

Bienestar Psicológico y Social en jóvenes universitarios argentinos¹

Psychological and social well-being in argentine university students

Magdalena Valle Raleig
Pontificia Universidad Católica Argentina
Maite Beramendi
Universidad de Buenos Aires
Gisela Delfino
Universidad de Buenos Aires

Resumen

A fines de los '60, se comenzó a vislumbrar un cambio con respecto al modelo de salud de la época (Prada, 2005), que profundizaba en los aspectos saludables del ser humano, en las fortalezas, en sus virtudes y cómo estos aspectos repercuten en las personas y en sociedades en las que viven (Cuadra & Florenzano, 2003).

Considerando la importancia del bienestar en cuanto a la valoración del funcionamiento positivo y el desarrollo de las personas, se realizó un estudio empírico para evaluar y comparar los niveles de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989) y Bienestar Social (Keyes, 1998) en estudiantes universitarios.

Según los resultados obtenidos, los jóvenes presentan niveles altos de bienestar psicológico y social, aunque existen diferencias en relación a variables sociodemográficas.

Palabras claves: bienestar psicológico, bienestar social, estudiantes universitarios, argentinos

Fecha recepción: 18 de junio de 2011 – Fecha aceptación: 9 de noviembre de 2011

Correspondencia: Maite Beramendi

Universidad de Buenos Aires

e-mail: maiteberamendi@gmail.com

Abstract

By the end of the '60, the model of health of that time started to change (Prada, 2005), deepening itself in the healthful aspects of the human being, in the strengths, in its virtues and how these aspects affects in the people life and in the societies in which they live (Cuadra & Florenzano, 2003).

Considering the importance of the well-being as far as the valuation of the positive operation and the development of the people, an empirical study was made to evaluate and to compare the levels of Psychological Well-being (Ryff, 1989) and Social welfare (Keyes, 1998) in university students.

According to the obtained results, the young people present/display high levels of psychological and social well-being, although differences in relation to sociodemográficas variables exist.

Keywords: psychological well-being, social well-being, university students, Argentine.

Desde tiempos remotos, pensadores y científicos han reflexionado y postulado principios acerca del bienestar o la felicidad del ser humano, sin embargo, hoy en día, se ha formalizado en un tema de estudio importante para las ciencias sociales en general y para la psicología en particular (García-Viniegras & González Benítez, 2000).

En sus comienzos, la psicología se basaba en un modelo médico cuyo interés estaba centrado casi exclusivamente en la psicopatología (Díaz, Blanco, Horcajo & Valle, 2007). Este modelo logró grandes avances y mejoras en cuanto a los diagnósticos y al desarrollo de nuevas terapias farmacológicas y psicológicas para las enfermedades psiquiátricas, logrando resultados positivos en la recuperación de las personas. Sin embargo, había aspectos que este paradigma no abarcaba y fue por esto que empezaron a surgir diferentes cuestionamientos (Cuadra & Florenzano, 2003).

A fines de la década de los '60, se comenzó a vislumbrar un cambio con respecto al modelo de salud de la época, proponiéndose un énfasis en la promoción de la salud. Se observó un salto cualitativo, ya que el enfoque centrado en la enfermedad se desplazó para pasar a un enfoque integral, que focalizara en la salud positiva. Como hito característico de este cambio, la

Organización Mundial de la Salud amplió el concepto de salud, definiéndolo como “un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad” (Prada, 2005, p. 2).

En este proceso de cambio, surgen nuevos modelos teóricos, en los que se encuentran la psicología positiva. Se ha definido a esta corriente como un movimiento que investiga los aspectos positivos del psiquismo y tiene por objetivo estudiar tanto las emociones y los rasgos positivos de los individuos como también las instituciones que los promueven (Gancedo, 2008). No obstante, aún hoy no se encuentra en condiciones de ser considerada un paradigma sino más bien se toma en cuenta como una propuesta teórica (Rojas & Marin, 2010) que como tal, se plantea potenciar las fortalezas humanas, para que funcionen como amortiguadores ante la adversidad (Prada, 2005).

La psicología positiva comenzó a investigar los procesos que pueden generar un mayor bienestar a las personas, a estudiar aquellos procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas para lograr una mejor calidad de vida (González Zúñiga Godoy, 2004). Se profundizó en los aspectos saludables del ser humano, en las fortalezas, en sus virtudes y cómo estas repercuten en las personas como en las sociedades en las que ellas viven (Cuadra & Florenzano, 2003).

El bienestar dentro de la psicología fue estudiado, básicamente, desde dos grandes tradiciones: la escuela hedónica (bienestar subjetivo) y la escuela eudaemónica (bienestar psicológico) (Ryan & Deci, 2001 en Rodríguez-Carvajal, Díaz, Moreno-Jiménez, Blanco & van Dierenonck, 2010).

La tradición hedónica se centra en las evaluaciones que las personas hacen de sus vidas, teniendo como referente sus experiencias emocionales, positivas y negativas, en las cuales se enfatizan cuestiones como la felicidad, la calidad de vida o la satisfacción con la vida (Ferreria Novo, 2005).

