

## **Hechos vitales de cambio y bienestar: un estudio retrospectivo con jóvenes adultos españoles comparando listas de hechos estresantes con el recuerdo libre codificado de hechos de cambio en el último año**

*Life events and well-being: a retrospective study with Spanish young adults, comparing stressful life events lists and codified free remembering in the last year*

Lander Méndez\*  
Carolina Alzugaray\*\*  
Stefano Cavalli\*\*\*  
Saioa Telletxea\*\*\*\*

### **Resumen**

En este artículo revisamos la literatura sobre hechos de cambio durante el curso de la vida y su impacto en el bienestar. Se revisó el periodo temporal de impacto, las diferencias de impacto según la valencia, o si los hechos fueron positivos o negativos, así como su relación con el bienestar hedónico y eudaimónico. Asimismo, se revisó la influencia de la personalidad, edad, género y el estatus social en la vivencia de hechos vitales. Es un

estudio empírico, con dos muestras del País Vasco; en una se examina el recuerdo libre de hechos de cambio el último año, en la otra el reconocimiento de los mismos. Se describe una lista de hechos de cambio inspirada en Holmes y Rahe (1967) y una rejilla de categorización de hechos de cambio recordados del programa CEVI, examinando su validez de contenido. Se compararon 14 hechos que estaban presentes en ambas muestras. Como es habitual en estudios de memoria, el reconocimiento es mayor que el recuerdo (diez

---

\* Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Donostia/San Sebastián, España.

\*\*Universidad Santo Tomas, Chile.

\*\*\*University of Applied Sciences and Arts of Southern Switzerland (SUPSI), Suiza.

\*\*\*\* Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Donostia/San Sebastián, España.

La correspondencia en relación con este artículo debe dirigirse a Lander Méndez, Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Avenida Tolosa 70 (20018), Donostia/San Sebastián, España.

Correo electrónico: lander855@gmail.com

Fecha de recepción: 24 de octubre de 2018 - Fecha de Aceptación: 2 de noviembre de 2018

veces mayor). La evaluación de la valencia de los hechos recordados y reconocidos no difirieron. El porcentaje de recuerdo y reconocimiento se asocian positivamente ( $r = .32$ ). La asociación entre la frecuencia de hechos de cambio y bienestar es más fuerte cuando los datos se recogen por reconocimiento, en el caso de los hechos negativos, aunque similar cuando se basa en la valoración de estos. Los hechos de cambio negativos reconocidos y la valoración de éstos se asocian a menor bienestar. Los hechos de cambio positivos recordados se asocian a mayor bienestar, confirmando la validez de constructo. La valoración se asocia más fuertemente que la frecuencia de hechos al bienestar. Se discuten los resultados en base a la relación entre hechos de cambio y bienestar.

*Palabras claves:* hechos de cambio vital, curso de vida, bienestar, recuerdo libre, reconocimiento.

### Abstract

In this article we review the literature over life events and their impact on well-being. The temporal period of impact, the impact differences according to the valence or whether the events are positive or negative, as well as their relationship with the hedonic and eudaemonic well-being is reviewed. Likewise, the influence of personality, age, gender, and social status is reviewed in the life events experience. In an empirical study with two samples of the Basque Country, we examined the free remembering of life events in the last year in one sample, and the recognition of them in the other one. A list of life events inspired on Holmes and Rahe

(1967) and a categorization code-list remembered from the CEVI program. It is described examining its content validity. 14 events that were present in both samples were compared. As usual, in memory studies, recognition is greater than remembering/memory (10 times greater). The evaluations of the valence of the remembered and recognized events do not differ. The percentage of memory and recognition are positively associated ( $r = .32$ ). The association between life events and well-being is stronger when the data are collected by recognition, in the case of negative effects. The recognized negative life events and the valuation of these are associated with lowest well-being. The positive life events remembered are associated with greater well-being, confirming the construct validity. Evaluation is associated more strongly than the frequency of events with well-being. Results are discussed based on the relationship between life events and well-being.

*Key words:* Life events, life course, well-being, free recall, recognition.

### Introducción

#### *Hechos de cambio y estrés*

Los hechos de cambio han sido ampliamente estudiados desde hace décadas. Una larga tradición de estudios asocia los eventos vitales a la sintomatología o malestar con una correlación  $r$  (media) de .30 (Holmes y Rahe, 1967). En una revisión de las escalas de hechos vitales adaptadas al castellano, Motrico, Rodero-Cosano, Alvarez-Galvez y Moreno-Peral (2016) encontraron en tres estudios

que el Life Events Scale PERI-modified (Escala de Acontecimientos Vitales-PERI Modificado de Dohrewend et al., 2006) y la versión en español del Life Event Stress (LES de Sarason, Potter, Antoni y Sarason, 1982) se asociaron con la depresión; la versión en español de List of Threatening Experiences (LTE de Brugha, Bebbington, Tennanty y Hurry), 1985) se asoció con mayor depresión y ansiedad en tres estudios. Finalmente, en dos escalas construidas localmente, el Cuestionario de Sucesos Vitales-CSV se asoció con síntomas depresivos y ansiedad en dos estudios y la escala Eventos Vitales No Deseados (EVND), se asoció con sintomatología depresiva en un estudio. Un meta-análisis con 71 estudios encontró una  $r = .319$  entre hechos de cambio negativos y depresión en adolescentes (Yue, Dajun, Yinghao y Tianquinag, 2016). Otro meta-análisis con 14 muestras de personas de edad avanzada encontró una relación entre el número total de hechos de cambio negativos y depresión de  $r = .15$ . Las asociaciones entre hechos específicos y depresión eran negativos, aunque menores (Kraaij, Arensman y Spinhooven, 2002). Se ha encontrado, además, que los eventos tienen mayor impacto si son negativos, impredecibles, incontrolables y agrupados – tres hechos negativos vividos en un trimestre impactan más que vividos espaciadamente a lo largo de un año e impactan más los mismos hechos si se valoran muy negativamente, no se esperaba que ocurrieran y se percibe que no se tienen los recursos para manejarlos y dominarlos (Páez, 1986). Congruentemente con lo anterior, al parecer son los eventos vividos más recientemente los que ejercen mayor influencia, generalmente durante un periodo de 3 a 6 meses (Bilbao,

2008; González-Arratia López-Fuentes y Valdez Medina, 2013; Suh, Diener y Fuita, 1996), lo que explica por qué los hechos negativos que ocurren aglomerados o cercanos temporalmente impactan más. Por otro lado, hechos positivos o de ganancia como casarse pueden tener un efecto positivo en el bienestar de una duración de hasta dos años (tamaño efecto  $r = .12$ ), y eventos negativos o de pérdida como la separación/divorcio, la muerte de un ser querido y el desempleo ( $r = -.20$ ) pueden afectar al bienestar durante cinco y siete años (Diener, Oishi y Tay, 2018; Luhmann, Hofmann, Eid y Lucas, 2012, Suh et al., 1996).

Inicialmente, se pensó que los hechos de cambio, al margen de su valencia, por el esfuerzo de adaptación que implican, eran un factor de riesgo para el bienestar. Formar una pareja, cambiarse a una casa nueva, un ascenso en el trabajo, siendo elementos positivos para el individuo exigen un esfuerzo y serían fuentes de estrés. Sin embargo, en las investigaciones no había consenso en cuanto al impacto que tales hechos de cambio tenían sobre el bienestar individual. Algunos autores no hallaron una relación clara entre los eventos vitales y el bienestar subjetivo (p.e., Kasl, 1984; Krause, 1988). Gran cantidad de investigadores en cambio, han relacionado positivamente la vivencia de eventos positivos con el bienestar psicológico (Bilbao, 2008; Krause, 2010; Suh, et al., 1996; Vázquez, Hervás, Rahona & Gómez, 2009) y la vivencia de eventos negativos con estrés, depresión y desórdenes psicológicos (Cohen, McGowan, Fooskas y Rose, 1984; Kendler, Kuhn y Prescott, 2004; Kessler, Price y Wortman, 1985; Kraaij, et al., 2002; Thoits, 1981). Hay evidencia, por tanto, de que los

hechos vitales, tanto los positivos como los negativos, impactan en el bienestar individual (p.e., Luhmann, et al., 2012; Maybery, Jones-Ellis, Neale y Arentz, 2006; Suh, et al., 1996), aunque cabe señalar que es la manera en que percibimos y valoramos los eventos lo que incide en la satisfacción vital (Muratori, Delfino y Zubieta, 2012). La relación entre valoración, emoción y bienestar se ha puesto de relieve en diferentes estudios, mostrando que los eventos positivos se asocian al afecto positivo y los eventos negativos al afecto negativo (p.e., Stallings, Dunham, Gatz, Baker y Bengtson, 1997; Zautra, Affleck, Tennen, Reich, y Davis, 2005). Sin embargo, el carácter de los eventos no afecta de igual modo al bienestar; esto es, los hechos positivos y los negativos inciden en dimensiones distintas y difieren en durabilidad. Los últimos impactan más fuertemente en la esfera hedónica o afectiva (p.e., si un pequeño evento positivo refuerza la afectividad positiva durante un día, uno negativo refuerza la afectividad negativa durante dos días) (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer y Vosh 2001; Larsen y Prizmic 2004). Por su parte, hay evidencia de que los hechos y afectos positivos impactan en mayor medida en la satisfacción con la vida y en la esfera psicológica o eudaimónica del bienestar (Bilbao, 2014; Helliwell, Layard y Sachs, 2017; 2018). Otro estudio que medía el impacto de hasta 80 hechos vitales en la felicidad (Ballas y Dorling, 2007), encontró que tanto iniciar una relación de pareja como finalizarla, eran los eventos que mayormente se asociaban a la felicidad e infelicidad respectivamente.

