, con las relaciones positivas, la satisfacción laboral y el ocio; luego, se hará referencia a las necesidades y acontecimientos vitales, para terminar con la cultura y las redes sociales.

**Salud.** Como primer factor predictor externo se encuentra que éste se ha estudiado, en la actualidad, desde un modelo integral. Se conceptúa como un proceso dinámico y flexible, en el cual se da importancia a las capacidades de los individuos para afrontar las condiciones que la constituyen, fluctuando en un continuo, en cuyos extremos se sitúan la salud y la enfermedad, respectivamente; a lo anterior se agregan aspectos como: el bienestar emocional, el bienestar psicológico y el bienestar social, lo cual hace entender *la salud* como un concepto que va más allá de la ausencia total de enfermedad, tendiente hacia un equilibrio que interactúa con las condiciones personales, biológicas, sociales, laborales, emocionales, afectivas y cognoscitivas que se vuelven evidentes en los estados satisfactorios de salud física y mental (OMS, 1948; Engel, como se citó en Borrel, 2010; Ryff y Keyes; Keyes; Keyes y Lopez; Keyes y Magyar-Moe, como se citó en Snyder, Lopez y Teramoto, 2011). Además, se toma en cuenta el auto reporte de satisfacción con la salud o salud percibida (Pacheco y Girón, 2009).

Los hallazgos empíricos que asocian la salud y el bienestar subjetivo se dirigen en dos direcciones diferentes. La primera, hacia la necesidad de evaluar la salud relacionada con el optimismo, la sensación de control y la promoción de comportamientos saludables desde los ambientes familiares en la infancia temprana (Taylor, 2011; Repetti, Taylor y Seeman, 2002) y la influencia de la autoeficacia (Maddux; Bandura; O'leary y Brown, como se citó en Snyder et al., 2011). La segunda se centra en información interesante y práctica en los auto reportes de salud relacionados con la satisfacción vital (Rodríguez-Marín, Pastro y López - Roig, 1993).

Entre algunas de las pruebas que evalúan la salud, en relación con el bienestar subjetivo, están la Escala de la Evaluación Subjetiva de Salud de Ryan y Willits (2007) para los pacientes y sus familias en contextos hospitalarios; también se reconoce el Cuestionario de Evaluación de Salud de Fries, Spitz, Kraines y Holman (1980), con autoadministración únicamente del paciente, cuyo objetivo es mejorar

el compromiso con los tratamientos médicos, psicológicos y psiquiátricos.

**Relaciones Positivas.** Estas relaciones son el siguiente factor externo revisado, entendido como la cimentación y mantenimiento de relaciones que son significativas desde el punto de vista constructivo y activo (Diener, 1984; Rodríguez - Marín, Pastro, y López - Roig, 1993). Los hallazgos empíricos que sustentan estas acepciones siguen siendo pocos y más enfocados hacia el apoyo social (Rodríguez-Carvajal, Díaz, Moreno-Jiménez, Blanco y Dierendonck, 2010). Según Harrison (2007), las personas que mantienen relaciones positivas con compromiso y adecuada comunicación experimentan bienestar subjetivo. Entre las pruebas que evalúan las relaciones positivas, se encuentra el Test Diario de Evaluación Marital (Buck y Neff, 2012), la cual pone especial énfasis en la evaluación de la satisfacción marital. De igual manera, cabe mencionar el Test de Medida de Resultados Interpersonales de Alden y Taylor (2011), que evalúa a profundidad las relaciones positivas, entendidas, en parte, como: rendimiento interpersonal y funcionamiento social.

**Satisfacción Laboral.** En su modelo teórico, Janssen y Bakker (como se citó en Castro, 2009) especifican cuatro categorías de variables de este factor: características de la tarea, condiciones de trabajo, relaciones sociales/laborales y condiciones del empleo. Estas variables predictoras de la satisfacción laboral se relacionan con tres resultados específicos: la motivación laboral intrínseca, el burnout y la intención de abandonar la organización. La organización personal, las recompensas intrínsecas y los beneficios sociales, también son indicadores de la satisfacción laboral. Parece que la relación entre la satisfacción laboral y la satisfacción vital podría reflejar un proceso de arriba-abajo: las personas que están satisfechas con su vida tienden a encontrar una mayor satisfacción en su trabajo. Así bien, la satisfacción laboral podría estar relacionada con el bienestar subjetivo, debido a que provee un óptimo nivel de estimulación que las personas encuentran placentero (Bretz y Judge, 1994; Stones y Kozma, 1986; Tait, Padgett y Baldwin, 1989). Es importante reconocer que la satisfacción con el trabajo constituye lo que cada individuo podrá experimentar: un grado óptimo con su trabajo -posterior a una evaluación cognoscitiva-, balance y resultado entre sus expectativas y logros alcanzados (Rodríguez y Ramírez, 2010).

Por otra parte, Bravo y Jiménez (2011) realizaron una investigación que tuvo como objetivo identificar la relación

entre la satisfacción laboral, el bienestar psicológico y el apoyo organizacional percibido, en funcionarios penitenciarios. Los principales resultados evidenciaron una relación positiva y significativa entre los factores (o dimensiones) mencionados. Entre las pruebas que evalúan satisfacción laboral se refieren las siguientes: la Escala General de Satisfacción de Warr, Cook y Wall (1979) y la Escala de Apoyo Organizacional Percibido, adaptada de la Encuesta de Apoyo Organizacional Percibido (Bravo y Jiménez, 2011).

**Ocio.** Éste ha sido definido como una experiencia subjetiva, el cual permite; por una parte, observar la interpretación del mundo, de los otros y de uno mismo; y por otra parte, el desarrollo o florecimiento de fortalezas, a través del desarrollo de actividades de ayuda a otros (Anderson y Heyne, 2012); además, se considera que el buen uso del ocio garantiza que las personas construyan buenas relaciones sociales, adquieran habilidades adicionales y experimenten emociones positivas (Brajš y Zganec, Merkas y Šverko, 2011).

Los estudios traen a colación que las actividades de ocio, en términos de tiempo y calidad, son precursoras en la prevención de problemas psicológicos y garantizan estados de bienestar subjetivo, tanto individual como familiar Carruters y Hood (2004); Mausbach, et al., (2012). Se presentan tres pruebas asociadas al ocio, como son: el Test de Medida de las Actividades de Ocio (Agahi y Parker, 2008), el Instrumento de Participación en Ocio (Lu, 2011) y el Cuestionario de Ocio Pasivo y Activo para Niños (Holder, Coleman y Sehn, 2009).

**Necesidades vitales y condiciones propicias de salubridad.** Según la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (como se citó en Tay y Diener, 2011), las necesidades se clasifican en tres grupos referidos a: las relaciones sociales, la autonomía y el dominio. Estas tres necesidades interactúan en las actividades que llevan a cabo las personas en su vida cotidiana, percibiendo si se da o no el dominio de las mismas en su ejecución, y si éstas, de alguna manera, satisfacen algún tipo de necesidad, lo cual contribuiría a que se pueda experimentar bienestar subjetivo.

Según los hallazgos empíricos de autores como Blanco y Díaz (como se citó en Cajiao y Plata, 2012), existe una estrecha relación entre el bienestar subjetivo y la satisfacción de necesidades vitales. Entre tales necesidades se destacan las condiciones propicias de salubridad; dichas condiciones, presentes en la vivienda, los servicios sanitarios de la misma, la seguridad, entre otros, se constituyen

en factores predictorios del bienestar subjetivo. Dentro de las escalas disponibles para medir este factor se encuentran las siguientes: la Escala de Medida de Satisfacción de Necesidades por Parentesco, desarrollada por Sheldon, Abad y Hinsch (2011); La Escala de Satisfacción de Vida (Tepperman y Curtis, 1995); la adaptación de la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas a la Educación Física (Moreno, González, Garzón, y Rojas, 2008); la Escala de Satisfacción de las Necesidades de Dominio (Milyavskaya y Koestner, 2011) y la Escala de Necesidades de Van Beest y Williams (2006).

**Acontecimientos vitales vividos por el individuo.** Brickman y Campbell, Frederick y Loewenstein, Headey y Wearing, Lykken y Tellegen, como se citó en Luhmann, Hoffman, Eid y Lucas (2011), consideran los acontecimientos vitales como eventos importantes de la vida, que sólo tienen efecto en un transcurso de tiempo determinado (unos meses) sobre el bienestar subjetivo. Lo anterior se debe a la adaptación relativamente rápida de las personas a las situaciones adversas. Diversos estudios empíricos demuestran que las personas que experimentan más eventos positivos que negativos presentan puntuaciones de bienestar mayores, en comparación con quienes tienen que hacer frente a mayores adversidades, sin que éstas se vean acompañadas de experiencias positivas (García, 2002).

Con relación a las pruebas que evalúan el factor de acontecimientos vitales, cabe mencionar: la Escala de Positivismo, desarrollada por Caprara, Alessandri, Eisenberg, Kupfer, Steca, Caprara, Yamaguchi, Fukuzawa y Abela (2012); la Escala de Estresores Diarios-16 (Cuéllar, Bastida y Braccio, 2004); la Escala de Historia de vida – Estrategias, Comportamientos y Cogniciones, llevada a cabo por Gibbons, et al. (2012) y El Cuestionario de Cambios Post-Traumáticos en el Bienestar Psicológico (Regel et al., 2012).