En sus comienzos, se consideró al bienestar como un indicador de calidad de vida basado en las características del ambiente y el nivel de satisfacción experimentado (Campbell, Converse & Rodgers, 1976 en Díaz et al., 2006). Más adelante se la definió como el grado en que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos o, en otras palabras, en qué medida la persona está a gusto con la vida que lleva (Veenhoven, 1994). En esta evaluación se incluyen dos dimensiones: una cognitiva y otra afectiva, que mediante la interacción entre ellas, generan en el individuo distintas percepciones (Díaz Llanes, 2001) que se caracterizan por responder más al

mundo subjetivamente construido que a percepciones de índole más objetivas (Keyes, Ryff & Shmotkin, 2002). Se privilegia una perspectiva individual y subjetiva, en la cual se enfatiza la vertiente emocional.

También, el bienestar subjetivo es un indicador de salud mental y se lo ha utilizado como sinónimo de felicidad, ajuste e integración social (Anguas, 1997 en Domínguez Guedea et al., 2006). La felicidad es considerada como una motivación fundamental de la vida humana y como criterio incuestionable de bienestar (Ferreira Novo, 2005).

La segunda tradición, la corriente eudaemónica o bienestar psicológico, toma como indicadores del bienestar la posibilidad de desarrollar las potencialidades y el crecimiento personal de los individuos (Díaz et al., 2006). Esta tradición indaga sobre aquellas características que favorecen el desarrollo de las personas y profundiza sobre los desafíos existenciales de la vida (Díaz et al., 2006), como también estudia los estilos de afrontar los retos vitales y el esfuerzo por alcanzar las metas (Blanco & Díaz, 2005).

Psicólogos interesados en el crecimiento y desarrollo pleno del individuo, a lo largo del tiempo, fueron articulando constructos como el de autoactualización (Maslow, 1968 en Díaz et al., 2006), el funcionamiento pleno de Rogers (1961 en Díaz et al., 2006), la madurez (Allport, 1961 en Díaz et al., 2006), el principio de individualización (Jung, 1933 en Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002) y las teorías sobre la salud mental positiva (Jahoda, 1958 en Prada, 2005). Buscando puntos de unión entre dichas formulaciones, Ryff (1989) propuso un modelo integral y multidimensional del bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones. Cada una de ellas articula diferentes desafíos que los individuos encontrarán en su afán por funcionar positivamente. Ellas son (Díaz et al., 2006):

1. *Autoaceptación*: la aceptación de las propias limitaciones y actitudes positivas hacia uno mismo. Los individuos intentan sentirse bien consigo mismos aún siendo conscientes de sus limitaciones. Un alto grado de esta dimensión se encuentra en personas que poseen actitudes positivas hacia sí mismos y que tienen una visión favorable de su historia de vida. En oposición a esto, los que puntúan con un bajo nivel son personas que se sienten insatisfechas consigo mismas o presentan preocupación por alguna cualidad personal y un deseo de ser diferente a lo que verdaderamente son.
2. *Relaciones positivas con otras personas*: se asocia con la necesidad de amar

y de mantener relaciones sociales estables. En personas con un alto grado, se observa que poseen relaciones cálidas y de confianza. Se trata de individuos que se preocupan por el bienestar del otro y que tienen una capacidad de fuerte empatía. Personas con bajo grado tienen escasas relaciones cercanas y tienen ciertas dificultades para brindarse a los demás.

3. *Autonomía*: la capacidad de las personas de autoafirmarse en sus propias convicciones para así poder sostener su propia individualidad. Personas con alto grado de autonomía son aquellas independientes, capaces de resistir presiones sociales y que se evalúan a sí misma según sus propios parámetros. Su contraparte sería, una fuerte preocupación acerca de las expectativas y evaluaciones de los demás. Aquellos que se apoyan en los demás para tomar decisiones.
4. *Dominio del entorno*: la capacidad de satisfacer deseos y necesidades propias eligiendo o creando entornos favorables. Altos puntajes se observan en personas que poseen un sentido de competencia para manejar el entorno, que son capaces elegir o crear contextos convenientes a las necesidades y valores personales. Bajos puntajes se observan en personas que encuentran dificultades en manejar asuntos cotidianos, que carecen de un cierto sentido de control sobre el mundo externo.
5. *Propósito de vida*: la necesidad de las personas de marcarse metas y definir objetivos. Un alto grado se observa en personas que tienen objetivos y metas claras, que le encuentran un sentido a su vida tanto en el presente como en el pasado. Un bajo grado se observa cuando hay una falta de dirección y metas como una imposibilidad a encontrarle sentido a sus vidas.
6. *Crecimiento personal*: desarrollar las potencialidades y llevar al máximo las capacidades. Altos puntajes se relacionan con un sentimiento de desarrollo continuo, de apertura a experiencias nuevas. Estas personas poseen un sentido para conocer sus potenciales, son capaces de ver crecimientos y mejoras a lo largo del tiempo. Bajos puntajes, por el contrario, se relacionan con una falta de sentido de mejora a lo largo del tiempo y un sentimiento de cierta incapacidad para desarrollar nuevas aptitudes (Keyes, 1989).