Sin duda, los factores ambientales juegan un papel importante en la salud del bienestar subjetivo (Ballas y Dorling, 2007;

Elliot, Gale, Parsons y Kuh, 2014). Aspectos sociodemográficos como la edad, el género y el estatus social, también inciden en la mayor o menor vivencia de eventos estresantes. Por un lado, los individuos experimentan distintos hechos de cambio en función de la etapa vital en la que se encuentren; no se viven los mismos hechos en la adolescencia que en la adultez o la vejez, ni afectan de la misma manera. Un mismo evento evocará reacciones emocionales y valoraciones distintas en función de la edad con la que se vivencie; el impacto de los eventos negativos en adolescentes es dos veces mayor que el de los eventos positivos (Chan, 1998). Charles, Reynolds y Gatz (2001), a través de un diseño longitudinal encontraron que el afecto positivo y el negativo pasan de ser muy altos durante la adolescencia a reducirse con el paso del tiempo, si bien la reducción del afecto positivo es menor que la sufrida por el negativo, lo que hace que predomine sobre este último (Heckhausen, Dixon y Baltes, 1989). Por otro lado, hay evidencia que sugiere que los eventos y los cambios son numerosos en la adolescencia y en la adultez temprana, siendo luego cada vez menos frecuentes (Folkman, Lazarus, Pimley y Novacek, 1987; Goldberg y Comstock, 1980). Finalmente, la comparación de cambios positivos o ganancias con negativos o pérdidas a lo largo de la vida en diferentes naciones, muestra que, en general, hay más ganancias que pérdidas durante la juventud, adultez temprana, adultez mayor y solo después de los 70 años hay más hechos negativos que positivos - y probablemente mayor estrés (Cavalli y Lalive d'Epinau, 2008; Cavalli, 2016).

Asimismo, también se han encontrado diferencias de género en lo relativo al im-

pacto de los eventos; los negativos lo hacen en mayor medida en las mujeres (Billings y Moos, 1982; Patton, Coffey, Posterino, Carlin y Bowes, 2003). A esto se añade una revisión meta-analítica (Davis, Matthews y Twamley, 1999) que mostró evidentes diferencias de género en cuanto a la exposición a eventos estresantes; los autores del estudio afirmaron que las mujeres estaban más expuestas que los hombres debido a las demandas sociales, aumentando el riesgo de padecer psicosis (Beards et al., 2013).

Por su parte, ya en la década de los setenta, Dohrenwend (1973) dio soporte a su hipótesis de que las personas de estrato social bajo estaban mucho más expuestas a vivir eventos vitales estresantes, evidenciando el vínculo entre clase social y estrés psicológico. De acuerdo con este hallazgo, otro estudio más cercano en el tiempo realizado con adolescentes en España, reveló que aquellos provenientes de familias usuarias de Servicios Sociales Comunitarios acumulaban más eventos estresantes y un mayor impacto emocional (Jiménez, Sánchez y Lara, 2009). Por lo tanto, el nivel socioeconómico es un factor relevante en el bienestar individual (McLeod y Kessler, 1990) que, además, tiene consecuencias a largo plazo (Clark, Flèche, Layard, Powdthavee, y Ward, 2018). Kraaij et al. (2002) mostraron en una revisión de meta-análisis una relación positiva entre circunstancias socioeconómicas negativas durante los primeros años de vida y puntajes altos en depresión en las etapas finales del ciclo vital ( $r = .24$ ). Sin embargo, también las características individuales parecen influir en el carácter positivo o negativo de los eventos que se experimentan (Dogra, Basu y Das, 2008, Headey y Wearing, 1989). Varios

estudios relacionaron la extraversión con la vivencia de eventos positivos y la inestabilidad emocional o neurosis con la vivencia de eventos negativos (Gilboa y Revelle, 1994; Larsen y Ketelaar, 1991; Magnus, Diener, Fujita y Pavot, 1993; Poulton y Andrews, 1992). En otro estudio posterior realizado con hermanos gemelos (Saudino, Pedersen, Lichtenstein, McClearn y Plomin, 1997), los autores afirmaron que la personalidad puede explicar las influencias genéticas en los eventos vitales; esto es, que la extraversión, la apertura a la experiencia y la neurosis median en la positividad o negatividad del evento que se vive. Ahí plantearon una paradoja en torno a la relación bidireccional entre la persona y su entorno, señalando la vivencia de hechos positivos o negativos como resultado de la manera en que los individuos interactúan con su medio. Plantearon, por tanto, la personalidad como un elemento activo en el carácter de los eventos que se viven y en los niveles de afecto y bienestar subjetivo que les subyacen (Gómez, Krings, Bangerter y Grob, 2009; Ho, Cheung y Cheung, 2008). También hay evidencia que asocia habilidades sociales pobres con una mayor vivencia de eventos negativos (p.e., Segrin, 2001). Por otro lado, se ha encontrado que la vivencia de hechos negativos aumenta la inestabilidad emocional, es decir, que vivir hechos vitales negativos incrementa el rasgo de neurosis (Jeronimus, Ormel, Aleman, Pennix y Riese, 2013).

Como ya se ha comentado anteriormente, los eventos vitales provocan emociones positivas y/o negativas (Páez, Bilbao y Javaloy, 2008), y éstas juegan un papel distinto en la organización de nuestra identidad e historia de vida (Berntsen, Rubin y Siegler, 2011).

Por ejemplo, las personas con altos niveles de depresión y de Estrés Post-Traumático reportan los eventos negativos como más centrales en sus vidas (véase Zaragoza-Scherman, Salgado, Shao y Berntsen, 2015). Un estudio comparativo entre personas con depresión y sin ella (Pyszczynski, Holt y Greenberg, 1987), mostró que las primeras se auguraban a sí mismas la vivencia de eventos negativos. Sin embargo, a lo largo de la vida las personas acumulan tanto experiencias de valencia positiva como de valencia negativa, lo que significa que los hechos de ganancia y de pérdida co-ocurren (Headey y Wearing, 1989; Magnus et al., 1993). Así, las personas más activas o más abiertas a la experiencia, vivencian mayor número de eventos positivos y negativos (Block y Zautra, 1981) y por consiguiente más experiencias afectivas que pueden incidir en la construcción de su identidad. A este respecto, es importante subrayar de nuevo que una mayor vivencia de hechos de pérdida tiene consecuencias negativas en el bienestar de los individuos (Emmons, 1991). Asumiendo que el desarrollo individual implica inevitablemente una combinación de experiencias positivas y negativas, estudios han mostrado que los hechos positivos “amortiguan” el impacto de los negativos sobre el bienestar subjetivo (p.e., Cohen y Hoberman, 1983; Sahar y Priel, 2002; Wills, Sandy, Shinar y Yaeger, 1999; Zhou y Chen, 2017).

En este sentido, es importante señalar que muchos de los eventos positivos y negativos experimentados por los individuos obedecen a la norma social y cultural: las transiciones normativas. Las secuencias de tránsito de un rol social a otro, por tanto, también inciden en el bienestar de los individuos. A pe-

sar de que éstos suelen ser acontecimientos vitales mayormente mencionados en los estudios y se asocian positivamente al bienestar (Berntsen et al., 2011; Zaragoza-Scherman et al., 2015), los hay que ejercen un efecto contrario. Hechos como formar pareja, ser padre o madre, finalizar los estudios o la jubilación, están tradicionalmente categorizados como eventos estresantes (Holmes y Rahe, 1967; Miller y Rahe, 1997). Se observa que muchos estresores crónicos se vinculan a la norma social (Sandín, 2003). Tomando todo en su conjunto, se puede advertir que gran cantidad de los eventos que los individuos experimentan a lo largo de sus vidas tienen un efecto sobre su bienestar, y que no sólo los eventos negativos inesperados son los que afectan de forma negativa, sino que también los acontecimientos cotidianos del día a día (Affleck, Tennen, Urrows, y Higgins, 1994) y aquellos que forman parte de la vida contemporánea actual (véase Jeronimus et al., 2013).

Miller y Rahe (1997) publicaron un estudio acerca de los hechos de cambio y estrés con una muestra recabada en 1995, en el que elaboraron una lista de eventos vitales estresantes para los años 90. Basándose en el estudio original realizado por Holmes y Rahe (1967), aplicaron la escala de 43 eventos estresantes extraída de los resultados del anterior trabajo y correlacionaron las Unidades de Cambio Vital (UCV) de cada uno de los eventos, entre la muestra original del año 1965 y la del año 1995. A los participantes se les pedía que ponderasen en mayor o menor magnitud cada evento de la lista con respecto a una variable moderadora; en el caso de ambos estudios fue el matrimonio, al que asignaron arbitrariamente 50 UCV. Los resulta-

dos del último estudio reflejaron un marcado incremento del estrés atribuido a los hechos de cambio vividos el último año, tres décadas después. En esta tradición las personas reconocen si han vivido un hecho y, en general, a mayor cantidad de eventos negativos vividos el año pasado, mayor malestar o peor bienestar afectivo. Al contrario, a mayor cantidad de hechos positivos, mayor bienestar eudaimónico o psicológico (Bilbao, Páez, da Costa y Martínez-Zelaya 2014).