**Cultura.** Con respecto a este factor, en la literatura se presentan múltiples definiciones interdisciplinarias desde el punto de vista psicológico. Myers (2005) la define como “una serie de conductas, ideas, actitudes y tradiciones perdurables, compartidas por un grupo grande de personas y transmitidas de una generación a la siguiente”. Las investigaciones sobre cultura y bienestar subjetivo estudian cómo las personas perciben su bienestar; además, comparan las variables de personalidad, género y expectativas del futuro dentro de cada cultura en particular. Oishi, Weyer y Colcombe, (2000); Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto y Ahadi (2002); Kim, Schimmack y Oishi (2012); Kim, Cai, Gilliland,

Yue Chiu, Xia y Pong Tam (2012), concluyen en sus estudios que cada cultura, como contexto, favorece o no, la percepción de los individuos de bienestar subjetivo. No obstante, los resultados aún no son definitivos, debido a la influencia de las diferencias individuales. Además, no existen pruebas que evalúen este factor debido a que se refiere a un aspecto general del estudio de las poblaciones.

**Redes Sociales.** Son definidas como la generación de lazos entre las personas, que promueven la cohesión para trabajar por intereses comunes. Éstas se extienden a través de la vida y cambian en coherencia con cada etapa del ciclo vital (Lemos y Fernández, 1990). Los estudios empíricos realizados sobre este factor señalan dos miradas diferentes. La primera de ellas se basa en la relación entre la cantidad, la calidad y las cualidades de las redes sociales a las que tienen acceso las personas (Huxhold, Fiori y Windsor, 2012). La segunda mirada se refiere al uso de las redes sociales informáticas y el bienestar subjetivo; estos estudios revisan el uso de los medios cibernéticos para la construcción y manejo de redes sociales como el facebook, twitter, myspace, messenger, what's up, entre otros (Ramírez, Malo y Bertran, 2010; Malo, Navarro, Dolores y Casas, 2012); Freis y Regan (2013). Por último, se cuenta con una investigación acerca de los fenómenos de la ciber-agresión y victimización cibernética mediante matoneo entre adolescentes, situaciones que llegan a afectar el bienestar subjetivo (Runions, Shapka, Dooley y Modecki 2013).

La única prueba observada sobre redes sociales es la Medida de Apoyo Social para Redes Sociales (Huang y Lin, 2011), que mide el apoyo social recibido en las redes sociales.

### Factores predictores internos

Al indagar acerca de los factores predictores internos del bienestar subjetivo, se hace mención a aquellas dimensiones que hacen parte de los patrones más permanentes y estables de los seres humanos; es decir, sus características personales y sus potencialidades. Enseguida, se presentarán cada uno de los factores considerados como internos; se empezará con la personalidad; luego, se hará referencia a la base genética y la heredabilidad; después, se hará alusión a la capacidad de adaptación, así como a la capacidad de afrontamiento y protección, entendida en el medio anglosajón como resiliencia. Posteriormente, se aludirá a la autoestima, la extroversión, el afecto positivo y negativo, el sentido de la vida y el altruismo; y por último, se hará refe-

rencia a la autoeficacia, las estrategias de afrontamiento, la inteligencia emocional y el sentido del humor.

**Personalidad.** Para Eysenck y Eysenck (1987), la personalidad es definida como “una organización más o menos estable y duradera del carácter; temperamento, intelecto y físico de una persona, que determina su adaptación única al ambiente”. Según Smith, Nolen, Fredrickson y Loftus (2003); McCrae y Costa (1990), la personalidad se puede definir como las pautas de pensamiento, emoción y conducta, distintivas y características de un individuo. Con relación a las teorías existentes de la personalidad, se han manejado diferentes planteamientos desde los enfoques conductista (Smith et al., 2003), cognoscitivo (con Bandura y Bussey 1999), humanista (Carl Rogers, como se citó en Smith et al., 2003), psicoanalítico y evolucionista (Schultz y Ellen, 2010).

Uno de los hallazgos más relevantes ha sido que el bienestar subjetivo posee una fuerte relación con las características personales del sujeto (Diener, 2000; Páramo, Straniero, García, Torrecilla y Escalante, 2012), y que la personalidad es uno de los predictores comprobados del bienestar subjetivo (Diener et al., 1999; García, 2002). De acuerdo con Steel, Schmidt y Shultz (2008), el bienestar subjetivo y la personalidad están relacionados, pues ambos implican mecanismos biológicos comunes o sustratos neurales.

Con respecto a los instrumentos relacionados con la personalidad, se encuentran el Inventario Multifacético de Personalidad de Minnesota (MMPI-2) (Smith et al., 2003), el Inventario de Características Personales, creado por Tellegen, Grove y Waller en el año 1991, (como se citó en Benet y Waller, 1995) y el Inventario de Estilo Personal del Adolescente (Lounsbury, et al., 2003).

A continuación se describen cada una de las características, componentes y rasgos de la personalidad relacionados con la predicción de bienestar subjetivo.

**Base Genética - Heredabilidad.** Autores como Roysamb, Tambs, Reichborn-Kjennerud, Neale y Harris (2003), sugieren creciente evidencia con respecto a que los genes juegan un papel importante en la etiología del bienestar; sin embargo, las influencias genéticas y ambientales en la covarianza entre la salud física y bienestar subjetivo han sido, en buena parte, inexploradas (Roysamb et al., 2003). Algunas investigaciones empíricas, como las realizadas por De Neve, Christakis, Fowler, y Frey (2012), estiman que la variación

genética explica alrededor del 33% de la varianza en constructos como la “felicidad”. Este tipo de estudios se centra en los genes específicos relacionados con constructos derivados del bienestar subjetivo como: la “satisfacción con la vida” y la “felicidad”. Dentro de las escalas disponibles para medir este factor se encuentran la Escala de Experiencias Personales de Winters y Henly (1998) y la Escala de Actitudes desarrollada por Tesser, Whitaker, Martin y Ward (1998).

**Capacidad de adaptación.** En cuanto a la capacidad de adaptación a las condiciones que se van presentando en la vida, la adaptación a los acontecimientos significa que cuando éstos ocurren por primera vez pueden producir bienestar o malestar, felicidad o tristeza; sin embargo, con el tiempo, los acontecimientos pierden su poder de evocar afecto, siendo éste sensible únicamente a los cambios (García, 2002). Para Shmotkin (2005), las personas se adaptan a las circunstancias, ya sean favorables o desfavorables, y éstas se han caracterizado por tener un impacto de corta duración en el bienestar subjetivo, el cual es detectable por no más de algunos meses.

Para García (2002), algunos individuos necesitan mayor cantidad de tiempo para adaptarse a los acontecimientos de la vida. En el momento en que la persona ha logrado adaptarse a la situación, se incrementarán sus niveles de bienestar subjetivo. Otros estudios revelaron que las personas se adaptan a la mayoría de condiciones muy rápidamente. Diener (2000) encontró que, en menos de tres meses, los efectos de muchos eventos importantes de la vida perdieron su impacto en el bienestar subjetivo; las personas reaccionan fuertemente a los acontecimientos buenos y malos, pero luego tienden a adaptarse con el tiempo y a volver a su nivel original de bienestar. Dentro de los instrumentos que miden adaptación, se encuentra la Escala de Adaptación de Boden y Berenbaum (2004), así como la Medida de Adaptación de Metas Diarias de König, Van Eerde y Burch (2010).

**Resiliencia o capacidad de protección y recuperación de la adversidad.** Aunque no existe un consenso sobre la definición de resiliencia o capacidad de protección y recuperación de la adversidad (resilience, en inglés), en prácticamente todas las descripciones se destacan dos aspectos: resistir a un suceso y rehacerse del mismo (Ruiz y López, 2012). La resiliencia es, entonces, considerada como la capacidad humana de prevalecer, crecer, ser fuerte y obtener buenos resultados a pesar de las adversidades

(Rutter, 1993; Masten, 2001; Grotberg, 2002; Atkinson, Martin y Rankin, 2009), e implica una adaptación del individuo, sustancialmente mejor, que la que cabría esperarse dadas las circunstancias adversas (Luthar, 2003; Kaplan, 1999; Masten y Powell, 2003). Para Wells, Avers y Brooks (2012), la capacidad de protección y recuperación de la adversidad se observa a través del comportamiento adaptativo de las personas, y se refuerza por el entorno familiar y las redes de apoyo.

De acuerdo con Diener (2000), una de las características y cualidades que influye en la capacidad de recuperarse de la adversidad es el bienestar subjetivo. En un estudio realizado por Limonero, Sábano, Fernández, Gómez y Ardilla (2012), se evidenció que las personas con capacidad de protección y recuperación de la adversidad, creen en su habilidad para reconducir las situaciones difíciles, aspecto que se traduciría en un mayor bienestar subjetivo; por otra parte, se encontró que esta capacidad es el mejor predictor del bienestar subjetivo (Noorbakhsh, Besharat y Zarei, como se citó en Limonero et al., 2012), lo cual supone una relación bidireccional.