El Bienestar Psicológico surge así como un concepto que traduce el resultado de un desarrollo y funcionamiento positivo en este conjunto de dimen-

siones que incluyen el área de la percepción personal e interpersonal, la apreciación del pasado, la participación en el presente y la movilización para el futuro (Ferreira Novo, 2005).

Ambas tradiciones analizadas anteriormente pueden complementarse con un tercer tipo de bienestar, el bienestar social. Este se propone darle relevancia tanto a “lo individual como a lo social, al mundo dado como al mundo intrasubjetivamente construido, a la naturaleza y a la historia” (Blanco & Díaz, 2005, p. 583).

El bienestar social estudia la relación de las personas con su medio, y cómo éste condiciona el bienestar de ellas. Estudios anteriores demuestran que el bienestar está vinculado con el contacto social y las relaciones interpersonales (Erikson, 1996 en Blanco & Díaz, 2005), con el matrimonio, la familia y el contacto social (Diener, 1994 en Blanco & Díaz, 2005), con patrones activos de amistad y la participación social (Allardt, 1996 en Blanco & Díaz, 2005), y con los recursos sociales (Veenhoven, 1994).

Este tercer tipo de bienestar tiene el propósito de caracterizar el funcionamiento positivo, no al nivel privado y personal, sino al nivel de la relación del individuo con el dominio público y social. Capta la percepción sobre las relaciones que los individuos establecen unos con otros, con el funcionamiento social y con el ambiente. El bienestar social representa entonces la experiencia subjetiva de bienestar en relación de la satisfacción de las personas con el medio social en el desempeño de sus tareas sociales, como ciudadanos, trabajadores o vecinos (Ferreira Novo, 2005).

Keyes (1998) construyó una escala para medir el bienestar social. Lo definió como “la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad” (Blanco & Díaz, 2005, p. 583). Por lo cual, la escala evalúa varios elementos que, juntos, indicarían si y en qué grado los individuos estarían funcionando bien con su entorno social (Gilbert Brim, Ryff & Kessler, 2004). La escala está compuesta por cinco dimensiones que considera esenciales para identificar la satisfacción social (Blanco & Díaz, 2005):

1. *Integración social*: la calidad de la relación que una persona mantiene con la sociedad y con la comunidad. Se relaciona con la capacidad de compartir rasgos comunes con la comunidad y con sentir apoyo de la misma. Las personas con alto bienestar social se sienten parte de la sociedad, cultivan el sentimiento de pertenencia y tienden a tener lazos sociales con la familia y amigos.

2. *Aceptación social*: la necesidad de estar y sentirse perteneciente a un grupo, a una comunidad y que esta pertenencia sea de confianza, aceptación y actitudes positivas hacia los otros. Tiene que ver también con reconocer al otro y aceptarlo. La aceptación social también está en relación con la aceptación de los propios aspectos positivos y negativos.
3. *Contribución social*: la confianza en uno mismo y en los otros pero acompañado de un sentimiento de utilidad y aporte al bien común. Tiene que ver con sentir que las actividades diarias puedan ser valoradas por la comunidad. Está relacionado también con creer en las propias capacidades para organizar y llevar a cabo acciones capaces de lograr determinados objetivos.
4. *Actualización social*: la creencia en que la sociedad y las instituciones son dinámicas y van cambiando en determinadas direcciones a fin de alcanzar metas en las cuales uno se puede beneficiar. Relacionado a la capacidad de confiar en el futuro de la sociedad, en su potencial de crecimiento, en su desarrollo y en la capacidad para producir bienestar.
5. *Coherencia social*: Está vinculada con la capacidad de entender la dinámica social y encontrar una lógica en los acontecimientos que circundan. La gente con un alto grado de bienestar no sólo se preocupa por conocer el tipo de mundo en el que vive, sino que tiene la sensación de que es capaz de entender lo que acontece a su alrededor. Se preocupan y están interesados en la sociedad y en el contexto.

El bienestar subjetivo, el bienestar psicológico y el bienestar social, aunque difieran en el enfoque, son tres constructos que se complementan y cooperan para la comprensión del concepto de bienestar. El bienestar psicológico y bienestar social, representan al bienestar en cuanto al funcionamiento positivo, capacidad adaptativa y de desarrollo. En el primer caso a nivel personal y privado, y en el segundo a nivel social (Ferreira Novo, 2005). Asimismo, los conceptos de bienestar psicológico y social varían dependiendo del ciclo vital en el que se encuentran las personas, las condiciones de vida, el nivel educacional, la ocupación o el grupo social (García-Viniegras & González Benítez, 2000).

En investigaciones realizadas por Ryff (1989 en Barra, 2010) se encontraron diferencias en las dimensiones del bienestar psicológico en relación a variables como: edad, nivel educacional y género.