Otros autores, más recientemente han analizado la influencia de los hechos de cambio en el bienestar mediante el recuerdo libre, a través de un estudio CEVI. Méndez, Cavalli, El-Astal y Alzugaray (2018) mostraron la relación de los hechos de cambio recordados por los participantes con el bienestar subjetivo y sus dimensiones psicológica y afectiva. A éstos (N = 943) se les pedía que describieran un máximo de cuatro recuerdos de sucesos ocurridos durante el último año, que hubieran supuesto un cambio importante en su vida. Los eventos fueron codificados mediante la rejilla de hechos de cambio vital CEVI, armonizada con la lista de hechos estresantes de Holmes y Rahe (1967) y Miller y Rahe, (1997).

Conociendo la divergencia en los estudios de memoria de reconocimiento con los de recuerdo en hechos colectivos (Páez, Liu, Bobowik, Basabe y Hanke 2016), con el presente trabajo se pretende saber si se produce el mismo efecto cuando se trata de hechos personales. Este estudio compara la vivencia de hechos personales de cambio a través del recuerdo libre y del reconocimiento en dos muestras del País Vasco. En base a la lista canónica de hechos estresantes de Holmes y Rahe (1967) se busca conocer qué

hechos personales se recuerdan y qué hechos se reconocen en mayor medida, y cómo se valoran. Primero, se comparará el recuerdo y su valencia con los datos de Holmes y Rahe (1967) y Miller y Rahe (1997). Segundo, el reconocimiento y su valencia con los datos antes mencionados. Tercero, se compararán las repuestas de reconocimiento y recuerdo entre sí. A continuación, se correlacionará el recuerdo de hechos positivos y negativos con el bienestar. Se espera que, a mayor reconocimiento y recuerdo de hechos negativos, se dé un menor bienestar, en particular hedónico o afectivo; y que, a mayor reconocimiento y recuerdo de hechos positivos, un mayor bienestar, en particular eudaimónico o psicológico.

## Método

### *Diseño*

En este estudio se comparan los datos de dos muestras obtenidas de forma transversal, mediante el reconocimiento de hechos y recuerdo libre, y se contrastan con los datos obtenidos del estudio de Miller y Rahe (1997).

### *Muestra*

La muestra total está compuesta por 394 (69,25% mujeres) participantes de la Comunidad Autónoma del País Vasco. La muestra de reconocimiento de hechos (n = 127) contempla la etapa de la juventud hasta la adultez; un 91,3% de la muestra se concentra en el grupo de edad más joven (<30 años). Por su parte, la muestra de recuerdo libre (n = 267) abarca desde la juventud hasta la ve-

jez. La cuota de muestra se distribuye en un 49,4% en el grupo de edad más joven (< 30 años), un 33% en la adultez (30-60 años) y un 17,6% en el grupo de edad más avanzada (> 60). Para las comparaciones entre respuestas de recuerdo y reconocimiento se utilizó el grupo de edad más joven (20-24 años) (n = 131). Para analizar las relaciones con el bienestar se empleó la totalidad de ambas muestras.

### *Procedimiento*

La recogida de información en ambos casos se realizó a través de un cuestionario de auto-aplicación. En el caso de la muestra de recuerdo libre, a las personas de edades más avanzadas se aplicó en forma de entrevista estructurada. La recolección de ambas muestras se llevó a cabo durante el año 2016 por estudiantes universitarios de la Universidad del País Vasco UPV/EHU, quienes después de la auto-aplicación del instrumento, recibieron formación para administración a familiares o allegados, que componen el resto de la muestra general. Se pidió la colaboración de estudiantes, quienes colaboraron voluntariamente y recibieron una compensación por participar en el estudio (una tarjeta bono para fotocopias). En el caso de la lista de reconocimiento, la duración aproximada de cumplimentación del cuestionario fue de 30 minutos, en el caso del estudio CEVI de 45 minutos. En este último, la codificación de la información recogida fue realizada mediante el procedimiento establecido por la red CEVI, una rejilla de categorías y códigos correspondientes a cada evento, que en el desarrollo de esta investigación se han complementado y armonizado con la lista de

eventos vitales de Holmes y Rahe (1967). Pares de jueces independientes clasificaron las respuestas, con un acuerdo promedio del 90%. El acuerdo inter-jueces de codificación de eventos se ha evaluado mediante el análisis kappa.

### *Instrumentos*

Para la muestra de reconocimiento de hechos se empleó la escala original de hechos estresantes de Holmes y Rahe (1967). La valoración subjetiva de cada evento aportada por los participantes fue categorizada en términos de ganancia, pérdida y ambivalencia.

En el estudio de recuerdo libre se empleó el cuestionario CEVI. En lo relativo a los hechos personales de cambio, insta a los participantes a describir un máximo de 4 recuerdos de hechos de cambio vital experimentados el último año. En los estudios CEVI la valoración subjetiva de los eventos aportada por los participantes se categoriza en términos de ganancia, pérdida, ambivalencia, ni ganancia ni pérdida y no sabe. Las valoraciones presentadas en el presente estudio son de ganancia, pérdida y ambivalencia.

Para medir los índices de bienestar, en ambas muestras se utilizó la escala PHI (Pemberton Happiness Index) validada en castellano por Hervás y Vázquez (2013), compuesta por 11 ítems medidos con una escala Likert de 0 = Totalmente en desacuerdo a 10 = Totalmente de acuerdo, que evalúa las cuatro dimensiones del Bienestar Recordado (Remembered Wellbeing): Bienestar General (ítems 1 y 2), “Me siento muy satisfecho con mi vida”; Bienestar Eudaimónico (ítems 3-8), “Siento que mi vida es útil y valiosa”; Bienestar Hedónico (ítems 9 y 10), “Disfruto

cada día de muchas pequeñas cosas”; Bienestar Social (ítem 11), “Siento que vivo en una sociedad que me permite desarrollarme plenamente”. Puntuaciones por debajo de 57 denotan bajo nivel de bienestar, de 57 a 95 indican un nivel medio, y puntuaciones por encima de 95 revelan un nivel alto de bienestar. La validez de la escala es de  $\alpha = .91$ .

## Resultados

### *Características demográficas de las muestras*

En la investigación de la que parte esta pesquisa, tanto en la muestra de 1965 como en la muestra de 1995, las variables sociodemográficas contempladas fueron el género, edad, estado civil, la generación a la que los sujetos pertenecían, el nivel educativo y la etnia. En el presente estudio, tal y como se observa en la Tabla 1, las variables descritas en la muestra de recuerdo libre y en la muestra de reconocimiento de hechos del País Vasco son aquellas que se emplearon para los análisis del trabajo anterior (Miller y Rahe, 1997). En el caso del género (Hombre Vs Mujer) los hombres no recordaron haber vivenciado eventos vitales como problemas con familiares, reencuentro con antigua pareja y enfermedad de mediana gravedad. Por su parte, en la variable de estado civil (Solteros/Divorciados Vs Casados/Viudos), hubo eventos que no se recordaron por estos últimos: el divorcio de los padres, problemas con amigos o vecinos, logro personal importante, reencuentro con antigua pareja y la separación o divorcio. En cuanto al nivel educativo

(Estudios superiores Vs No superiores), los participantes que carecían de estudios superiores no recordaron eventos como superar un problema vital importante, problemas con familiares, divorcio de los padres, reencuentro con antigua pareja, problemas con amigos o vecinos y logro personal importante. Por último, la variable edad (< 30, 30-60, > 60) también presentó ausencias en el recuerdo de eventos vitales diferenciados por grupos de edad. Los sujetos de la franja etaria 30-60 años no recordaron haber experimentado hechos como pérdida importante de ingresos, divorcio de los padres, problemas con amigos o vecinos, enfermedad de mediana gravedad, reencuentro con antigua pareja y logro personal importante. En el caso del grupo de edad más avanzado (> 60 años), los hechos vitales no mencionados fueron enamorarse o formar pareja, separación o divorcio, nuevo amigo, logro personal importante, divorcio de los padres, problemas con familiares, reencuentro con antigua pareja, problemas con amigos o vecinos y superar un problema vital importante. En la muestra del listado de hechos, los sujetos menores de 30 años no reconocieron haber vivido el divorcio. Recordemos que los resultados que se ofrecen en el presente trabajo hacen referencia a hechos recientes; esto es, son eventos vivenciados el último año.

Tabla 1.

*Información sociodemográficas de las muestras de 1965 (Holmes y Rahe, 1967), 1995 (Miller y Rahe, 1995) y 2017 (recuerdos y reconocimiento).*

<b>Variables sociodemográficas</b>	<b>Muestra 1965</b>	<b>Muestra 1995</b>	<b>Submuestra 1995</b>	<b>Muestra Recuerdos 2017</b>	<b>Muestra Reconocimiento 2017</b>
<b>Género</b>					
Masculino	179	181	131	107	27
Femenino	215	245	239	160	100
<b>Edad</b>					
<30	206	114	99	132	116
30-60	137	262	224	88	11
>60	51	44	41	47	-
<b>Estado Civil</b>					
Casado/Viudo	171	222	184	164	71
Soltero/Divorciado	223	203	185	103	56
<b>Nivel educativo</b>					
No superiores	182	277	235	89	43
Superiores	212	148	134	178	77

### *Análisis estadísticos y descripción de variables*

En la Tabla 2 describimos los ítems que se recogen en el estudio de reconocimiento y los de Holmes y Rahe (1967). Se presenta la puntuación de UCV de estos últimos, así como la evaluación otorgada por nuestra muestra a los sucesos. En ella hay eventos positivos y algunos negativos. A continuación, se muestra el Listado de eventos impactantes de Miller y Rahe (1997) y la lista utilizada en la muestra de reconocimiento (63 hechos). Junto con la lista de hechos de Miller y Rahe no incluidos en la lista de reconocimiento de hechos (Tabla 2 B)

Tabla 2.