Con relación a las escalas para medir la capacidad de protección y recuperación de la adversidad, se identificaron las siguientes pruebas: Las Medidas de Resiliencia de Gibbons, et., al. (2012); la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (2003); la Escala de Resiliencia construida en 1993 por Gail, Wagnild y Heather (como se citó en Salgado, 2009); la Escala de Resiliencia de Pesce, Assis, Santos y Carvalhaes de Oliveira (2004). La Escala Breve de Estrategias Resilientes de Sinclair y Wallston (2004); y la Escala de Apreciaciones de Resiliencia de Johnson, Gooding, Wood & Tarrier (2010).

**Optimismo.** Hace referencia al rasgo disposicional que parece mediar entre los eventos externos y su interpretación personal, y varía en su magnitud. Se considera que el optimismo involucra componentes cognoscitivos, emocionales y motivadores (Cuadra y Florenzano, 2003; Peterson, 2000). Al parecer, los optimistas son personas que, sin negar sus problemas, tienen esperanzas y crean estrategias de acción y de afrontamiento de la realidad (Avia y Vazquez, 1999; Abramson, Seligman y Teasdale, 1978). En un estudio transversal, realizado por Vera, Cardovo y Celis (2008), se encontró que el optimismo guarda relación con la mayor parte de los indicadores de bienestar subjetivo. Las personas optimistas están mejor ajustadas psicológicamente, muestran mayor satisfacción con la vida, experimentan más

emociones positivas y menos negativas; además, informan que alcanzan una mayor satisfacción en algunas áreas de su vida, como en la relación de pareja y la salud. Entre las pruebas que evalúan optimismo, cabe mencionar el Test de Orientación Vital Revisado de Scheier, Carver y Bridges (1994) en la versión española de Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998).

**Autoestima.** Es uno de los factores más relevantes para el bienestar personal; resulta fundamental para que el individuo se relacione con el entorno de una manera satisfactoria (Gazquez, Pérez, Ruíz, Miras y Vicente, 2006). Múltiples trabajos ponen de manifiesto que cuando un sujeto se siente auto competente, se produce un aumento en su implicación activa en el proceso de aprendizaje (Miller, Behrens & Greene, 1993) y que cuando la percepción acerca de su competencia no es tan favorable, se afecta su autoconcepto (Núñez, González, Pumariaga y González-Pianda, 1995).

Un estudio empírico realizado por Rojas, Barahona, Zegers y Förster (2009) establece que la autoestima es un concepto ampliamente relacionado con el bienestar general, y los resultados mostraron que la medición de la autoestima puede ser de gran utilidad para predecir o prevenir trastornos psicopatológicos.

Por otra parte, una prueba que evalúa la autoestima es la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), la cual es un instrumento unidimensional que se contesta en una escala de 4 alternativas, que van desde “muy de acuerdo” a “muy en desacuerdo”. Dicha escala ha sido traducida y validada en distintos países e idiomas.

**Extraversión.** Otro factor que se ha identificado como predictor interno del bienestar subjetivo es la extraversión. Para Sisto, Bueno y Rueda (2003); Zelenski, Santoro y Whelan (2012), el rasgo extraversión caracteriza a la persona generalmente como espontánea, despreocupada, activa, optimista y abierta a las relaciones interpersonales; además, esta característica predispone a los individuos hacia el afecto positivo (Emmos y Diener, 1986); en el otro extremo del continuo de la dimensión, se ubica la introversión, que caracteriza a las personas tímidas, que prefieren trabajar solas y que tienden a encerrarse en sí mismas, especialmente en momentos de estrés emocional o conflicto (Smith, Nolen, Fredrickson y Loftus, 2003).

En relación con los hallazgos empíricos se encuentra que las personas extrovertidas tienden a reportar mayor

bienestar subjetivo (DeNeve y Cooper, 1998; Robinson, Crawford, Vargas y Tamir, 2003; Diener et al., 1999; Cuadra y Florenzano, 2003). Así mismo, la extraversión es uno de los predictores más significativos de bienestar subjetivo (Zelenski et al., 2012; Robinson et al., 2003; Adkins, Martin y Poon, 1996; Diener y Fujita, 1995; Chico, 2006).

Entre los instrumentos utilizados para medir la extraversión, se encuentran el Cuestionario de los Cinco Grandes de Brown y Maydeu-Olivares (2011), la Escala de Medida de la Extraversión de Okun, Pugliese y Rook (2007) y la Escala de Rasgos de Personalidad para Niños, construida por Sisto (como se citó en Fernández, Bartholomeu, Marín, Boulhoça y Sisto, 2005).

**Afecto positivo y negativo.** Watson y Tellegen (1985) sugirieron un modelo en el que diferenciaban el afecto positivo (AP) y el afecto negativo (AN), como los dos principales factores que aparecen consistentemente en el estado de ánimo. El afecto positivo se refiere; por una parte, a una gama amplia de estados de ánimo, dentro de la cual se identifica la felicidad; por otra parte, cuando la persona experimenta entusiasmo, se siente activa y con energía (Sandín, Chorot, Lostao, Joiner, Santed y Valiente, 1999). El afecto negativo hace referencia a estados de ánimo como la depresión y la ansiedad (Chico, 2000). En cuanto a la frecuencia de las dos categorías del afecto, se presentan de manera inversamente proporcional: mientras más frecuentemente se experimente el afecto positivo, menos se experimentará el negativo, y viceversa (Diener, 2000). Costa y McCrae (1980) señalaron que el afecto positivo y negativo están equilibrados por algunas personas, que finalmente logran experimentar un bienestar subjetivo global. Por lo tanto, el afecto positivo y negativo contribuyen independientemente al bienestar subjetivo. Sin embargo, existe un predominio y relación del afecto positivo sobre el negativo en quienes han logrado cierto grado de bienestar subjetivo (García, 2002; Shmotkin, 2005).

Con respecto a los instrumentos para medir el afecto positivo y el negativo, se encuentran los siguientes: la Escala PANAS, creada por Watson, Clark y Tellegen, en 1988 (como se citó en Romero, Luengo, Gómez-Fraguela y Sobral, 2002; Sandín et al., 1999); la Escala de afectividad negativa (NA) de Levin y Stokes (1989). Laurent et al., (1999), desarrollaron una versión de la Escala de AP y AN para niños y; finalmente, la Escala Programada de Afecto Positivo y Negativo para niños – Versión padres de Ebesutani, Okamura, Higa-McMillan y Chorpita (2011).

**Sentido de Vida.** Adler (como se citó en Jaramillo, Carvajal, Marín, y Ramírez, 2008) afirma que, para la mayoría de los seres humanos, es difícil dar respuesta a la pregunta acerca de ¿Cuál es el significado que tiene su vida? Otros nunca se la plantean y algunos, a pesar de hacerlo, no logran darle respuesta. Frankl (1984) afirma que el sentido de la vida se vincula con las manifestaciones de espiritualidad, libertad, responsabilidad y conciencia. Sin dichas manifestaciones, se puede presentar en la vida de una persona el vacío existencial, el cual desencadena una necesidad inminente de llenar este faltante, que en ocasiones conduce a decisiones erróneas y, en otras, a estados de insatisfacción permanentes. En relación con el sentido de vida, se realizó un estudio con la Escala Existencial de Langle y Orgler (1994), el cual indica que todos los sujetos evaluados tendieron a responder de la misma manera, lo que fue congruente con el bajo nivel de sentido de la vida obtenido en el test. Cabe anotar que la Escala Existencial de Langle y Orgler (como se citó en Noblejas, 1999) es un instrumento técnico para el abordaje preventivo del diagnóstico terapéutico.

**Altruismo.** Batson (2010) lo describe como la capacidad de promover el bienestar del otro, al tiempo que se aumenta el propio. Esto, a largo plazo, resulta en un incremento del bienestar subjetivo global. Según el estudio empírico de Werneken y Tomasello (2008), en el cual se investiga sobre la influencia del otorgamiento de recompensas en el comportamiento de altruismo de niños de 20 meses de edad, quienes reciben recompensa material durante una fase de tratamiento, se observó que posteriormente ejecutan menos conductas de ayuda, en comparación con los bebés que no habían recibido nada en absoluto. Uno de los resultados de este estudio muestra que los primeros comportamientos altruistas de los niños están intrínsecamente motivados y el establecimiento de contingencias puede disminuir este comportamiento. Dentro de las pruebas que evalúan altruismo, se encuentran las siguientes: la Escala de altruismo, basada en 4 ítems, de Mowen y Suján (2005); la Medida de Altruismo en los Servicios de las Redes Sociales (Kwon y Wen, 2010); la Lista de Adjetivos de Gratitud de Emmons y McCullough (2003); la Medida de Altruismo de la Comunidad en Línea, desarrollada por Fang y Chiu (2010); la Medida de Sentido Inicial de Unión, desarrollada por Kaniasty (2012); la Medida para Evaluar el Colapso de la Compasión (Cameron y Payne, 2011); la Medida de Altruismo de Coffey y Joseph (2013); la Encuesta del Legado de Ofrecimiento de Caridad de Wiepking, Madden y McDonald (2010) y el Inventario de

Motivaciones para el Voluntariado de Cuidado Paliativo (Claxton-Oldfield, Wasylkiw, Mark y Claxton-Oldfield, 2011).