Con respecto a la edad, estudios previos demuestran que las subescalas de propósito de vida y crecimiento personal evidencian niveles más elevados de bienestar psicológico en jóvenes de hasta 29 años en comparación a adultos mayores. Por otro lado es esperable que en las subescalas de dominio del entorno y relaciones positivas los puntajes estén más elevados en adultos. En relación al género, la única diferencia significativa es que las mujeres muestran mayores niveles que los hombres en la dimensión de relaciones positivas con otros (Ryff & Keyes, 1995). Con respecto al nivel educacional, el bienestar eudaemónico se encuentra positivamente correlacionado con el nivel de instrucción y la situación laboral (Marmot et al., 1997; Ryff et al., 1999 en Ryff, Singer & Diengberg, 2004). Aunque también se encuentra presente un alto grado de bienestar psicológico en individuos con limitado nivel educativo (Markus et al., 2004 en Ryff, Singer & Diengberg, 2004).

En relación a la variable edad, otras investigaciones también confirman diferencias en el *bienestar psicológico*. En la etapa adulta, se observan puntajes más elevados en la categoría propósito de vida ya que estaría relacionado con el crecimiento, madurez y toma de decisiones requerida en una etapa vital más madura como también en las dimensiones de autonomía y dominio del entorno (Benatuel, 2004). En una investigación en Estados Unidos en cambio, en los jóvenes el bienestar se refleja en la dimensión crecimiento personal. No se encuentran diferencias significativas en las dimensiones de autoaceptación y relaciones positivas con otras personas (Ryff, 1989).

En esta línea de estudio, investigaciones previas con población universitaria argentina, muestran altos niveles de bienestar psicológico, como también así niveles altos de felicidad y satisfacción con la vida (Zubieta, Fernández, Muratori, Barreiro & Mele, 2009).

En relación al bienestar social hay también diferencias en las distintas dimensiones en relación a las variables: edad, sexo, nivel educacional y participación de actividades comunitarias. En relación a la edad, Keyes (1998), en una investigación realizada en Estados Unidos, reporta un aumento de cuatro dimensiones del bienestar social cuanto más años posean las personas: integración social, aceptación social, contribución social y actualización social. La coherencia social, sin embargo, disminuye. Comparados con los adultos, los jóvenes pueden encontrar el mundo coherente, ya que pueden ver un mundo que tiende a reflejar su propia cultura. Estos estudios demostraron

que la capacidad de envejecer con éxito está ligada a algunos aspectos del bienestar social y que éstos pueden aumentar con la edad.

En relación al género, una investigación en Argentina encontró que las mujeres presentaron puntuaciones más altas que los hombres en integración social, contribución social y actualización social (Zubieta & Delfino, 2010). Es decir, son capaces de evaluar más positivamente la calidad de las relaciones que mantienen con la sociedad, se sienten útiles en la sociedad y confían en el futuro de la misma.

Con respecto a otras variables, hay estudios que sugieren que el bienestar social debería aumentar a medida que aumenta el nivel de educación (Blanco & Díaz, 2005). Los mismos demostraron que la adquisición de educación evidentemente allana el camino y por ende, facilita responder con éxito a los desafíos o problemas sociales de la vida (Keyes, 1998).

Investigaciones previas, evidencian un alto nivel de integración y contribución social en adultos que trabajaron con otros en sus barrios para resolver problemas, en comparación a aquellos que no lo hicieron (Gilbert Brim et al., 2004). Según muestra Keyes (1988), el bienestar social se asocia a varios indicadores de pertenencia a asociaciones cívicas y comportamiento prosocial (Zubieta & Delfino, 2010).

El objetivo de este trabajo es evaluar y comparar el nivel de Bienestar Psicológico y Social en estudiantes universitarios de la Universidad Católica Argentina y de la Universidad de Buenos Aires.

Método

Diseño

No experimental, trasversal

Estudio

Descriptivo-correlacional-comparación de grupos.

Muestra

Intencional, simple, compuesto por 120 estudiantes de ambos sexos: 60 de la Universidad de Buenos Aires y 60 de la Universidad Católica Argentina. El 34.2% eran hombres y el 65.8% mujeres. La media de edad fue 23.03

($DE=3.10$; mediana= 22; min.=18; máx.=31). El 86.7% estaba soltero, el 10.8% convivía con su pareja y el 2.5% estaba casado. El 51.7% declaró ser practicante de alguna religión. Respecto a la clase social, el 2.5% se posicionó como de clase media-baja, el 46.7% como clase media, el 46.7% como clase media-alta y el 3.3% como clase alta.

Instrumentos y Procedimientos

Se realizó una aplicación colectiva de un cuestionario autoadministrado compuesto por dos escalas y datos sociodemográficos y psicosociales.