*UCV, Porcentaje y media de evaluaciones de eventos de este estudio.*

<i>A lo largo del ÚLTIMO AÑO...</i>	UCV	%	Media evaluación
<b>Salud: Enfermedad o lesión</b>			
Muy grave	74	6.2	2.1
Medianamente Grave	44	14.2	1.8
Trabajo dental mayor	44	18.3	2.7
Menos grave	20	55.9	2.4
<b>Trabajo</b>			
Cambio a un nuevo tipo de trabajo	51	36.2	4.1
Cambio en sus condiciones de trabajo	35	29.4	3.3
Cambio en las responsabilidades laborales	41	27	3.1
Problemas en el trabajo/estudios con jefe	32	11.1	2.5
Problemas en el trabajo/estudios con compañeros	32	22.2	1.9
Problemas en el trabajo/estudios con personas bajo supervisión	32	2.4	1.7
Reajuste de plantilla	60	2.4	3
Despido laboral	74	9.7	1.6

*(Continúa en pág. 58)*

*(viene de pag. 57)*

Jubilación	52	0	
Promoción laboral/educativa		20.6	4.6
Otros problemas trabajo/estudios		12.7	2.2
<b>Hogar y familia</b>			
Matrimonio	50	1.6	4.5
Embarazo	67	0	
Pérdida del bebé o aborto	65	0	
Nacimiento o adopción de un niño	66	0	
Problemas con la familia directa o política	38	30.2	1.7
Divorcio de los padres	59	6.3	2.5
Nuevo matrimonio de los padres	50	4	3.2
Nuevo sobrino		13.5	4.7
Separación del cónyuge debido a trabajo o problemas matrimoniales	79	9.5	2.3
Familiares que vienen a vivir a su casa	59	4.8	2.5
Divorcio	96	0.8	1
Muerte del cónyuge	119	0.8	5
Muerte de un hijo	123	0	
Muerte de padres y hermanos	101	2.4	1.3

*(Continúa en pág. 59)*

*(viene de pag. 58)*

<i>Personales y sociales</i>			
Cambio en hábitos de sueño	26	29.6	2.2
Cambio importante en hábitos alimenticios	26	26	3.3
Cambio importante en tipo o cantidad de recreación	26	17.3	3.3
Comenzar o finalizar los estudios	38	23	4
Ser aceptado dentro de un grupo importante	-	17.6	4.3
Cambio en las actividades sociales	27	31	3.6
Nuevo amigo íntimo	37	42.1	4.6
Inicio relación de pareja gratificante	45	24.6	4.7
Problemas con amigos o vecinos	39	40.5	2
Problemas sexuales	44	6.3	2.5
Problema menor con la ley	20	5.6	2.7
Problema grave con la ley	75	0.8	2
Encarcelamiento	75	0	
Decisión importante acerca de su futuro	51	55.2	3.5
Importante logro personal	36	32.5	4.3
Muerte de un amigo íntimo	70	3.2	2.3
Superar un problema grave		24.6	3.8

*(Continúa en pág. 60)*

*(viene de pag. 59)*

Ayudar a superar un problema	34.9	4.3
Reencuentro amigo/pareja después de una larga separación	32.5	4.4
Reconciliación con antigua pareja	9.5	4.3
Compartir momentos gratificantes	72.8	4.8
<i>Economía</i>		
Pérdida importante de ingresos	60	15.1
Aumento importante de ingresos	38	11.9
Logro personal importante (compra)	37	10.3
Problemas con créditos o hipotecas	56	4.8
Gastos excesivos vacaciones	13.5	3.1

Tabla 2 b. *UCV y criterios para evaluar intensidad del cambio<sup>1</sup>*

Hecho	UCV
<b>Trabajo</b>	
Realizar cursos de formación	18
<b>Hogar y familia</b>	
Cambio de residencia	40
Grandes cambios en condiciones de vida	42
Cambios en las reuniones familiares	25
Cambio salud o conducta de un miembro de la familia	55
Cónyuge comienza trabajo o deja de trabajar	46
Cambios en las discusiones con el cónyuge	50
Hijos abandonan el hogar	42
Nacimiento de nietos	43
<b>Personales y sociales</b>	
Cambio de escuela o centro de estudios	35

*(Continúa en pág. 62)*

(viene de pag. 59)

Cambio en las creencias políticas	24
Cambio en las creencias religiosas	29
Vacaciones	24
Compromiso de matrimonio	45
Un accidente	48
<i>Economía</i>	
Pérdida o daños de propiedad	43
Pequeña compra o adquisición	20
Logro personal importante (compra)	37
<p>1 Los estudios de Holmes y Rahe (1967) y Miller y Rahe (1997) sugieren las siguientes puntuaciones de cambio. Para calcular su puntuación, sume los valores de Unidades de Cambio Vital (UCV) de todos los sucesos que haya marcado y compare con la tabla de abajo (las puntuaciones se basan en los 63+19 o 82 eventos de la lista total de Miller y Rahe (1997), es decir, los eventos de la tabla 2 y 2b).</p>	

*Puntuaciones de Riesgo para la salud en los próximos 12 meses<sup>2</sup>*

Puntuación total en UCV	Riesgo para la salud
Menos de 200	Bajo
201 – 300	Moderado *
301 – 450	Elevado
Más de 450	Alto

*Nota: <sup>2</sup>Totales de 300 UCV en los últimos 6 meses sería indicador de alto riesgo.*

En la lista de reconocimiento del País Vasco hay nueve eventos positivos o, al menos, potencialmente positivos (superar o ayudar a superar un problema). En ella faltan 29 ítems de la lista canónica de Miller y Rahe (1997). La realización de cursos de formación, cambios de residencia, grandes cambios en condiciones de trabajo, cambios en las reuniones familiares, cambio en salud o conducta familiar, embarazo, aborto, nacimiento de niños, comienzo o fin de trabajo del cónyuge, cambios discusiones con el cónyuge, abandono del hogar de los hijos, nacimiento de nietos, muerte de hijo, cambio de estudios, cambio de creencias religiosas y políticas, vacaciones, problemas sexuales accidente, pérdidas de propiedad y pequeña compra no están recogidos en nuestra lista – señalemos que varios de ellos son poco frecuentes en jóvenes occidentales.

En la Tabla 3 describimos las 200 categorías (que incluyen subcategorías) recogidas en la rejilla CEVI y nuestro estudio y los

ítems equivalentes de Holmes y Rahe (1967). Se presenta la puntuación de UCV de estos últimos.

Tabla 3: Rejilla de hechos personales CEVI

	Evento vital de cambio	% Respuesta	UCV
<b>Familia pareja</b>			
	Enamorarse formar pareja	11.5	50
	Casamiento	6.4	50
	Embarazo congelar óvulos	0.6	67
	Nacimiento	7	66
	Nacimiento nietos	3.8	43
	Separación	8.3	96
	Divorcio	8.3	-
	Ex: cambio relaciones familiares, ser padrino madrina	3.8	-
	Adopción (incluye mascotas)		
	Tío tía nuevo sobrino		
	Divorcio padres	1.3	59
	Nuevo matrimonio padres		
	Problemas familiares o familia política	1.3	38
	Traslado de un familiar a vivir en su casa	0.6	59
	Varios otros	1.9	-
<b>Amistades</b>			
	Ex: nuevos amigos, cambio en relaciones	6.4	-
	nuevo amigo_a	5.1	37
	reconciliación antigua pareja		
	Reencuentro amigo_pareja después larga separación	0.6	-
	Problemas amigos_vecinos	1.3	39

Compartir momentos importantes gratificantes duraderos e intensos con amigos y familiares  
(Continúa en pág. 65)

(viene de pag. 64)

<b>Dececos</b>		
Duelo (incluye abortos naturales y muerte mascota)	0.6	-
Muerte cónyuge	1.3	119
Muerte hijo		
Muerte padres	5.1	101
Muerte padre		
Muerte madre		
Muerte amigo íntimo	1.9	70
Muerte por suicidio		
Muerte de otros familiares (abuelos, tíos, etc.) o amigos	9.6	-
<b>Salud</b>		
Grave	3.2	74
Mediana gravedad	1.3	44
Menor gravedad	0.6	20
Trabajo dental mayor		
Enfermedad padres _hermanos	1.9	55
Enfermedad hijos	1.9	55
Enfermedad nietos		
Enfermedad otros familiares	3.2	55
Enfermedad amigo		
Enfermedad cónyuge	1.9	55
Accidente, caída o accidente de coche con herida uno mismo	1.3	48
Accidente familia o amigo		
Operación _hospitalización	3.2	74
Salud mental _depresión	1.3	-
Declive gradual, bajo estado de salud	3.2	-

(Continúa en pág. 66)

(viene de pag. 65)

Mejorar, superar problema de salud	0,6	-
Cuidados domiciliarios	0,6	-
Varios otros	0,6	-
<b>Self</b>		
Desarrollo personal (maduración, envejecimiento, situación de esfuerzo, confianza en sí mismo/a)	7	-
Bautismo, comunión, aniversario, cumpleaños		
Cambio fe religiosa		
Profesión de la religión (intensificación, prácticas de la religión, etc.)		
Participación rituales religiosos (peregrinación a la meca, procesiones, camino de Santiago)		
Cambio en creencias políticas		
Menopausia		
Primera menstruación		
Logro personal importante o concretar proyecto personal vida	1,9	36
Superar afrontar problema importante educacional, profesional, vital (de uno mismo y no de salud)		
Ayudar a un conocido a superar, afrontar problema importante de salud, educacional, profesional, vital	1,3	-
Ser aceptado como miembro de un grupo o lugar estudio o trabajo bien valorado	0,6	-
Mi nacimiento, cuando nací		
Piercing (pendiente o perforarse en cualquier sitio)		
Problema por higiene personal o conductas de amigo o familiar (olor, halitosis, limpieza personal, fumar, forma de comer)		
Dejar de fumar	0,6	-
<b>Educación</b>		
Inicio escolarización obligatoria o primer día escuela		
Aprendizaje (Bachillerato, Formación profesional, etc.)		