**Autoeficacia.** Bandura (1977) definió la autoeficacia como la capacidad general mediante la que el individuo organiza e instrumenta sus habilidades para lidiar con las diversas demandas y circunstancias que enfrenta en la vida cotidiana. Su relación con el bienestar subjetivo alude a la capacidad de la persona para influir activamente en el ambiente, dejando a un lado la reacción de manera pasiva, por lo que es capaz de controlar y predecir con mayor frecuencia dicho ambiente. Según Gómez, et al (2007), se evidencian estudios empíricos que ponen de manifiesto correlaciones positivas entre el bienestar subjetivo y la autoeficacia, lo cual indica que ésta es una característica importante del individuo, la cual promovería altos niveles de bienestar subjetivo, aún en condiciones de adversidad.

Con relación a las pruebas que evalúan autoeficacia, se encuentran la Escala de autoeficacia para tareas de la vida (SELT), elaborada por Finley, Pugh, Noel y Brown (2012) y la Escala de autoeficacia para la depresión en adolescentes (EADA) de Díaz-Santos, Cumba-Aviles, Bernal, Rivera-Medina (2008).

**Estrategias de Afrontamiento.** Respecto a las estrategias de afrontamiento, algunos estudios citados por García (2002) refieren que tanto la forma como el individuo soluciona sus problemas, así como la forma en que elige y utiliza las estrategias para dicha solución, se constituirán en factores determinantes del nivel de bienestar que el individuo perciba en el futuro. De esta forma, se identificó que tanto las creencias religiosas, así como otorgar un papel positivo a los sucesos habituales y utilizar estrategias centradas en la solución de problemas, generan mayores niveles de bienestar subjetivo en las personas. Un estudio que relaciona estrategias de afrontamiento con bienestar subjetivo fue el realizado por Paris y Omar (2009), y se llevó a cabo con una muestra de 196 profesionales de la salud; tanto el análisis descriptivo como el correlacional indicaron que los profesionales varones privilegian las estrategias de afrontamiento emocionales, y que tanto las estrategias de resolución de problemas como las de distanciamiento muestran fuertes asociaciones con el bienestar subjetivo.

Las pruebas para evaluar este factor son: el Cuestionario de Afrontamiento (Abaied y Rudolph, 2010); La Escala de Factores Estresantes en La Vida Cotidiana (Yeater, Miller, Rinehart y Nason, 2012); La Escala de Probabilidad de

Suicidio, desarrollada en el año 1982 por Dancer, Anderson y Derlin (1994); y La Escala de Percepción de Control sobre los Eventos Estresantes (Frazier, Keenan, Anders, Perera, Shallcross y Hintz, 2011).

**Inteligencia emocional y Sentido del humor.** Existe una cantidad considerable de trabajos en los que se analiza el vínculo entre las habilidades socioemocionales y el bienestar subjetivo, cuyos resultados ponen de manifiesto que una de las variables que puede explicar las diferencias individuales en el bienestar es la inteligencia emocional, ya que las personas con alta inteligencia emocional presentan más a menudo, y durante más tiempo, estados emocionales positivos (Mayer y Salovey, 1997).

En cuanto al factor sentido del humor (SH), éste se valora en muchas culturas como una de las principales fortalezas humanas que merece especial señalamiento dentro de la psicología positiva; este factor se ha relacionado con el bienestar psicológico, físico y social (Carbelo y Jaúregui, 2006; Simpson y Weiner, 1989). Los estudios empíricos más recientes han permitido concluir que las emociones positivas, en las que se incluye la hilaridad, tienen una serie de funciones psicológicas importantes, entre las que se destacan: la influencia positiva en el procesamiento de la información, en las relaciones interpersonales y en el afrontamiento del estrés (Frederickson y Levenson, 1998). Una prueba que evalúa el sentido del humor es el CASH de García, Monjas, Roman, Cuetos, Polo, y Muñoz (2005).

## Conclusiones

En principio se plantean algunas conclusiones relacionadas, tanto con la revisión de los aspectos teórico-conceptuales, como de los estudios realizados en relación con los factores predictores; de igual manera, mediante la revisión, se identificaron algunos instrumentos que evalúan dichos factores.

Es importante llegar a algunas precisiones con respecto a los factores predictores, tanto internos como externos, antes de hacer un análisis global acerca de los beneficios que tiene el trabajo realizado, para la población en general, así como para los psicólogos, en particular quienes ejercen la profesión en el campo clínico.

La revisión de una variedad de estudios relacionados con el factor *salud* permite identificarlo como uno de los factores que aporta de manera significativa a la percepción de bienestar subjetivo, en tanto que la salud procura, al indi-

viduo y a su contexto familiar, tanto bienestar emocional, como psicológico y social. Lo anterior significa que el psicólogo clínico debe diseñar estrategias y programas conducentes a promover hábitos de vida saludables en la población, en general, así como a prevenir la reincidencia o la recaída en aquellas personas que han experimentado algún trastorno o desequilibrio emocional. El desarrollo de estos programas se constituiría en una gran contribución para mejorar la calidad de vida de los individuos y para que un número importante de ellos pueda, a futuro, aumentar la percepción de bienestar subjetivo.

Las *relaciones positivas* como factor predictor reflejan un mayor soporte de trabajo conceptual que empírico, lo cual supone que sería importante desarrollar trabajos de investigación acerca de los factores relacionados con el establecimiento y mantenimiento de las relaciones positivas, en razón al valor que éstas tienen en el logro del bienestar subjetivo y en el incremento de la autoestima y la percepción de satisfacción de las personas.

Con respecto a la *satisfacción laboral*, se observa que es importante que, en el contexto de la terapia, los psicólogos tengan en cuenta, junto a sus consultantes, el establecimiento de logros y expectativas acordes a sus aspiraciones laborales. También, deben considerar que el desarrollo de las tareas realizadas, así como las relaciones sociales dentro del trabajo y el apoyo de la organización, inciden en la consecución del bienestar subjetivo.

Por otra parte, el *ocio* es un factor asociado al tiempo utilizado en actividades recreativas, consigo mismo y con otros. No obstante, no se identifica mucha evidencia empírica en relación al bienestar subjetivo. Desde el ámbito de aplicación, la vinculación en actividades de ocio permite a los pacientes un crecimiento personal y social, en el cual se fortalecen habilidades y se potencian recursos personales que se convierten en factores protectores para el disfrute de la vida y la distensión del estrés, el cual es producto de las cargas mentales y físicas que pueden tener las personas.

Ahora bien, quizás uno de los factores más significativos en su aporte a la percepción de bienestar subjetivo es el que se refiere a la construcción y pertenencia a diferentes tipos de *redes sociales*. Lo anterior, dada la importancia que tiene la pertenencia a un grupo para los seres humanos, así como lograr la atención y el reconocimiento de los demás, prestar ayuda y colaboración a otros, y tener oportunidad de establecer y mantener relaciones significativas con algunos de sus miembros. Los psicólogos pueden promover estas

redes a través del entrenamiento en comunicación asertiva, más específicamente el manejo de la comunicación verbal y no verbal, y la lectura correcta del contexto donde se está interactuando; de hecho, éstas son herramientas que las personas utilizan para cubrir muchas de las necesidades emocionales y afectivas en las diferentes etapas del desarrollo.

Cuando se menciona la *personalidad*, en relación con el bienestar subjetivo, es necesario hacer claridad respecto a cuál o cuáles características de la personalidad son aquellas que se consideran predictoras del bienestar subjetivo, en qué medida aportan a su percepción y *cuáles de ellas* impedirían su desarrollo. Lo anterior lleva a sugerir estudios que evalúen la relación individual de algunas de ellas, como la introversión, la extraversión, el optimismo, el sentido del humor, el altruismo y la autoestima, entre otras, y su relación con el logro del bienestar subjetivo. En relación con el campo de la genética, los estudios promovidos por Cloninger (2008) nos muestran cómo la personalidad comprende la organización dinámica dentro del sujeto de sistemas psicológicos adaptados interna y externamente; por lo tanto, la personalidad no se puede comprender como un asunto lineal, sino como una entidad biosocial, biopsicológica y bioespiritual.

En los estudios revisados en relación con las personas que han atravesado situaciones adversas y que han lograron superar y procesar el duelo por pérdidas, tanto materiales como de sus seres queridos, se identifica el desarrollo no sólo de la capacidad de afrontar la adversidad, sino de la tolerancia, el aprecio por sus capacidades y el disfrute de la vida, en general, lo cual se correlaciona de manera directa con la percepción de bienestar.

Por otra parte, el *sentido de vida* es de vital interés para la psicología. Es fundamental adelantar estudios que permitan identificar qué circunstancias, factores, características personales o contextos, han facilitado que los individuos encuentren su propio *sentido de vida*, puesto que no son muchos los estudios identificados con relación a este factor. Cuando el individuo logra identificar *el sentido* que para él tiene *su vida*, puede alcanzar la suficiente motivación para lograr propósitos a nivel personal, familiar, social y profesional.