1. Bienestar psicológico de Ryff (Blanco & Díaz, 2006). Este cuestionario cuenta con 39 ítems del tipo: “soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo”, “no tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar” o “es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos”, que evalúan las seis dimensiones propuestas por la autora. Las opciones de respuesta van de 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 6 (*totalmente de acuerdo*). Los coeficientes de consistencia interna según las dimensiones son: autoaceptación: α de Cronbach = .76; relaciones positivas: α = .79; autonomía: α = .66; dominio del entorno: α = .70; propósito de vida: α = .74; crecimiento personal: α = .64.
2. Bienestar social de Keyes (Díaz et al., 2006). Este cuestionario cuenta con 33 ítems del tipo: “siento que soy una parte importante de mi comunidad”, “creo que la gente es egoísta” o “la sociedad ya no progresa”; que evalúan las cinco dimensiones por el autor. Las opciones de respuesta van de 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 5 (*totalmente de acuerdo*). Los coeficientes de consistencia interna según las dimensiones son: integración social: α de Cronbach = .73; aceptación social: α = .81; contribución social: α = .72; actualización social: α = .71; coherencia social: α = .44.
3. Datos sociodemográficos y psicosociales: sexo, edad, clase social subjetiva, trabajo y si desarrollan una actividad social.

Resultados

Perfil de bienestar de los estudiantes universitarios

Los participantes de este estudio exhibieron un alto nivel de bienestar, tanto a nivel psicológico, como a nivel social (Tabla 1). Las puntuaciones más altas en el BP crecimiento corresponden a crecimiento personas y autonomía. Mientras que en el BS, los valores más altos se ubican en las dimensiones de integración social y aceptación social. Esto podría significar que los participantes logran desarrollar sus potencialidades y satisfacer sus necesidades eligiendo o creando entornos favorables, ya que podrían autoafirmarse en sus propias convicciones para satisfacer su propia individualidad. Así como también, perciben que tienen una buena relación con la sociedad y sus grupos significativos, pues se identifican y perciben apoyo social.

Tabla 1

Puntajes medios y desvío típicos del Bienestar Psicológico y Social

	Media	DE	Punto de corte ¹
<i>Bienestar Psicológico</i>			
Autoaceptación	27.05	4.20	18
Relaciones positivas con otros	30.65	4.94	22
Autonomía	34.24	5.63	25
Dominio del entorno	27.61	4.38	20
Crecimiento personal	34.76	4.14	20
Propósito de vida	28.66	4.27	22
<i>Bienestar Social</i>			
Integración social	26.53	4.04	20
Aceptación social	26.50	4.97	23
Contribución social	24.05	3.80	19
Actualización social	20.72	4.05	19
Coherencia social	21.87	3.19	14

¹ Ryff (1989). Cárdenas Castro (inédito).

Correlaciones entre BP y BS

Tabla 2

Correlaciones entre las dimensiones del Bienestar Psicológico y el Bienestar Social

Bienestar Social					
	Integración social	Aceptación social	Contribución social	Actualización social	Coherencia social
Bienestar Psicológico					
Auto-aceptación	.513**	.329**	.241**	.222*	—
Relaciones positivas con otros	.543**	.227*	—	—	—
Autonomía	.382**	—	.251**	—	.286*
Dominio del entorno	.451**	—	.336**	.229*	—
Crecimiento personal	.339**	—	.329**	.212*	.293**
Propósito de vida	.238**	—	.256**	—	—

Coeficiente utilizado: r . ** $p < .01$. * $p < .05$.

*Incidencia de las variables sociodemográficas y psiosociales**Sexo*

En relación al sexo de los participantes, se encontró que las mujeres presentan puntuaciones más altas que los hombres en las dimensiones de relaciones positivas ($t_{(118)}:-3.226$; $p < .05$. Mujeres:31.66; Hombres:28.71) y dominio del entorno ($t_{(118)}:-2.514$; $p < .05$. Mujeres:28.32; Hombres:26.24).

Estado Civil

Los participantes que conviven con su pareja o están casados presentan puntajes más elevados en las dimensiones: autoaceptación ($t_{(118)}:-2.787$;

$p < .05$. Conviven/casados: 29.06; Solteros: 26.74), dominio del entorno ($t_{(118)}: -3.767$; $p < .01$. Conviven/casados: 31.25; Solteros: 27.05), y propósito en la vida ($t_{(118)}: -2.810$; $p < .01$. Conviven/casados: 31.37; Solteros: 28.24). En cambio, los solteros son aquellos que poseen un mayor nivel de aceptación social ($t_{(117)}: 2.264$; $p < .01$. Solteros: 26.91; Conviven/Casados: 23.94).

Universidad

Los participantes que concurren a la UCA presentaron puntuaciones más altas en contribución social ($t_{(118)}: 1.991$; $p < .05$ [UCA: 24.73; UBA: 23.37]).

Practicar alguna religión

Aquellas personas que se definieron como practicantes de alguna religión presentaron puntuaciones más elevadas en las dimensiones de integración social ($t_{(118)}: 2.492$; $p < .05$. Practica: 27.40; no practica: 25.60), aceptación social ($t_{(117)}: 2.495$; $p < .05$. Practica: 27.58; no practica: 25.35) y contribución social ($t_{(118)}: 2.862$; $p < .01$. Practica: 24.98; no practica: 23.05).