(Continúa en pág. 67)

(viene de pag. 66)

Inicio formación post-obligatoria _retomar estudios o Empezar Universidad o escuela profesional	3.2	-
Logro escolar_fin estudios	1.9	-
Fracaso escolar	0.6	-
Examen nacional decisivo o prueba de acceso universidad		
Formación continua (seguir, continuar)		
Estar interno en pensionado		
Aprendizaje nuevo idioma		
Otros	1.9	-
<b>Profesión</b>		
Primer empleo	11.4	51
Promoción_Reconocimiento laboral, educativo o Graduarse		
Cambio de tipo de trabajo, convertirse trabajador autónomo independiente	2.5	51
Cambio en las condiciones de horas de trabajo o estudio	1.3	35
Cambio en las responsabilidades de trabajo o estudio		
Reorientación profesional	0.6	-
Re-empezar a trabajar	2.6	-
Licenciamiento desempleo o despido laboral, pasa a ser cesante desempleado (uno mismo)	1.9	74
Licenciamiento desempleo familia o amigo		
Pobreza y otros (por falta de trabajo, uno mismo)		
Jubilación		
Estancia en formación o año sabático		
Problemas con superiores (directivos)		
Problemas con supervisores directos		
Problemas con personas bajo su supervisión o dirección		
Reajuste plantilla, downsizing (reducción del tamaño de la empresa)	1.9	60

(Continúa en pág. 68)

*(viene de pag. 67)*

Varios otros	7	-
<b>Espacial</b>		
Proyecto de migración u obtención de nacionalidad		
Emigración, cambio de país	1.3	-
Quedarse sin casa (por la guerra)		
Cambio de casa o vivienda	12.7	40
Dejar domicilio parental (salir del nido)	5.1	-
Cohabitación (de pareja) irse a vivir con novio_a		
Ingreso en instituto o geriátrico (EMS)		
Emancipación hijos_hermanos (independencia, autonomía, irse de casa)	0.6	-
Otros (vivir solo, regreso vivir con padres, etc.)	0.6	-
<b>Viajes</b>		
Viaje _ vacaciones _ estadia extranjero (incluye estancia ayuda humanitaria)	6.4	24
<b>Actividades</b>		
Hobbies_recreación, cambio recreación	3.2	-
Deportes (todo tipo)	3.2	-
Participación social en ámbito religioso	0.6	-
Participación social en ámbito político		
Participación social (otros)	1.9	-
Cambio importante en actividades sociales (integración grupo ocio, abandono de grupo)		
Cambio importante de hábitos alimenticios		
Cambio importante de hábitos de sueño		
Varios otros		
<b>Economía</b>		
Cambio situación económica, pérdida importante ingresos	2.6	60
Aumento importante ingresos		
Problemas con créditos o hipotecas		

*(Continúa en pág. 69)*

(viene de pag. 68)

Problemas con pago de compras fiadas	
Gastos excesivos vacaciones	
Compra o venta (casa, vehículo, etc.). Incluye construcción casa	4.5
37	
Problemas con electricidad, gas, gasolina y agua	
Problemas para obtener materiales de construcción y similares (colchones, camas, repuestos de máquinas, de instalación eléctrica, etc.)	
Problemas desabastecimientos consumo primera necesidad (comida, ropa, etc.)	
Inflación, incremento del costo de la vida, pérdida de poder adquisitivo	
Recibir ayuda internacional (ONG, ONU, Qatar, etc.)	
Otros	1.3
-	
<b>Entorno</b>	
Cambios históricos (caída muro Berlín, fin 2nda Guerra Mundial, Acuerdos de Oslo, división de países, cambios económicos)	2.5
-	
Cambios políticos (de gobiernos, de regímenes, etc.)	
Catástrofes naturales (terremotos, inundaciones, etc.)	
Heridas, daños por catástrofe natural (daño directo)	
Evacuación por peligro (incendio, escape de gas)	
Delincuencia e inseguridad (vial, etc. aumento)	
Otros	0.6
-	
<b>Conductas desviantes (propias)</b>	
Drogas (consumo)	
Cometer delitos (robos mayores, robo asalto con fuerza violencia doméstica, maltrato severo, victimario)	
Arresto cautelar (por sospecha)	
Arrestos genérico (con prueba)	
Retirar permiso conducir	
Tentativa suicidio	
Problema menor ley (conducir sin permiso, hurto, detención menor)	

(Continúa en pag. 70)

(viene de pag. 68)

Problema mayor ley (hay intención y juicio)
Encarcelamiento (hay condena)
Otros (voyerismo, exhibición, etc.)
<b>Ejército</b>
Servicio militar
<b>Diversos</b>
Primera relación erótica o sexual (primer beso, masturbación) o pérdida de virginidad
Sexualidad (cambios de hábitos, frecuencia, descubrimiento)
Aborto voluntario
Problema con vida sexual (eyaculación precoz, disfunciones, frigidez, anorgasmia, falta de deseo)
Robo en hogar
Violación (victimario)
Agresión física a otro (victimario)
Ser víctima, golpeado azacado físicamente (víctima)
Violación, obligado actividad sexual no deseada mediante fuerza (víctima)
Naturalización, obtención de la nacionalidad
Porvenir Futuro, decisión importante futuro próximo (intención de tener hijos, etc.)
Permiso de conducir
Otro (Pérdida de peso, etc.)
2.5

Nota: 3Durante el último año (contando los últimos 12 meses hasta el momento actual) ¿ha habido cambios importantes en su vida? Por favor, describa brevemente cada uno de ellos e indique si, realmente, tales hechos de cambio representaron para Ud. una ganancia, una pérdida, ambivalencia, ni ganancia ni pérdida, no lo sabría

Hay 25 hechos que se reproducen tanto en el estudio de recuerdo libre como en el de Miller y Rahe (1997), y 19 que se reproducen en la lista de reconocimiento de hechos, en la rejilla CEVI y en la lista de Miller y Rahe (1997). Hay 36 hechos que la lista de reconocimiento de hechos no incluye. La rejilla CEVI recoge cambios vinculados a diferentes fases del ciclo vital (irse de casa, emancipación de los hijos, etc.), así como cambios positivos.

La correlación entre la valoración de los eventos más frecuentes comunes con las UCV estimadas por Miller y Rahe (1997) fueron de  $r(12) = .54$ ,  $p = .015$  para las valoraciones del CEVI y de  $r(12) = .22$ ,  $p = .22$  para las valoraciones con la escala de reconocimiento de Holmes y Rahe (1967).

La Tabla 4 nos muestra la frecuencia con la que se han recordado y reconocido los eventos presentes en el estudio y la correspondiente valoración subjetiva otorgada por los participantes. Comparando las medias de recuerdo con reconocimiento, se encontró que el recuerdo es menor que el reconocimiento  $t(14) = 5,37$ ,  $p = .001$ . Recordemos que los estudios CEVI limitan la cantidad de recuerdos posibles a un máximo de cuatro. Correlacionando el porcentaje de recuerdo con el de reconocimiento, se encontró que el primero se asocia de forma positiva, aunque no significativamente ( $r = .32$ ) al porcentaje de reconocimiento. Este último es como moda, diez veces mayor como media que el recuerdo o mención libre. La ratio media del recuerdo en relación al reconocimiento es de igual a 8. La diferencia en la ratio de recuerdo y de reconocimiento, nos indica el grado de importancia o de saliencia en el recuerdo de los participantes. En ella obser-

vamos que, a excepción de la separación o divorcio y la muerte de amigo íntimo, en el resto de eventos incluidos en la lista de hechos, los participantes los reconocen al menos tres veces más que los recuerdan; esto es, en tales eventos el reconocimiento al menos triplica el recuerdo. Los resultados muestran que estos dos eventos de pérdida son los más salientes en el recuerdo. Por su parte, los hechos negativos enfermedad grave y divorcio de los padres, y los hechos positivos enamorarse o formar pareja y nuevo amigo íntimo, son menos salientes que los anteriores con ratios mayores de 3 a 1 entre reconocimiento y recuerdo. En más del 50% de los eventos estresantes analizados se da una diferencia mayor de 10 a 1 entre el reconocimiento y el recuerdo. Los resultados indican que la pérdida importante de ingresos, problemas con familiares, reencuentro con antigua pareja, problemas con amigos, enfermedad de mediana gravedad, logro personal importante, cambio de tipo de trabajo y superar problema vital son los eventos a los que la muestra de recuerdo libre otorgó menor importancia o que son los de menor saliencia en el recuerdo. Se observan también diferencias en cuanto a la valencia de los hechos; el evento que alude a la enfermedad de mediana gravedad, fue valorado como un hecho de pérdida por el 100% de los sujetos que lo mencionaron en la tarea de recuerdo libre, y de forma positiva por el 78,3% de los participantes en la tarea de reconocimiento. A su vez, se observan diferencias en la valoración entre ambas muestras en el evento cambio de tipo de trabajo: el 50% de la muestra de recuerdo libre lo valoró de forma negativa, mientras que el 78,3% de la muestra de reconocimiento lo valoró como un hecho de ganancia.