La persona que a través de los años ha procurado darse respuestas con respecto a aspectos trascendentales de su vida, estará en mejores condiciones de experimentar *bienestar* y satisfacción con la vida. El *sentido de vida* es quizás

el factor predictor más fuerte del bienestar subjetivo; éste se constituye en un norte, en una guía que le permite direccionar sus metas y las acciones para lograrlas. Lo anterior le procura certeza y estabilidad, puesto que le reduce la incertidumbre que genera la consecución del bienestar.

En cuanto al factor del *Altruismo*, no es muy clara su relación con el bienestar subjetivo, según la literatura revisada; sin embargo, el consenso es que el altruismo va ligado directamente, al menos en primera instancia, a buscar satisfacer una necesidad o buscar ayudar al otro. El altruismo, como una de las principales conductas prosociales, aparece desde la primera infancia. Además, se ha demostrado que cuando este factor es mediado directamente por contingencias ambientales, el sentido altruista suele perderse y, posteriormente, se suelen emprender conductas propiamente egoístas. Entonces, se recomendaría que a medida que se va presentando el proceso del desarrollo psicológico del niño, se vayan desligando las asociaciones directas del empleo de una gratificación, que se puede dar antes o después de la ejecución de la conducta altruista. Lo anterior significa que para romper el nexo entre la espera de recompensa frente a la ejecución de la conducta altruista, se debe mostrar a los niños que ser altruista es un comportamiento valorado por sí mismo, lejano a la recompensa que puede o no darse, de tal modo que sería “depurar” la conducta altruista, alejándola de los fines egoístas.

Con respecto al factor de la *Autoeficacia*, en relación con la percepción de bienestar subjetivo, se hace imperante tener en cuenta la función que cumple en el individuo incrementar su percepción de control acerca de las cosas que considera importantes para su vida, las cuales están inmersas en un ambiente determinado. Promover espacios académicos y programas terapéuticos que tengan en cuenta la autoeficacia como derrotero principal debe ser uno de los objetivos de la comunidad académica y psicoterapéutica colombiana actual. Mostrarle al individuo que mediante la potencialización de su autoeficacia puede llegar a alcanzar nuevos logros y metas que quizás anteriormente ni siquiera había contemplado, asegura mayores índices de protección en la salud mental de dicho individuo y; por ende, mayores niveles de percepción de bienestar subjetivo.

Con base en las estrategias de afrontamiento, debe empezarse por mostrar a las personas en qué consisten realmente tales estrategias, ayudarles a definir qué es el afrontamiento, cuáles estrategias son las más adecuadas para determinados casos y cuáles no. Así mismo, se deben

identificar diversos tipos de estrategias. En el caso de las estrategias de afrontamiento basadas en la ingesta del alcohol, éstas son estrategias enfocadas en el problema o en la emoción, en contraste con estrategias como el replanteamiento cognitivo del problema, o explorar diversas alternativas de solución, que serían estrategias basadas en la solución. Así, se puede contribuir enormemente en la toma de decisiones, con una mayor probabilidad de éxito para nuestros clientes.

Por último, en lo que atañe a la *inteligencia emocional*, ésta hace posible una mejor adaptación de las personas a los grupos; así mismo, promueve la agilidad para resolver los eventos con tacto y pericia. Las personas con inteligencia emocional podrán servir como modelos favorables en la estabilidad emocional de sus entornos de actuación, lo que conlleva al bienestar subjetivo propio y también influye en los demás.

En este orden de ideas, se darán a conocer *conclusiones generales* derivadas del análisis de la revisión efectuada, en aras de observar la información común entre los estudios, los aspectos que se deben profundizar en posteriores investigaciones y sus implicaciones en la terapia psicológica.

En primer lugar, es importante mencionar que el bienestar subjetivo permite, en gran medida, concentrarse en los factores externos e internos que favorecen la condición de vida que una persona pueda percibir, teniendo en cuenta que estos factores van más allá de las ganancias económicas. Es así como el constructo, en el presente trabajo, hace referencia al estado de *bienestar* percibido por el individuo, producto de un trabajo constante y permanente consigo mismo. Éste se relaciona con el establecimiento de una jerarquía de necesidades más sensatas, así como con darle prioridad a la atención sobre aspectos más trascendentes y valiosos para sí mismo y para los demás. Lo anterior le permite al individuo experimentar estados placenteros y de mayor estabilidad emocional.

Visto de esta manera, dicho constructo puede diferenciarse de la felicidad, la satisfacción y otras emociones que se experimentan frente a etapas o circunstancias transitorias de la vida.

Del mismo modo, se concluye que el bienestar subjetivo, como constructo, se encuentra, según los estudios y hallazgos empíricos, conformado por otros constructos como el bienestar emocional (afecto positivo y negativo, satisfacción con la vida), el bienestar social (aceptación,

auto eficacia, contribución, coherencia e integración) y el bienestar psicológico (auto aceptación, relaciones positivas, autodominio, vitalidad, propósitos de la vida y crecimiento personal), lo cual dificulta su delimitación conceptual, y puede generar confusión por el trato indiscriminado que se les da a los diferentes conceptos.

Es difícil encontrar definiciones definitivas de algunos constructos, entre ellos el de calidad de vida, además del de bienestar subjetivo, que han sido tratados por diferentes disciplinas; cada una de ellas lo definirá desde su propia perspectiva y desde las diferentes posturas epistemológicas. Dichas definiciones son influidas por el momento histórico, el contexto cultural, factores sociales y económicos, entre otros. Se podría concluir que estas definiciones, como lo menciona Sánchez (2012), son de tipo programático, no son definitivas, dependen de la disciplina que lo estudie y de la influencia mayor o menor de cada uno de los factores mencionados anteriormente. Entonces, es necesario que para las próximas investigaciones que se vayan a realizar sobre el tema, se asuma una definición acorde con lo establecido en los trabajos que hasta el presente se han desarrollado en relación con el bienestar subjetivo.

Por otra parte, resulta difícil establecer la dirección en la que se relacionan los factores predictores con el bienestar subjetivo. Lo anterior, puesto que tanto en la literatura revisada, como en los estudios de investigación, se hace mención a la contribución de algunos factores en la percepción de bienestar subjetivo. En otros, se ha demostrado que el bienestar subjetivo facilita la adquisición y desarrollo de dichos factores, lo cual, de alguna manera, demuestra una relación bidireccional.

Teniendo en cuenta que el objetivo principal de este trabajo consistía en identificar algunos factores que predicen el que los individuos, en alguna etapa de su vida, puedan experimentar satisfacción consigo mismos y puedan disfrutar de un estado de bienestar, asociado con su forma de interpretar los diferentes acontecimientos de su vida, se podría concluir que, de alguna manera, se ha logrado obtener mayor claridad con respecto no sólo a los factores predictores, sino a los instrumentos que evalúan dichos factores y al grado en que cada uno de ellos contribuye al logro del bienestar subjetivo.

Los psicólogos clínicos podrán, entonces, disponer de los factores identificados para que en su trabajo terapéutico individual y grupal, y desde la perspectiva de la psicología positiva, se den a la tarea de procurar el establecimiento

o fortalecimiento de dichos factores en el repertorio de quienes se beneficien con sus servicios profesionales. Esta contribución será de gran significado para que las personas, en general logren una vida más satisfactoria y de mayor calidad, que redunde; además, en beneficio de quienes rodean a dichos individuos en los diferentes contextos en los cuales se desempeñen en su vida cotidiana.

Para posteriores estudios, se sugiere la elaboración de programas en los que el psicólogo clínico considere incentivar el trabajo de los participantes en el desarrollo de: la autoestima, la capacidad de recuperación de la adversidad, las relaciones positivas, el optimismo, el sentido del humor, las estrategias de afrontamiento, y el mayor reto, en propiciar las estrategias para que las personas puedan encontrar el propio sentido de sus vidas.

Por último, es imperante continuar desarrollando estudios puntuales de cada uno de los factores predictores y adaptando los instrumentos identificados a nuestro contexto, así como el diseño de los instrumentos pertinentes para evaluar los factores que aún no cuentan con instrumentos apropiados para su evaluación y medición.

A pesar de que el presente trabajo se considera como un estudio preliminar para la identificación de los factores predictores del bienestar subjetivo y de los instrumentos que los evalúan, ha sido un trabajo realizado con responsabilidad y entusiasmo, que procuró en quienes lo adelantaron la concientización de que el trabajo del clínico es además de riguroso y dispendioso, satisfactorio y gratificante, y requiere de mucho estudio y de trabajos de investigación para poderlo fundamentar sobre las bases sólidas de la evidencia.

En fin, lo anterior es una invitación a continuar profundizando sobre el tema del bienestar subjetivo, las variables predictoras, los factores explicativos del mismo y aquellos instrumentos que permitan evaluar las dimensiones que lo constituyen.