Participar en actividades comunitarias

Las personas que participan en actividades comunitarias presentaron puntuaciones más altas en autonomía ($t_{(118)}: 2.119$; $p < .05$. Participa: 36.10; no participa: 33.62); e integración social ($t_{(118)}: 3.737$; $p < .01$. Participa: 28.80; no participa: 25.78), aceptación social ($t_{(117)}: 2.775$; $p < .01$. Participa: 28.63; no Participa: 25.80) y contribución social ($t_{(118)}: 2.460$; $p < .05$. Participa: 25.50; no participa: 23.57).

Percepción de nivel socio-económico

Las personas que se perciben con un mayor nivel socio-económico poseen niveles más altos de integración social ($t_{(118)}: -2.371$; $p < .05$. Clase Media/Alta: 27.38; Media/Baja: 26.66) y en la dimensión de crecimiento personal ($t_{(118)}: -2.004$; $p < .05$. Media/Alta: 26.98; Media/Baja: 25.88). Estas personas se sienten parte integral de la sociedad, con fuertes sentimientos de pertenencia y lazos sociales.

Tabla 3

Incidencia de las variables sociodemográficas y psicosociales Corrección 4

	Sexo	Estado Civil	Univer- sidad	Practica religión	Actividades comunitarias	Nivel socio- económico
Bienestar Psicológico						
Autoaceptación		+ casados				
Autonomía	+ mujeres				+ participan	+ participan
Dominio del entorno	+ mujeres	+ casados				
Crecimiento personal						+ clase media-alta
Propósito en la vida		+ casados				
Bienestar Social						
Integración social				+ practican	+ participan	+ clase media-alta
Aceptación social		+ solteros		+ practican	+ participan	
Contribución social			+ UCA	+ practican	+ participan	
Actualización social						
Coherencia social						

Discusión

El nivel de bienestar psicológico y bienestar social de los estudiantes universitarios analizados es alto. Es esperable que ambos dominios del bienestar sean semejantes ya que no se puede vivir en el vacío, prescindiendo por completo de lo que hay y lo que ocurre alrededor (Blanco & Díaz, 2005).

Keyes (2005) plantea que para poder hablar de un funcionamiento positivo en la salud mental, se requiere un nivel alto en seis o más dimensiones de las escalas de bienestar psicológico y social. En esta muestra de estudiantes universitarios los resultados obtenidos nos estarían marcando un perfil de bienestar alto, tanto a nivel psicológico como a nivel social. Ya que de las once escalas que indican funcionamiento positivo, todas las medias se ubican por

encima del punto de corte. Estos datos son coherentes con lo indicado por Zubieta et al. (2009) sobre la base a un estudio efectuado con población universitaria argentina, en donde se muestran también altos niveles de bienestar psicológico.

De todas maneras, existen diferencias en relación a las dimensiones. Se puede decir que el mayor déficit respecto del bienestar psicológico de este grupo de universitarios pasaría por la autoaceptación y el dominio del entorno. Es decir, los participantes presentarían cierta preocupación acerca de sus expectativas y sus propias evaluaciones; como también no creen que pueden controlar completamente su espacio. Esto podría relacionarse con la identidad universitaria en la cual está en constante cambio y que, por un contexto social/laboral en crisis, no se percibe una sensación de seguridad en torno a conseguir un trabajo.

Se constata un relativo cambio en relación al bienestar cuando éste ya no pasa por un nivel personal sino social. Estudios corroboran que hay una escasa confianza institucional y alta percepción de problemas sociales manifestada por una muestra de estudiantes universitarios (Zubieta et al., 2009). Respecto al bienestar social, en esta muestra, el mayor déficit estaría en la actualización social y la coherencia social. En este sentido los participantes no logran confiar en el futuro de la sociedad, en su desarrollo y en la capacidad para producir bienestar. Es por esto que, es posible que se escinda el bienestar psicológico del social, ya que al divisar un entorno negativo, las personas tiendan a escindir su vida privada de la realidad social. Estos datos son de alguna manera similares a los de Zubieta & Delfino (2010), donde la actualización social y la coherencia social aparecen como críticas.

En concordancia con los resultados hallados por Keyes (1998) y más adelante en lo observado por Cárdenas Castro (inédito) que existen correlatos en las dimensiones del bienestar social y bienestar psicológico ya que el funcionamiento positivo no es sólo en un nivel privado y personal, sino también en un nivel social, se encontraron correlaciones positivas entre las dimensiones de cada escala.