Otra diferencia en la valoración del hecho es la que se observa en el evento problemas con familiares: siendo en la muestra de recuerdo libre valorado como un hecho de ganancia por el 50% de quienes informaron del evento y en el caso de la lista de reconocimiento el 86% de quienes lo reconocieron, lo valoró como un hecho de pérdida. Algo similar sucede con el evento problemas con amigos: en la muestra de recuerdo libre, el 50% de quienes valoraron el evento, lo hicieron de manera positiva, mientras que, la muestra de reconocimiento de hechos, lo valoró como una pérdida un 84,3%. Ahora bien, globalmente correlacionando las medias de evaluación del recuerdo con las del reconocimiento se encontró que las valoraciones no difieren  $t(14) = -.62, p = .545$ , y se asocian significativamente  $r_s(14) = .57, p = .009$ .

Tabla 4. Frecuencia de mención, M, DT y valoración subjetiva en las muestras recuerdo y reconocimiento.

Hechos de cambio vital	Estudio recuerdo						Estudio reconocimiento											
	F			M			DT			F			M			DT		
	%			%			%			%			%			%		
* <i>Enamorarse/Formar pareja</i>	6.74	1	0	94.4	0	0	24.6	1.03	0.18	96.8	3.2	0	0	0	0	0	0	0
Pérdida importante de ingresos	1.50	2	1.73	25	25	50	15.1	2.7	0.54	5.3	10.5	84.2	0	0	0	0	0	0
* Separación/Divorcio	4.87	1.78	1.52	15.4	30.8	38.4	10.3	2.45	0.82	18.2	18.2	63.6	0	0	0	0	0	0
Divorcio de los padres	0.75	2.5	0.71	50	0	50	6.3	2.25	1.04	37.5	0	62.5	0	0	0	0	0	0
Problemas con familiares	0.75	2	2.83	50	0	50	29.9	2.84	0.44	2.6	10.5	86.8	0	0	0	0	0	0
Nuevo amigo íntimo	6.37	1.53	0.24	64.6	17.7	17.7	42.1	1.00	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Reencuentro con antigua pareja</i>	0.37	1	0	100	0	0	9.5	1.17	0.39	83.3	16.7	0	0	0	0	0	0	0
Problemas con amigos	0.75	1.5	2.12	50	50	0	40.5	2.76	0.59	7.8	7.8	84.3	0	0	0	0	0	0
Muerte de amigo íntimo	1.12	3	0	0	0	100	3.2	2.50	1.00	25	0	75	0	0	0	0	0	0
Enfermedad grave	1.89	3	0	0	0	100	6.3	2.63	0.74	12.5	12.5	75	0	0	0	0	0	0
Enfermedad de mediana gravedad	0.75	3	0	0	0	100	14.2	2.54	0.58	78.3	15.2	6.5	0	0	0	0	0	0
<i>Logro personal</i>	1.12	1	0	100	0	0	32.5	1.12	0.40	90.2	7.3	2.4	0	0	0	0	0	0
Superar problema vital	0.75	1	0	100	0	0	24.6	1.52	0.85	71	6.5	22.6	0	0	0	0	0	0
Cambio de tipo de trabajo	1.50	2	1.73	25	25	50	36.2	1.28	0.58	78.3	15.2	6.5	0	0	0	0	0	0

*Correlación entre eventos recordados, reconocidos y bienestar*

Tal y como se observa en la Tabla 5, en la muestra de recuerdo libre son los hechos vitales de enfermedad grave y pérdida importante de ingresos los que muestran asociación con el bienestar global. En el caso de la enfermedad grave, si bien la relación con el bienestar psicológico es tendencial, los resultados muestran una relación inversa, presentando niveles más bajos aquellos sujetos que informaron del evento. La pérdida importante de ingresos se relaciona positivamente con el bienestar global, presentando mayores niveles aquellos que informaron del hecho. Tal y como se observa en la Tabla 6, en la muestra de reconocimiento son los hechos vitales de separación/divorcio personal y de los progenitores, enfermedad de mediana gravedad, pérdida importante de ingresos y superar un problema vital los que muestran una relación estadísticamente significativa con el bienestar global.

Tabla 5.

*Correlación entre eventos vitales y dimensiones del bienestar. Recuerdo libre.*

Evento vital	Bienestar Eudaimónico	Bienestar Hedónico	Bienestar Global
Enamorarse/Formar pareja	.02	.03	-.01
Separación/Divorcio	.06	-.21*	.06
Divorcio de los progenitores	.02	-.22*	-.03
Problemas con familiares	-.04	.03	.02
Nuevo amigo/a	-.03	0	-.04
Reencuentro con antigua pareja	.02	-.06	-.03
Problemas con amigos o vecinos	-.07	-.01	.07
Muerte de amigo íntimo	.04	-.06	.05
Enfermedad grave	-.10†	-.11*	-.14*
Enfermedad de mediana gravedad	-.01	-.02	-.04
Logro personal importante	.07	-.10	.08
Superar problema vital	-.03	.02	-.02
Divorcio de los progenitores	.02	-.22*	-.03
Problemas con familiares	-.04	.03	.02

Nota: † $p \leq .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Correlación de Pearson.

Se correlacionó la frecuencia total y valoración de eventos negativos y positivos (la valoración era 1 = muy negativo a 5 = muy positivo), medidos con la escala de Holmes y Rahe (1967) con el bienestar medido por el PHI. A mayor frecuencia y peor valoración de hechos negativos, menor bienestar ( $r(124) = -.315, p = .001$  y  $r = -.325, p = .001$ , respectivamente). La asociación era similar con los aspectos hedónicos y eudaimónicos ( $r = -.24$  y  $r = -.28$  para frecuencia y  $r = .21$  y  $r = .19$  para valoración). La relación entre frecuencia y valoración de hechos positivos con el bienestar fueron no significativa en el primer caso, pero significativa y positiva en la valoración,  $r = -.055$  y  $r = .30, p < .0001$ . La relación entre la balanza de hechos positivos menos negativos, que es un indicador de la amortiguación del impacto de los últimos por los primeros, fue de  $r(124) = .38, p = .001$ , con el bienestar hedónico,  $r = .34, p = .001$  y con eudaimónico,  $r = .33, p = .001$ . Promediando las correlaciones e ignorando el signo, constatamos que el reconocimiento de hechos se asocia  $r = .19$  mientras que la valoración  $r = .315$  al bienestar.

Los totales de eventos vitales positivos recordados se relacionaron de manera positiva y estadísticamente significativa con el bienestar global ( $r(266) = .21, p = .001$ ). Los eventos negativos en cambio, presentaron una relación inversa aunque débil o estadísticamente no significativa ( $r(266) = -.05, p = .379$ ). La relación entre la balanza de hechos positivos menos negativos recordados con el bienestar global fue de  $r(266) = .22, p = .001$ , con el bienestar hedónico,  $r = .12, p = .029$  y con eudaimónico,  $r = .25, p < .0001$ . El total de valoraciones (se colapsaron hechos positivos y negativos por la baja frecuencia, y la

escala era 1 = pérdida, 2 = ambivalente, 3 = ganancia), tomando en cuenta a aquellos sujetos que han mencionado al menos un hecho, se relacionó con el bienestar total de manera positiva y significativa ( $r(266) = .30, p < .0001$ ), con el bienestar hedónico ( $r(266) = .34, p < .0001$ ) y con el bienestar eudaimónico ( $r(266) = .37, p = .001$ ). Promediando las correlaciones, vemos que el recuerdo de hechos se asocia  $r = .13$  al bienestar, mientras que la valoración lo hace más fuertemente,  $r = .30$ .

Tabla 6.

*Correlación entre eventos vitales y dimensiones del bienestar. Reconocimiento*

Evento vital	Bienestar Eudaimónico	Bienestar Hedónico	Bienestar Global
Enamorarse/Formar pareja	<b>-.02*</b>	.11	<b>-.04*</b>
Separación/Divorcio	<b>-.23*</b>	-.02	<b>-.22*</b>
Divorcio de los progenitores	-.15	.09	<b>-.20*</b>
Problemas con familiares	-.08	.15	-.09
Nuevo amigo/a	.06	-.06	<b>-.002*</b>
Reencuentro con antigua pareja	.88	.86	.72
Problemas con amigos o vecinos	-.04	.14	-.12
Muerte de amigo íntimo	.001	.06	-.05
Enfermedad grave	-.127	-.01	-.15
Enfermedad de mediana gravedad	<b>-.24**</b>	-.02	<b>-.26**</b>
Logro personal importante	.04	.14	.03
Superar problema vital	<b>-.28**</b>	.05	<b>-.36**</b>
Cambio de tipo de trabajo	.02	.08	-.006
Pérdida importante de ingresos	-.12	-.03	<b>-.20*</b>

Nota: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ 

Correlación de Pearson

## Discusión y Conclusiones

El análisis de contenido de las escalas muestra que hay un núcleo común de 19 hechos de cambio que se reproducen en la muestra de reconocimiento, la rejilla de CEVI y la lista hechos de cambio de Miller y Rahe (1997). Entre ellos están los vinculados a la salud o enfermedades de gravedad diferente; los laborales como cambios de tipo y condiciones de trabajo, reajuste plantilla y despido laboral; los de hogar como matrimonio, problemas con la familia, divorcio de los padres y propio, familiares vienen a casa, muerte del cónyuge y familiares; de relaciones sociales como nueva amistad íntima o personal, compromiso o formación de nueva pareja, problemas en las relaciones, muerte de un amigo íntimo e importante; éxito personal y de tipo económico, como la compra o adquisición importante. Tanto la lista de reconocimiento como la rejilla del CEVI, especifica una cantidad mayor de hechos de cambio positivos, y la última además, especifica cambios vinculados a la evolución del ciclo vital. En este sentido, la validez de contenido es mayor, ya que no se limitan a hechos vinculados a poblaciones adultas jóvenes de estudios universitarios (Cavalli, 2016).