## Referencias

- Abaied, J. y Rudolph, K. (2010). Socialization of Coping Questionnaire (SOC, Questionnaire), *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38 (2), 273-289. doi:10.1037/t10162-000.
- Abramson, L., Seligman, M., y Teasdale, J. (1978). Learned Helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87, 49-74. Recuperado de [www.safermedicines.org/...](http://www.safermedicines.org/) - Reino Unido.
- Adkins, G., Martin, P. y Poon, L. W. (1996). Personality traits and states as predictors of subjective well-being in centenarians, octogenarians, and sexagenarians. *Psychology and Aging*, 11 (3), 408-416. doi: 10.1037/0882-7974.11.3.408
- Anderson, L. S. y Heyne, L. A. (2012). Flourishing Through Leisure Model. *Therapeutic Recreation Journal*. 2 (46), 129 – 152.
- Aparicio, M., Sánchez-López, M., Dresch, V. y Díaz, J. (2008). Las relaciones entre la salud física y psicológica según el estatus laboral. *Revista de Psicología y Educación*, 7, 201-212.
- Atkinson, P. A., Martin, C. R., y Ranquin, J. (2009). Resilience revisited. *Journal of Psychiatry and Mental Health Nursing*, 16 (2), 137-145. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2850.2008.01341.x>
- Avia, M. D., y Vázquez, C. (1999). *Optimismo Inteligente*. Recuperado de [books.google.com.co/booksisbn](http://books.google.com.co/booksisbn).
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A., y Bussey, K. (1999). Social Cognitive Theory of Gender Development and Differentiation. *Psychological Review*, 106 (4), 676-713. doi: 10.1037/0033-295X.106.4.676.
- Batson, D. (2010). Emphaty-Induced Altruistic Motivation. *Prosocial Motives, Emotions, And Behavior The Better Angels Of our Nature*. Washington: American Psychological Asociation.
- Benet, V. y Waller, N.G. (1995). The Big Seven factor model of personality description: Evidence for its cross-cultural generality in a Spanish sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 701-718. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.701.
- Borrel, F. (2010). *El modelo biopsicosocial en evolución*. Recuperado de <http://www.medicina-familiar.cl/sitio/imagenes/stories/bps.pdf>.
- Bravo, C, y Jiménez, A. (2011). Bienestar psicológico, apoyo organizacional percibido y satisfacción laboral en funcionarios penitenciarios de Chile. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*. Recuperado de [scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1575-06202011000300004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1575-06202011000300004)
- Bretz, R. B., y Judge, T. A. (1994). *Person-organization fit and the theory of work adjustment: Implications for satisfaction, tenure, and career success*. *Journal of Vocational Behavior*, 44, 32-54. Recuperado de [www.sagepub.com/.../Chapter06\\_Article01.pdf](http://www.sagepub.com/.../Chapter06_Article01.pdf)

- Buck, A. A., y Neff, L. A. (2012). Daily Marital Appraisal Measure. *Journal of Family Psychology*, 26 (5), 698-708. doi: 10.1037/t16976-000.
- Cajiao, G., y Plata, L. (2012). *Bienestar subjetivo: Escalas de medición del constructo. [Tesis de grado]*. Bogotá: Universidad El Bosque.
- Cameron, C. D., y Payne, B. K. (2011). Measures to Assess Collapse of Compassion. doi: 10.1037/t01681-000.
- Carbelo, B. y Jauregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27, 18-30. Recuperado de [scielo.isciii.es/scielo.php?pid=52742006000300003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=52742006000300003).
- Carruthers, C. P., y Hood, C. D. (2004). The Power of the Positive: Leisure and Well-Being *Therapeutic Recreation Journal*, 38 (2), 225 - 245.
- Castro, A. (2009). *Bienestar Subjetivo: Cuatro décadas del progreso. Jean Jaures*, 437, 8-19. Recuperado de [www.aufop.com/aufop/uploaded\\_files](http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files)
- Chico, E. L. (2000). Intensidad emocional y su relación con extraversión y neuroticismo. *Psicobema*, 12 (4), 568-573. Recuperado de <http://156.35.33.98/reunido/index.php/PST/article/view/7762>
- Chico, E. L. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 38-44. doi:274708881
- Connor, K. M. y Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal Depression and Anxiety*. 18, 76–82. doi: 10.1002/da.10113.
- Costa, P. T. y McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38 (4), 668-678. doi: 10.1037/0022-3514.38.4.668.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12 (1) 83-96. Recuperado de <http://www.uned-illesbalears.net/Tablas/iemocional6.pdf>.
- Dancer, S., Anderson, A. y Derlin, R. (1994). Suicide Probability Scale (SPS). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62 (4), 710-717. doi: 10.1037/t01198-000
- De Neve, J., Christakis, N., Fowler, J. y Frey, B. (2012). Genes, economics, and Happiness. *Journal of neuroscience, Psychology, and Economics*, 5 (4), 193-211. doi: 10.1037/a0030292.
- DeNeve, K. M. y Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 124 (2), 197-229. doi: 10.1037/0033-2909.124.2.197.
- Díaz-Santos, M., Cumba-Avilés, E., Bernal, G. y Rivera-Medina, C. (2008). Self-Efficacy for Depression Scale-Youth. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 33 (4), 447-468. doi: 10.1037/t08630-000.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542 – 575.
- Diener, E. y Fujita, F. (1995). Physical Attractiveness and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (1), 120-129. doi: 10.1037/0022-3514.69.1.120
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Donaldson, S., Csikszentmihalyi, M. y Nakamura, J. (2011). *Applied positive psychology: improving everyday life, health, schools, work, and society*. New York: Routledge.
- Ebesutani, C., Okamura, K., HigaMcMillan, C. y Chorpita, B. F.(2011). Positive and Negative Affect Schedule for ChildrenParent Version. doi: 10.1037/t05156-000
- Emmos, R. A., Y Diener, E. (1986). Influence of Impulsivity and Sociability on Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50 (6), 1211-1215. 10.1037/0022-3514.50.6.1211
- Eysenck, H. J. y Eysenck, M. W. (1987). *Personalidad y diferencias individuales*. Madrid: Ediciones Pirámides.
- Fernández, D. C., Bartholomeu, D., Marín, F. J., Boulhoça, A. C. y Sisto, F.F. (2005). Auto concepto y rasgos de personalidad: un estudio correlacional. *Psicología Escolar e Educativa*, 9 (1), 15-25. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S141385572005000100002&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S141385572005000100002&script=sci_arttext)
- Finley, P., Pugh, J., Noel, H., y Brown, P. (2012). Self-Efficacy for Life Tasks Scale. doi: 10.1037/t12545-000.
- Frankl, V. (1994). Psicoterapia y humanismo *Tiene un sentido de vida?*. Recuperado de [psicorevista@javerianacali.edu.co](mailto:psicorevista@javerianacali.edu.co).
- Frazier, P., Keenan, N., Anders, S., Perera, S., Shallcross, S. y Hintz, S. (2011). Perceived Control Over Stressful Events Scale. doi: 10.1037/t04248-000.

- Fredrickson, B. L. y Levenson, R. W. (1998). *Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. Cognition and Emotion*, 12, 191–220. Recuperado de BL Fredrickson - The American Psychologist, 2001 - ncbi.nlm.nih.gov
- Freis, S. D. y Regan R. G. (2013). A Facebook Analysis of Helping Behavior in Online Bullying. *Psychology of Popular Media Culture*, 2 (1), 11–19. doi: 10.1037/a0030239
- García, M. A. (2002). *El Bienestar Subjetivo. Subjective well-Being. Escritos de Psicología*. 6, 18-39. Recuperado de [http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num6/escritospsicologia6\\_analisis1.pdf](http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num6/escritospsicologia6_analisis1.pdf)
- García, B., Monjas, M. I., Román, J. M., Cuetos, A., Polo, A. y Muñoz, M. I. (2005). *CASH: Cuestionario de autoevaluación del sentido del humor-revisado y adaptado al programa*. España: Universidad de Valladolid. doi: 10.1037/a0029498.
- Gázquez, J., Pérez, M., Ruiz, M. y Florencio, V. (2006). Estrategias de aprendizaje en estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria y su relación con la autoestima. | *International journal of Psychology and Psychological Therapy*. Recuperado de [www.redalyc.org/pdf/560/56060103](http://www.redalyc.org/pdf/560/56060103).
- Gibbons, F. X., Roberts, M. E., Gerrard, M., Li, Z., Beach, S. H., Simons, R. L., Weng, C. Y. y Philibert, R. A. (2012). *Resilience Measures*. doi: 10.1037/t12378-000
- Gómez, V., Villegas de Posada, C., Barrera, F. y Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39 (2), 311-325.
- Grawe, K. (2007). *Neuropsychotherapy: How The Neuroscience inform effective psychotherapy*. Lawrence Erlbaum Associates: New Jersey.
- Grotberg, E. H. (2002). Nuevas tendencias en resiliencia. En A. Melillo. y E. Suárez. (Eds), *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Harrison, A. L. (2007). *Positive relationship-building within a teacher education mentoring program: A mixed methods study* [tesis doctoral]. USA: The University of Nebraska Lincoln.
- Holder, M. D., Coleman, B. y Sehn, Z.è L. (2009). *Passive and Active Leisure--Children's Questionnaire*. doi: 10.1037/t15789-000.
- Huang, J.-W. y Lin, C.-P. (2011). *Social Network Site Social Support Measure*. doi: 10.1037/t12754-000.
- Jaramillo, A., Carvajal, S., Marin, N. y Ramirez A. (2008). Los estudiantes universitarios Javerianos y su respuesta al sentido de la vida. *Pensamiento Psicológico*, 4 (11), 199-208. Recuperado de [portales.puj.edu.co/psicorevista/components/com](http://portales.puj.edu.co/psicorevista/components/com).
- Johnson, J., Gooding, P. A., Wood, A. M. y Tarrier, N. (2010). *Resilience Appraisals Scale*. doi: 10.1037/t14546-000
- Kaniasty, K. (2012). *Sense of Initial Unity Measure*. doi: 10.1037/t09892-000.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. En M. Glantz, M. y J. Johnson. (Eds.), *Resilience and development. Positive life adaptations* (pp. 17-83). Nueva York: Kluwer Academic Plenum Press.
- Kim, J., Dattilo, J. y Jimmo, N. (2011). Taekwondo Participation as Serious Leisure for Life Satisfaction and Health. *Journal of Leisure Research* 43 (4), 545–559.
- Kim, H., Schimmack, U. y Oishi, S. (2012). Cultural Differences in Self- and Other-Evaluations and Well-Being: A Study of European and Asian Canadians. *Journal of Personality and Social Psychology*. 102, (4), 856–873. doi: 10.1037/a0026803
- Kim, Y.H., Cai, H., Gilliland, M., Yue Chiu, C., Xia, S. y Pong, T (2012). Standing In The Glory Or Shadow Of The Past Self: Cultures Differ In How Much The Past Self Affects Current Subjective Well-Being. *Emotion*. 12, (5), 1111–1117. doi: 10.1037/a0026968
- Klein, A. (2000). *Reir es sano*. Barcelona, Editorial Grijalbo. Recuperado de [www.elkuru.com/referencias-risoterapi](http://www.elkuru.com/referencias-risoterapi)
- König, C. J., van Eerde, W. y Burch, A. (2010). *Daily Goal Adaptation Measure*. doi: 10.1037/t05587-000
- Kwan, V., Bond, M. y Singelis, T. (1997). Pan cultural explanations for life satisfaction. Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051. Recuperado de [psychology.clas.asu.edu/files/JPSP%201997.pdf](http://psychology.clas.asu.edu/files/JPSP%201997.pdf).
- Kwon, O. y Wen, Y. (2010). *Altruism of Social Network Service Measure* doi: 10.1037/t13177-000.
- Längle, A. (1994). Sind – Glaube order sin- Gespur? Zar Differenzierung von ontologischen ind existentiellen sinn in der logoteraphie. In *Boletin der GLE* 11 (2) 15-20. Recuperado de [www.ancientfaces.com](http://www.ancientfaces.com)
- Laurent, J., Catanzaro, S. J., Joiner, T. E., Jr., Rudolph, K. D., Potter, K. I., Lambert, S., ... Gathright, T. (1999). *Positive and Negative Affect Scale for Children*. doi: 10.1037/t00944-000