Considerando el dominio de bienestar social, la integración social, correlacionó positivamente con todas las dimensiones del bienestar psicológico, estos participantes mantendrían con la comunidad, una calidad buena de relación ya que se sienten parte de la misma. Estas personas a su vez, tienen actitudes positivas hacia sí mismos y con los demás, logran evaluarse según

sus propios parámetros, poseen un sentido de competencia para manejar el entorno y tienen objetivos y metas claras. Por otro lado, las personas que puntuaron alto en aceptación social también lo hicieron en autoaceptación y relaciones positivas con los otros. Eso se relaciona a la necesidad de estar y sentirse perteneciente a un grupo y que esta pertenencia sea de confianza y aceptación. Esto tendría una concordancia también, con reconocer al otro y aceptarlo y, su vez, se asocia a la aceptación de los propios aspectos positivos y negativos. También se observó, que quienes obtienen puntajes más altos en contribución social, también los obtienen en las dimensiones de autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida. Esto significaría, que hay confianza en uno mismo y en los otros y esto está acompañado de un sentimiento de utilidad y aporte al bien común. Son personas que además tienen una actitud positiva hacia sí mismas, pueden autoafirmarse en sus propias convicciones porque son capaces elegir o crear contextos convenientes a las necesidades y valores personales, acompañado de un sentimiento de desarrollo continuo que les da la sensación de dirección en la vida. Además, aquellos que puntuaron alto en coherencia social también lo hicieron en autonomía y dominio del entorno. La creencia de que el mundo es predecible, inteligible y lógico se relacionaría con la capacidad de las personas de autoafirmarse en sus convicciones para así poder sostener su propia individualidad y obtener un sentido de competencia para manejar el entorno. Sin embargo, las correlaciones más bajas se obtuvieron entre actualización social y autoaceptación, dominio del entorno y crecimiento personal. En este punto, y en relación a los puntajes totales de la dimensión actualización social, las personas no perciben que las instituciones y la sociedad posibiliten un crecimiento a los ciudadanos. Es decir, se observa una relación entre el crecimiento personal, el dominio del entorno y la actualización porque el entorno no puede estar escindido, pero, al considerar al entorno caótico y sin un proyecto definido, las personas valoran más, y tratan de diferenciar su crecimiento personal con el del país.

A la hora de indagar la incidencia de algunas variables en el bienestar, aspectos como sexo, estado civil, tipo de universidad que asisten, práctica religiosa, participación de actividades comunitarias y percepción del nivel socio-económico, resultan relevantes.

En relación al género se encontró que las mujeres presentan puntuaciones más altas que los hombres en las dimensiones de relaciones positivas y

dominio del entorno. Los datos son coherentes con investigaciones previas donde las mujeres miden mejor en relación con los hombres, mostrando tener más satisfecha la necesidad de estabilidad y confianza (Ryff & Keyes, 1995). Desde una perspectiva social, las mujeres evalúan mejor la calidad de las relaciones que mantienen con la sociedad o sus grupos de pertenencia, a la vez se sienten más útiles ya que logran sacar más provecho del entorno y aportan a un bien común (Ryff, 1989; Zubieta, Muratori & Fernández, 2010).

En la variable de estado civil se constató que los participantes que conviven con su pareja o están casados presentan puntajes más elevados en la dimensiones de autoaceptación, dominio del entorno y propósito de vida. Son personas que poseen un sentido de competencia para manejar el entorno porque serían capaces de elegir o crear contextos convenientes a las necesidades y valores personales ya que poseerían actitudes positivas hacia sí mismas y a su vez tendrían objetivos y metas claras. Sin embargo, los solteros poseen un mayor nivel de aceptación social. El grado de disfrute que experimentan a partir de saberse y sentirse pertenecientes a un grupo es alto ya que logran una pertenencia de confianza, aceptación y actitudes positivas hacia los otros. La aceptación social se asocia a percibir que las relaciones con otros permiten autoaceptarse y por ende obtener autoestima (Cárdenas Castro, inédito). Esto también podría relacionarse con la edad de los participantes ya que en la sociedad actual, la edad para casarse o convivir, se ha extendido en el tiempo. Por lo cual, estos participantes lograrían ajustarse a las expectativas de la sociedad. Esto estaría en consonancia, con el énfasis que en la cultura actual se pone en el desarrollo individual y, como se coloca en un segundo plano, por ejemplo, el compromiso a largo plazo con una pareja.

En relación al bienestar psicosocial entre los participantes de la universidad pública y la universidad privada aparecieron diferencias con respecto a la contribución social. Los estudiantes de la UCA presentaron mayores niveles en esta dimensión, siendo personas que poseerían confianza en sí mismas y en los otros, pero acompañado de un sentimiento de utilidad y aporte al bien común. Estos participantes creerían en las propias capacidades para organizar y llevar a cabo acciones capaces de lograr determinados objetivos, y a su vez, facilitaría la valoración por parte de su comunidad. Esto podría estar en consonancia, con que los alumnos de la UCA realizan más prácticas comunitarias (religiosas o no) que los alumnos de la UBA; lo cual podría significar

un mayor compromiso e involucración con la sociedad, así como también un sentimiento que hacen algo por ella.