Se confirma que se reconocen más hechos negativos de los que se recuerdan – aunque debemos recordar que el protocolo CEVI exige mencionar sólo 4 hechos de cambio del último año, lo que provoca un efecto techo. Los hechos recordados son iguales en valencia a los reconocidos y además las valoraciones (positiva – negativa) de los 14 hechos recordados y reconocidos se asocian significativamente. En cambio, el recuerdo y el reconocimiento, si bien se aso-

cian positivamente, no lo hacen significativamente – aunque es necesario mencionar que los sujetos que recordaron no son los mismos que respondieron a la lista de hechos cerrados (reconocimiento).

Tanto los análisis por ítems como por total, muestran que los hechos negativos reconocidos y su valoración se asocian congruentemente a menor bienestar de todo tipo, con un efecto medio similar a los previamente encontrados, alrededor de  $r = .30$ . Se puede concluir que el reconocimiento de hechos negativos y su valoración displacentera se asocian con el menor bienestar. En cambio, el recuerdo de hechos negativos no se asocia al bienestar. La valoración positiva o menos negativa de hechos de cambio se asocia al bienestar tanto en el reconocimiento como en el recuerdo de hechos. Finalmente, confirmando la amortiguación del impacto de los hechos negativos por los positivos, tanto en el recuerdo como en el reconocimiento la balanza de hechos se asocia al bienestar.

Los hechos positivos no se asociaron en particular al bienestar eudaimónico, tanto en la muestra de reconocimiento como en el recuerdo libre, en contra de lo que esperábamos. Igualmente, en contra de lo esperado, la asociación entre hechos negativos y menor bienestar fue similar para el bienestar hedónico y eudaimónico – y no superior en el primer caso. Utilizando la versión castellana de la escala de Holmes y Rahe (1967), Sandín y Chorot (2017) encontraron que la frecuencia de hechos de cambio y la valoración de éstos correlacionaba  $r = .14$  y  $r = .27$  con el afecto negativo evaluado por el PANAS, mientras que se asociaba no significativamente con el afecto positivo,  $r = .04$  y  $r = .01$  respectivamente. Este resultado es similar al nuestro y

sugiere que las listas de hechos, en su parte positiva tienen validez de constructo limitada.

Los resultados mostraron que el reconocimiento de hechos negativos se asocia más fuertemente que el recuerdo de los mismos al bajo bienestar ( $r = -.32$  versus  $r = -.06$ ), mientras el recuerdo de hechos positivos lo hace con alto bienestar, lo que no ocurre con el reconocimiento de los hechos positivos ( $r = .21$  vs  $r = -.05$ ). Estos resultados sugieren que ambos métodos son relevantes: el reconocimiento permite acceder a una visión más general de la biografía del sujeto, siendo los hechos negativos los que más relación presentan con todo tipo de bienestar. En cambio, el recuerdo libre, que nos permite acceder a los hechos más salientes, muestra un sesgo positivo (García-Bajos y Migueles, 2016; Simón et al., 2009); son mayoría los hechos positivos y es la relativa mayor frecuencia de éstos los que “refuerzan” el bienestar. En cuanto al género, en el caso del recuerdo libre, los hombres presentaron una mayor positividad en relación a la balanza de ganancias y pérdidas ( $r_{245} = .10$ ,  $p < .05$ ), mientras que en el caso del reconocimiento de hechos no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ni en la frecuencia ni en la valoración. Por otro lado, se confirma que la evaluación de valencia que hacen las personas se asocia más fuertemente al bienestar que a la mera enumeración de hechos ( $r$  media  $.315$  versus  $.13$  para reconocimiento; y  $r = .30$  versus  $.13$  para recuerdo). Este resultado es importante, ya que confirma una crítica al estudio clásico de hechos vitales, que planteaba que las categorías eran sobre inclusivas y que lo importante era la evaluación del hecho de cambio. Por ejemplo, muerte

de un familiar se puede contestar afirmativamente por el deceso de una persona con la que se tenía muy poca relación. Aunque, por otro lado, se exigía evaluación externa, ya que la sintomatología podía teñir las evaluaciones negativamente (Dohrewend, 2006). Es por eso que en nuestros estudios en curso y a futuro se controla el bienestar afectivo vivenciado el día anterior, aunque en los aquí expuestos no se haya hecho.

Con el presente estudio se aspira a contribuir en el área clínica y social de la Psicología aportando resultados actualizados acerca del impacto de los eventos vitales en el bienestar de las personas a día de hoy.

## Referencias

- Affleck, G., Tennen, H., Urrows, S., & Higgins, P. (1994). Person and contextual features of daily stress reactivity: Individual differences in relations of undesirable daily events with mood disturbance and chronic pain intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 329-340.
- Ballas, D., y Dorling, D. (2007). Measuring de impact of major life events upon happiness. *International Journal of Epidemiology*, 36, 1244-1252. doi: 10.1093/ije/dym182
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., y Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology*, 5(4), 323-370. doi: 10.1037/1089-2680.5.4.323
- Beards, S., Gayer-Anderson, C., Borges, S., Dewey, M., Fisher, H., y Morgan, C. (2013). Life Events and Psychosis:

- A Review and Meta-analysis. *Schizophrenia Bulletin*, 39(4), 740-747. doi: 10.1093/schbul/sbt065
- Berntsen, D., Rubin, D., y Siegler, I. (2011). Two Versions of Life: Emotionally Negative and Positive Life Events have Different Roles in the Organization of Life Story and Identity. *Emotion*, 11(5), 1190-1201. doi: 10.1037/a0024940
- Bilbao, M. (2008). Creencias sociales y bienestar: Valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico. (Tesis Doctoral). Universidad del País Vasco. España.
- Bilbao, M. Á., Páez, D., da Costa, S., y Martínez-Zelaya, G. (2014). Cambio en creencias básicas y crecimiento post estrés: Un estudio transversal sobre el fuerte impacto de los hechos positivos sobre el bienestar. Changes in basic beliefs and post-stress growth: A cross-sectional study on the strong impact of positive events. *Terapia Psicológica*, 31(1), 127-139. doi: 10.4067/S0718-48082013000100012
- Billings, A. G., y Moos, R. H. (1982). Stressful life events and symptoms: A longitudinal model. *Health psychology*, 1(2), 99-117.
- Block, M., y Zautra, A. (1981). Satisfaction and distress in a community: A test of the effects of life events. *American Journal of Community Psychology*, 9(2), 165-180. doi: 10.1007/BF00896365
- Brugha, T., Bebbington, P., Tennant, C. and Hurry, J. (1985). The list of threatening experiences: a subset of 12 life event categories with considerable long-term contextual threat. *Psychological Medicine*, 15(1), 189-194. doi: 10.1017/S003329170002105X
- Cavalli, S., y Lalive d'Epinay, C. (2008). L'identification et l'évaluation des changements au cours de la vie adulte. *Swiss Journal of Sociology*, 34(3), 453-472.
- Cavalli, S. (2016). Cambios y eventos en el curso de la vida: el programa CEVI, Seminario Identidad, cambios vitales y memoria histórica. Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). San Sebastián.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., y Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 136-151. doi:10.1037/0022-3514.80.1.136
- Chan, D. W. (1998). Stressful life events, cognitive appraisals, and psychological symptoms among Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(4), 457-472.
- Clark, A. E., Flèche, S., Layard, R., Powdthavee, N., y Ward, G. (2018). *The Origins of Happiness: The Science of Well-Being over the Life Course*. Princeton University Press.
- Cohen, S., y Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of applied social psychology*, 13(2), 99-125. doi: 10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x
- Cohen, L. H., McGowan, J., Fooskas, S., y Rose, S. (1984). Positive life events and social support and the relationship between life stress and psychological disorder. *American Journal of Community Psychology*, 12(5), 567-587. doi: 10.1007/BF00897213
- Concha, V., Guichard, E. y Henríquez, G.

- (2009). Memoria histórica y paradigma del curso de vida. Investigación CE-VI-Chile. Sociedad hoy, 17, 51-61.
- Davis, M. C., Matthews, K. A., y Twamley, E. W. (1999). Is life more difficult on Mars or Venus? A meta-analytic review of sex differences in major and minor life events. *Annals of Behavioral Medicine*, 21(1), 83-97. doi: 10.1007/BF02895038
- Diener, E., Oishi, S., y Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253-260. doi: 10.1038/s41562-018-0307-6
- Dogra, A. K., Basu, S., y Das, S. (2008). The roles of personality, stressful life events, meaning in life, reasons for living on suicidal ideation: A study in college students. *SIS Journal of Projective Psychology y Mental Health*, 15(1), 52-57.
- Dohrenwend, B. S. (1973). Social status and stressful life events. *Journal of personality and social psychology*, 28(2), 225-235.
- Dohrenwend, B. P. (2006). Inventorying stressful life events as risk factors for psychopathology: Toward resolution of the problem of intracategory variability. *Psychological bulletin*, 132(3), 477-495. doi:10.1037/0033-2909.132.3.477
- Elliott, J., Gale, C. R., Parsons, S., Kuh, D., & HALCYon Study Team. (2014). Neighbourhood cohesion and mental wellbeing among older adults: A mixed methods approach. *Social Science & Medicine*, 107, 44-51.
- Emmons, R. A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of personality*, 59(3), 453-472. doi:10.1111/j.1467-6494.1991.tb00256.x
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2(2), 171-184. doi: 10.1037/0882-7974.2.2.171
- García-Bajos, E., & Migueles, M. (2016). Recuperación de experiencias autobiográficas positivas y negativas del pasado y futuro. *Ciencia Cognitiva*, 10(3), 89-91.
- Gilboa, E., y Revelle, W. (1994). Personality and the structure of affective responses. *Emotions: Essays on emotion theory*, 135-159.
- Goldberg, E. L., & Comstock, G. W. (1980). Epidemiology of life events: Frequency in general populations. *American Journal of Epidemiology*, 111(6), 736-752. doi: 10.1093/oxfordjournals.aje.a112952
- Gomez, V., Krings, F., Bangerter, A., y Grob, A. (2009). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 345-354. doi: 10.1016/j.jrp.2008.12.014
- González-Arratia López-Fuentes, N. I., y Valdez Medina, J. L. (2013). Resiliencia y felicidad: el impacto de hechos vitales negativos y positivos en adolescentes. *Pensando Psicología*, 9(16), 43-53. doi: 10.16925/pe.v9i16.616
- Guichard, E., Concha, V., Henríquez, G., Cavalli, S., y Lalive D'Épinay, C. (2013). Reconstrucción subjetiva del curso de la vida en Chile. *Revista Mexicana de Sociología*, 75(4), 617-646.
- Headey, B., y Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being.