- Lemos, S. y Fernández, J. R. (1990). Redes de soporte social y salud. *Psicothema* 2 (2), 113-135.
- Levin, I. y Stokes, J. P. (1989). Dispositional Approach to Job Satisfaction: Role of Negative Affectivity. *Journal of Applied Psychology*, 74 (5), 752-758. doi: 10.1037/0021-9010.74.5.752
- Limonero, J. T., Sábano, J. T., Fernández, J., Gómez, M. J. y Ardilla, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: Predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 20 (1), 183-196. doi: 1010351733
- Lounsbury, J. W., Tatum, H., Gibson, L. W., Park, S.-H., Sundstrom, E. D., Hamrick, F. L. y Wilburn, D. (2003). Adolescent Personal Style Inventory. doi: 10.1037/t13886-000
- Lu, L. (2011). *Leisure Participation Instrument*. doi:10.1037/t15925-000.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. y Lucas, R. (2011). Subjective Well-Being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102 (3), 592-615. doi: 10.1037/a0025948.
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. New York: Cambridge University Press.
- Malo, S., Navarro, D. y Casas, F. (2012). El uso de los medios audiovisuales en la adolescencia y su relación con el bienestar subjetivo: Análisis cualitativo desde la perspectiva intergeneracional y de género. *Athenea Digital*, 12 (3), 27-49. Recuperado de [http://psicologiasocial.uab.es/athenea/index.php/athenea\\_Digital/article/view/Malo](http://psicologiasocial.uab.es/athenea/index.php/athenea_Digital/article/view/Malo).
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227
- Masten, A. S. y Powell, J. (2003). A Resilience Framework for research, Policy and practice. En Luthar, S. (Ed.), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. New York: Cambridge University Press.
- Mausbach, B. T., Chattillion, E., Roepke, S. K., Ziegler, M. G., Milic, M., von Känel, R., ... Grant, I. (2012). A Longitudinal Analysis of the Relations Among Stress, Depressive Symptoms, Leisure Satisfaction, and Endothelial Function in Caregivers. *Health Psychology*, 31 (4), 433- 440. doi: 10.1037/a0027783.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? (pp. 3-31). En D. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. Nueva York: Basic Books. Recuperado de [www.unh.edu/emotional\\_intelligence/.../Eireprin](http://www.unh.edu/emotional_intelligence/.../Eireprin).
- McCrae, R. R. y Costa, P. T. (1990). *Personality in adulthood*. New York: Guilford.
- Millán, T. R. (2000). *Para comprender el concepto de Cultura*. Chile: UNAP Educación y Desarrollo, Universidad Arturo Prat.
- Miller, R.B., Bebrems, J.T. y Greene, B.A. (1993). *Goals and perceived ability: Impact on student valuing, self-regulation and persistence*. *Contemporary Educational Psychology*, 18, 2-14. Recuperado de [www.esic.es/documentos/revistas/reim/100916\\_172613\\_E.pdf](http://www.esic.es/documentos/revistas/reim/100916_172613_E.pdf)
- Milyavskaya, M. y Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50 (3), 387-391. doi: 10.1016/j.paid.2010.10.029
- Moreno, J. A., González, D., Garzón, C. y Rojas, P. (2008). Basic Psychological Needs in Exercise Scale. doi: 10.1037/t03491-000.
- Mowen, J. y Sujan, H. (2005). *Altruism Scale*. doi: 10.1037/t10772-000.
- Murguía, A. (2002). Durkeim y la cultura: una lectura contemporánea. *Sociológica*, 17 (50), 83-102. Recuperado de <http://www.revistasociologica.com.mx/pdf/5004.pdf>.
- Myers, D. (1995). *Psicología social*. Cuarta Edición. México: Mc Graw Hill.
- Núñez, J., González J., Rodríguez M., González P. y García S. (1995). Estrategias de Aprendizaje en estudiantes de 10 a 14 años y su relación con procesos de atribución causal el autoconcepto y las metas de estudio. *Revista Galega psicopedagogía*, 10, 219-242. Recuperado de [www.psicothema.com/psicothema](http://www.psicothema.com/psicothema).
- Oishi, S., Wyer, R. S., y Colcombe, S. (2000) Cultural Variation in the Use of Current Life Satisfaction to Predict the Future. *Journal of Personality and Social Psychology*. 78 (3), 434 - 445. doi: 10.1037//0022-3514.78.3.434.
- Okun, M.A., Pugliese, J. y Rook, K.S. (2007). Extraversion Measure. doi: 10.1037/t11449-000.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948). *Salud mental*. Recuperado de [http://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](http://www.who.int/topics/mental_health/es/)
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007). *Programas de salud mental*. Recuperado de [http://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](http://www.who.int/topics/mental_health/es/)