Otro dato relevante, que ya aparecía en estudios previos de bienestar, es el efecto de la práctica religiosa en favorecer algunos indicadores del bienestar (Zubieta & Delfino, 2010). En este caso, en las dimensiones de integración social, aceptación social y contribución social. En esta misma línea, la participación en actividades comunitarias también aparece como un factor positivo que promovería una percepción de mayor bienestar (Gilbert Brim et al., 2004). Son personas que lograrían autoafirmarse en sus propias convicciones y evaluarse según sus propios parámetros ya que tienen confianza en sí mismas. De esta misma manera confían en los otros, y los acompaña un sentimiento de utilidad y aporte al bien común porque sienten las actividades diarias valoradas por su comunidad, generando un compromiso social y posicionándose como actores de cambio.

Por último, las personas que se perciben con un mayor nivel socio-económico poseen niveles más altos de integración social y crecimiento personal. Estas personas sentirían apoyo de su comunidad porque se afirman como parte de la misma, cultivan el sentimiento de pertenencia y tienden a tener lazos sociales con la familia y amigos. Además poseerían conocimientos de sus potenciales, capacidad de ver crecimientos y mejoras a lo largo del tiempo y un sentimiento de desarrollo continuo. Esto es coherente en términos de que ciertas seguridades básicas satisfechas le permite al individuo sentirse perteneciente a una comunidad (Zubieta & Delfino, 2010).

Resulta de vital importancia profundizar en el análisis del bienestar desde una perspectiva psicosocial teniendo en cuenta la interrelación de las necesidades individuales y sociales, para que así, desde esta perspectiva, poder comprender los elementos que faciliten o dificulten la relación entre las personas como también, la relación con la sociedad.

Esta investigación, junto con otras similares, brinda la posibilidad de aproximarse al bienestar psicológico y bienestar social de los estudiantes universitarios. Sería un próximo paso, realizar futuras investigaciones ampliando la población y la muestra, es decir, no solamente estudiantes universitarios, para de esta manera, incluir una franja etaria mayor y personas sin estudios universitarios.

Bibliografía

- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 28 (1), 119-125.
- Benatuil, D. (2004). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate*, 3, 43-58.
- Blanco, A. & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17 (4), 582-589.
- Cardenal Hernández, V. & Fierro Bardaji, A. (2001). Sexo y edad en estilos de personalidad, bienestar social y adaptación social. *Psicothema*, 13 (1), 118-126.
- Cárdenas Castro, M. (inédito). *Escala de Bienestar Social*. Universidad Católica del Norte, Chile.
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12 (1), 83-96.
- Díaz, D., Blanco, A., Horcajo, J. & Valle, C. (2007). La aplicación del modelo del estado completo de salud al estudio de la depresión. *Psicothema*, 19 (2), 266-294.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & van Diedrendock, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Díaz Llanes, G. (2001). El bienestar subjetivo: actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17 (6), 572-579.
- Domínguez Guedea, M., Albuquerque, F., Torres Trócoli, B., Noriega, J., Bezerra Seabra, M. & Domínguez Guedea, R. (2006). Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 19 (2), 301-308.
- Ferreira Novo, R. (2005). Bem estar em psicología: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 20 (2), 183-203.
- Gancedo, M. (2008). Psicología Positiva: posible futuro y derivaciones clínicas. *Psicodebate*, 9, 15-26.
- García-Viniegras, V. & González Benítez, I. (2000). La categoría de bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16 (6), 586-592.
- Gilbert Brim, O., Ryff, C. & Kessler, R. (2004). *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife*. University of Chicago.
- González Zúñiga Godoy, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit*, 10, 82-88.
- Keyes, C. (2005). Mental Illness and/or mental health? Investigating axioms of the

- complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73 (3), 539-548.
- Keyes, C. (1998). *Social Well-being. Social Psychology Quarterly*, 61 (2), 121-140.
- Keyes, C., Ryff, C. & Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82 (6), 1007-1022.
- Prada, E. (2005). Psicología positiva y emociones positivas. *Psicología Positiva*, 2, 1-30.
- Rodríguez-Carvajal, R., Díaz, D., Moreno-Jiménez, B., Blanco, A. & van Dierendock, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22 (1), 63-70.
- Rojas, H. & Marín, D. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la psicología positiva. *Wimb lu*, 1, 65-83.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C., Singer, B. & Diengberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *The Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359, 1383-1394.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3 (9), 87-116.
- Vega-Franco, L. (2002). Ideas, creencias y percepciones acerca de la salud. Reseña histórica. *Salud Publica Mex*, 44 (3), 258-326.
- Zubieta, E. & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277-283.
- Zubieta, E., Muratori, M. & Fernández, O. (2010). *¿Son más felices las mujeres que los hombres? Explorando el Bienestar Psicosocial en una muestra argentina*. En el I Congreso Internacional, II Nacional y III Regional de Psicología. Rosario, Argentina.
- Zubieta, E., Fernández, O., Muratori, M., Barreiro, A. & Mele, S. (diciembre, 2009). *IV Congreso Marplatense de Psicología de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata*. Mar del Plata: Argentina.