- ll-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739. Doi: 10.1037/0022-3514.57.4.731
- Heckhausen, J., Dixon, R. A., y Baltes, P. B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental Psychology*, 25(1), 109-121. Doi: 10.1037/0012-1649.25.1.109
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2017). *World Happiness Report 2016*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World Happiness Report 2016*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hervás, G., y Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: the Pemberton Happiness Index. *Health and quality of life outcomes*, 11(1), 66. Doi: 10.1186/1477-7525-11-66
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., y Cheung, S. F. (2008). Personality and life events as predictors of adolescents' life satisfaction: Do life events mediate the link between personality and life satisfaction? *Social Indicators Research*, 89(3), 457-471. doi: 10.1007/s11205-008-9243-6
- Holmes, T. H., y Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. Doi: 10.1016/0022-3999(67)90010-4
- Jeronimus, B. F., Ormel, J., Aleman, A., Penninx, B. W., y Riese, H. (2013). Negative and positive life events are associated with small but lasting change in neuroticism. *Psychological medicine*, 43(11), 2403-2415. doi: 10.1017/S0033291713000159
- Jiménez García, L., Sánchez Hidalgo, J., y Lorence Lara, B. (2009). Un análisis sobre los sucesos vitales estresantes experimentados por adolescentes que crecen en familias usuarias de servicios sociales. *Portularia: Revista de Trabajo Social*, 9(1), 115-126.
- Kasl, S. V. (1984). Stress and health. *Annual review of public health*, 5(1), 319-341. Doi: 10.1146/annurev.pu.05.050184.001535
- Kendler, K. S., Kuhn, J., y Prescott, C. A. (2004). The interrelationship of neuroticism, sex, and stressful life events in the prediction of episodes of major depression. *American Journal of Psychiatry*, 161(4), 631-636. Doi: 10.1176/appi.ajp.161.4.631
- Kessler, R. C., Price, R. H., y Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual review of psychology*, 36(1), 531-572. Doi: 10.1146/annurev.ps.36.020185.002531
- Kraaij, V., Arensman, E., y Spinhoven, P. (2002). Negative Life Events and Depression in Elderly Persons: A Meta-Analysis. *Journal of Gerontology: psychological sciences*, 57(1), 87-94. Doi: 10.1093/geronb/57.1.P87
- Krause, N. (1988). Positive life events and depressive symptoms in older adults. *Behavioral Medicine*, 14(3), 101-112.
- Krause, N. (2010). Receiving social support at church when stressful life events arise: Do Catholics and Protestants Differ? *Psychology of religion and spirituality*,

- 2(4), 234-246.
- Larsen, R. J., y Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 132-140. Doi: 10.1037/0022-3514.61.1.132
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 40-61). New York, NY, US: Guilford Press.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., y Lucas, R. E. (2012). 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
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., y Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, 65(5), 1046-1053. Doi: 10.1037/0022-3514.65.5.1046
- Maybery, D. J., Jones-Ellis, J., Neale, J., y Arentz, A. (2006). The positive event scale: Measuring uplift frequency and intensity in an adult sample. *Social Indicators Research*, 78(1), 61-83. Doi: 10.1007/s11205-005-4096-8
- McLeod, J. D., y Kessler, R. C. (1990). Socioeconomic status differences in vulnerability to undesirable life events. *Journal of health and social behavior*, 162-172. Doi: 10.2307/2137170
- Méndez, L., Cavalli, S., El-Astal, S., y Alzugaray, C., (2018). Hechos de cambio en el curso de la vida: su impacto en la memoria autobiográfica y en el bienestar. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 4, 185-200.
- Miller, M. A., y Rahe, R. H. (1997). Life changes scaling for the 1990s. *Journal of Psychosomatic Research*, 43(3), 279-292. Doi: 10.1016/S0022-3999(97)00118-9.
- Motrico, E., Rodero-Cosano, M. L., Álvarez-Gálvez, J., Salinas-Pérez, J. A., y Moreno-Peral, P. (2017). Instrumentos de evaluación de los eventos vitales estresantes en población española adulta: una revisión sistemática. *Anales de psicología*, 33(3), 556-567. Doi: 10.6018/analesps.33.2.264461
- Muratori, M., Delfino, G., y Zubieta, E. (2012). Sucesos vitales y bienestar. *Anuario de Investigaciones*, 19(1), 49-57. Doi: 10.7764/psykhe.24.2.900
- Páez, D. (1986). *Salud Mental y Factores Psicosociales*. Madrid: Fundamentos.
- Páez, D., Bilbao, M.A., y Javaloy, F. (2008). Del trauma a la felicidad. En M. Martina Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 1-29), Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- Páez, D., Liu, J. H., Bobowik, M., Basabe, N., y Hanke, K. (2016). Social representations of history, cultural values, and willingness to fight in a war: A collective-level analysis in 40 nations. *Asian Journal of Social Psychology*, 19(4), 347-361. Doi: 10.1111/ajsp.12153
- Patton, G. C., Coffey, C., Posterino, M., Carlin, J. B., y Bowes, G. (2003). Life events and early onset depression: cause or consequence? *Psychological medicine*, 33(7), 1203-1210. Doi: 10.1017/S0033291703008626

- Poulton, R. G., y Andrews, G. (1992). Personality as a cause of adverse life events. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 85(1), 35-38. Doi: 10.1111/j.1600-0447.1992.tb01439.x
- Pyszczynski, T., Holt, K., y Greenberg, J. (1987). Depression, self-focused attention, and expectancies for positive and negative future life events for self and others. *Journal of personality and social psychology*, 52(5), 994-1001.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.
- Sandín, B., y Chorot, P. (2017). Cuestionario de Sucesos Vitales (CSV): Estructura factorial, propiedades psicométricas y datos normativos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 22(2), 95-115. Doi: 10.5944/rppc.vol.22.num.2.2017.19729
- Sarason, I. G., Potter III, E. H., Antoni, M. H., y Sarason, B. R. (1982). Life Events, Social Support and Illness (No. CO-ONR-006). Washington univ Seattle dept of psychology.
- Saudino, K. J., Pedersen, N. L., Lichtenstein, P., McClearn, G. E., y Plomin, R. (1997). Can personality explain genetic influences on life events?. *Journal of personality and social psychology*, 72(1), 196-206. Doi: 10.1037/0022-3514.72.1.196
- Segrin, C. (2001). Social skills and negative life events: Testing the deficit stress generation hypothesis. *Current Psychology*, 20(1), 19-35. Doi: 10.1007/s12144-001-1001-8
- Shahar, G., & Priel, B. (2002). Positive life events and adolescent emotional distress: In search of protective-interactive processes. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(6), 645-668.
- Simón, T., Gallego-Largo, T. R., & Suengas, A. G. (2009). Memoria y envejecimiento: recuerdo, reconocimiento y sesgo positivo. *Psicothema*, 21(3), 409-415.
- 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. Doi: 10.1177/073346489701600106
- 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. Doi: 10.1037/0022-3514.70.5.1091.
- Thoits, P. A. (1981). Undesirable life events and psychophysiological distress: A problem of operational confounding. *American Sociological Review*, 46(1), 97-109. Doi: 10.2307/2095029
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(1), 15-28.
- Wills, T. A., Sandy, J. M., Shinar, O., y Yaeger, A. (1999). Contributions of positive and negative affect to adolescent substance use: Test of a bidimensional model in a longitudinal study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 13(4), 327. Doi: 10.1037/0893-164X.13.4.327
- Yue, L., Dajun, Z., Yinghao, L., y Tian-

- qiang, H. (2016). Meta-analysis of the relationship between life events and depression in adolescents. *Journal of Pediatric Care*, 2(1). Doi: 10.1037/0893-164X.13.4.327
- Zaragoza Scherman, A., Salgado, S., Shao, Z., y Berntsen, D. (2015). Event centrality of positive and negative autobiographical memories to identity and life story across cultures. *Memory*, 23(8), 1152-1171. doi:10.1080/09658211.2014.962997
- Zautra, A. J., Affleck, G. G., Tennen, H., Reich, J. W., & Davis, M. C. (2005). Dynamic approaches to emotions and stress in everyday life: Bolger and Zuckerman reloaded with positive as well as negative affects. *Journal of personality*, 73(6), 1511-1538.
- Zhou, L., y Chen, J. (2017). Life events and hopelessness depression: The influence of affective experience. *PloS one*, 12(11), e0187898. Doi: 10.1371/journal.pone.0187898