- Otero, J.M., Luengo, A., Romero, E. Gómez, J.A. y Castro, C. (1998). *Psicología de personalidad. Manual de prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum. Recuperado de [www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672009000100005](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672009000100005).
- Pacheco, J. L. y Girón, P. (2009). *Los determinantes de la salud percibida en España*. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/11024/1/T32155.pdf>
- Páramo, M. A., Straniero, C. M., García, C. S., Torrecilla, N. M. y Escalante, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Revista Pensamiento Psicológico*, 10 (1), 7-21. doi: 1030263038
- París, L. y Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y Salud*, 19, (2): 167-175.
- Pesce, R. P., Assis, S.G., Santos, N. y Carvalhaes de Oliveira, R. de V. (2004). Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20 (2), 135-143. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v20n2/a06v20n2.pdf>
- Peterson. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44 – 55. Recuperado de [www.msu.edu/~peterson-FutOptimism.doc](http://www.msu.edu/~peterson-FutOptimism.doc).
- Ramírez, C. F., Malo, S. y Bertran, I. (2010). Cambios en las Relaciones y Satisfacciones Intergeneracionales Asociados al Uso de las TICs. *Intervención Psicosocial* 19 (1), 27-39. doi: 10.5093/in2010v19n1a4.
- Regel, S., Joseph, S., Maltby, J., Wood, A., Stockton, H. y Hunt, N. (2012). Psychological Well-Being Post-Traumatic Changes Questionnaire (PWB-PTCQ). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4 (4), 420–428. doi: 10.1037/a0024740.
- Reniers, R. L. E. P., Corcoran, R., Drake, R., Shryane, N. M. y Völlm, B. A. (2011). *Questionnaire of Cognitive and Affective Empathy*. doi: 10.1037/t08053-000.
- Repetti, R., Taylor, S. y Seeman, T. (2002). Risky Families: Family Social Environments and the Mental and Physical Health of Offspring. *Psychology Bulletin*, 28 (2), 330-366. doi: 10.1037//0033-2909.128.2.330.
- Robinson, M. D., Crawford, E., Vargas, P. T. y Tamir, M. (2003). Trait as Default: Extraversion, Subjective Well-Being, and the distinction between neutral and positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (3), 517–527. doi: 10.1037/0022-3514.85.3.517
- Rodríguez - Marin, J, Pastro, M. A. y Lopez – Roig, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 5 (1) 349 – 372. Recuperado de <http://156.35.33.98/reunido/index.php/PST/article/view/7199>
- Rodríguez, Y. y Ramirez, M. (2010). El Bienestar Laboral y su incidencia en la gestión exitosa de las empresas en el turismo. *Turydes* 3 (8), Recuperado de [www.eumed.net](http://www.eumed.net).
- Rodríguez-Carvajal, R., Díaz, D., Moreno-Jiménez, B., Blanco, A. y Dierendonck, D. V. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22 (1), 63-70. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3122249>
- Rodríguez-Suárez, J. y Agulló-Tomás, E. (2002). Psicología social y ocio: una articulación necesaria. *Psicothema* 14 (1), 124-133. Recuperado de <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/7948>
- Rojas, C., Zegers, B. y Förster, C. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores *Revista médica de Chile.*, 12, 13-24. Recuperado de [www.scielo.cl/pdf/rmc/v137n6/art09.pdf](http://www.scielo.cl/pdf/rmc/v137n6/art09.pdf).
- Romero, E., Luengo, M. A., Gómez-Fraguela, A. J. y Sobral, J. (2002). La estructura de los rasgos de personalidad en adolescentes: El Modelo de Cinco Factores y los Cinco Alternativos. *Psicothema*, 14 (1), 134-143. Recuperado de <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/7949/7813>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Recuperado de [www.yorku.ca/rokada/psycstest/rosenbrg.doc](http://www.yorku.ca/rokada/psycstest/rosenbrg.doc)
- Røysamb E., Tambs K., Reichborn-Kjennerud T., Neale M. y Harris J., (2003). Happiness and Health: Environmental and Genetic Contributions to the Relationship Between Subjective Well-Being, Perceived Health, and Somatic Illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (6), 1136-1146. doi: 10.1037/0022-3514.85.6.1136.
- Ruiz, G. T. y López, A. E. (2012). Resiliencia psicológica y dolor crónico. *Escritos de Psicología*, 5 (2), 1-11. Recuperado de [http://www.escriosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol5num2/vol5num2\\_1.pdf](http://www.escriosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol5num2/vol5num2_1.pdf)
- Runions, K., Shapka, J.D., Dooley, J. y Modecki, K. (2013). Cyber-Aggression and Victimization and Social Information Processing: Integrating the Medium and the Message *Psychology of Violence American Psychological Association* 1 (3), 9–26. doi: 10.1037/a0030511
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14 (8), 626-631. Recuperado

- de <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=search.displayRecord&UID=1994-25460-001>
- Ryan, A. K. y Willits, F. K. (2007). Family ties, physical health, and psychological well-being. *Journal of Aging and Health*, 19, 907-920. doi: 10.1177/0898264307308340
- Salgado, A. C. (2009). Felicidad, Resiliencia y Optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la Ciudad de Lima. *Liberabit. Revista de psicología*, 15 (2), 133-141. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v15n2/a07v15n2.pdf>
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A. y Valiente, R. M. (1999). Escalas Panas de Afecto Positivo y Negativo: Validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11 (1), 37-51. Recuperado de <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/7556/7420>
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. y Ahadi, S. (2002) Culture, Personality, and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life Satisfaction. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82 (4), 582–593. doi: 0.1037//0022-3514.82.4.582
- Schultz, D. P. y Ellen, S. (2010). *Teorías de la personalidad*. México: Cengage Learning Editores.
- Sheldon, K., Abad, N. y Hirsch, C. (2011). *Relatedness Need-Satisfaction Measure*. doi: 10.1037/t04508-000
- Shmotkin, D. (2005). Happiness in the Face of Adversity: Reformulating the Dynamic and Modular Bases of Subjective Well-Being. *Review of General Psychology*, 9 (4), 291–325. doi: 10.1037/1089-2680.9.4.291
- Simpson, J. A. y Weiner, E. S. C. (1989). *The Oxford English dictionary* Recuperado de [www.worldcat.org/.../oxford-english-dictionary](http://www.worldcat.org/.../oxford-english-dictionary).
- Sinclair, V. G. y Wallston, K. A. (2004). *Brief Resilient Coping Scale*. doi: 10.1037/t08490-000
- Sisto, F., Bueno, J. y Rueda, F. J. (2003). Traços de personalidade na infância e distorção e integração de formas: um estudo de validade. *Psicologia em Estudo*, 8, 77-84. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v8n1/v8n1a10.pdf>
- Smith, E. E., Nolen, S., Fredrickson, B. y Loftus, G. (2003). *Atkinson y Hilgards: Introducción a la psicología*. Madrid: Ed Thomson.
- Snyder, C. R., Lopez, S. y Teramoto, J. (2011). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. California: SAGE publications.
- Steel, P., Schmidt, J. y Shultz, J. (2008). Refining the Relationship between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 134 (1), 138–161. doi: 10.1037/0033-2909.134.1.138
- Tait, M., Padgett, M. y Baldwin T. (1989). “Job and Life Satisfaction: A Reevaluation of the Strength of the Relationship and Gender Effects as a Function of the Date of the Study”, *Journal of Applied Psychology*, 74 (3), 502-507. Recuperado de [psycnet.apa.org/fa=main.doi.landing](http://psycnet.apa.org/fa=main.doi.landing).
- Tay, L., y Diener, E. (2011). Needs and Subjective well being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*. 101 (2), 354-365 doi: 10.1037/a0023779
- Taylor, S. E. (2011). How psychosocial Resources Enhance Health and Well-Being. En Donaldson, S., Csikszentmihalyi, M. & Nakamura J. (Eds.), *Applied positive psychology: improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 65 – 78). New York: Routledge
- Tepperman, L. y Curtis, J. (1995). Life Satisfaction Scale. *Social Indicators Research*, 35 (3), 255-270. doi:10.1037/t05256-000.
- Tesser, A., Whitaker, D., Martin, L. y Ward, D. (1998). *Attitude Survey*. doi:10.1037/t14556-000.
- Van Beest, I. y Williams, D. (2006). *Need Threat Scale*. doi: 10.1037/t01745-000.
- Vásquez, C., Hervás, G., Rahoda, J.J. y Gómez, D. (2009). Bienestar Psicológico y Salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, (5), 15 – 28. Recuperado de [http://institucional.us.es/apcs/php/index.php?option=com\\_content&view=article&id=41](http://institucional.us.es/apcs/php/index.php?option=com_content&view=article&id=41)
- Vera, P., Cordoba, N. y Celis, K. (2009). Evaluación del optimismo: un análisis preliminar del Life Orientation Test versión revisada LOT-R en población chilena Univ. *Psychol*. 8 (1), doi: 10.1037/1040-3590.18.4.433
- Warr, T., Cook, P. y Wall, K. (1979). Scales for the measurement of some work attitudes and aspects of psychological well-being *Journal of Occupational Psychology*, 52, 129-148 doi: 10.1037./00030687
- Watson, D. y Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 219-235. doi: 10.1037/0033-2909.98.2.219
- Wells, M., Avers, D. y Brooks, G. (2012). Resilience, Physical Performance Measures, and Self-Perceived Physical and Mental Health in Older Catholic Nuns. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 35 (3), 126- 131. Recuperado de <http://ezproxy.unbosque.edu.co:2080/docview/1030423629/13D27AA4CCB6C37D3F1/1?accountid=41311>

- Wernecken, F. y Tomasello, M. (2008). Extrinsic Rewards Undermine Altruistic Tendencies in 20-Month-Olds. *Developmental Psychology*, 44, No. 6, 1785–1788. doi: 10.1037/a0013860.
- Wiepking, P., Madden, K. y McDonald, K. (2010). Charitable Bequest Giving Survey. Leaving a legacy: Bequest giving in Australia. *Australasian Marketing Journal (AMJ)*, 18 (1), 15-22. doi: 10.1016/j.ausmj.2009.10.005.
- Winters, K. y Henly, G. (1998). Personal Experience Scales (PES). *Analyses of Treatment Research: NIDA Research Monograph 77*, 4-18. doi: 10.1037/t07539-000.
- Winters, K. y Henly, G. (1998). Personal Experience Scales (PES). *Analyses of Treatment Research: NIDA Research Monograph 77*, 4-18. doi: 10.1037/t07539-000.
- Yeater, E., Miller, G., Rinehart, J. y Nason, E. (2012). Normal Life Stressors Scale. *Psychological Science*, 23 (7), 780-787. doi: 10.1177/0956797611435131.
- Zelenski, J. M., Santoro, M. S. y Whelan, D. C. (2012). Would Introverts Be Better Off if They Acted More Like Extraverts? Exploring emotional and cognitive consequences of counter dispositional behavior. *Journal Emotion*, 12 (2), 290–303. doi: 10.1037/a0025169