

Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar

Satisfaction with life and the homeostatic theory of well-being

Beatriz Yasuko Arita Watanabe¹

RESUMEN

La satisfacción por la vida es básicamente una evaluación cognitiva de la calidad de las experiencias propias, un indicador del bienestar subjetivo que se estudia a través de la propia evaluación que el sujeto expresa. Dicha evaluación es mediada por el sistema homeostático del sujeto, que tiene el rol de crear un sentido positivo de bienestar que es no específico y altamente personalizado y que concierne sólo al bienestar percibido en el sentido más general. El objetivo del trabajo fue probar la teoría homeostática de la satisfacción por la vida en un estudio con sujetos adultos de una zona urbana. Para ello, se aplicó un instrumento a 108 adultos, que mide la satisfacción por la vida personal y por la localidad donde se habita. Se presentan y discuten los resultados, los que son congruentes con la teoría homeostática del bienestar.

Indicadores: Bienestar subjetivo; Satisfacción por la vida; Homeóstasis; Población adulta.

ABSTRACT

Satisfaction with life is basically a cognitive evaluation of the quality of one's own experiences, an indicator of subjective well-being, which is studied through a person's own evaluation. Such an evaluation is mediated by the homeostatic system of the individual, which has the role of creating a positive sense of well-being, non-specific and highly personalized, concerned only with well-being perceived in a general sense. The goal of this work was to test the homeostatic theory of life satisfaction by studying 108 adults living in an urban zone. An instrument that measures personal and local satisfaction with life was applied. The results found and discussed are congruent with the homeostatic theory of well-being.

Key words: Subjective well-being; satisfaction with life; homeostasis; Adult population.

La importancia de estudiar los procesos de ajuste a la vida y sus resultados está en relación con el bienestar de la población que toda sociedad busca. Las políticas del desarrollo social en todo el mundo han estado enfocadas a la búsqueda del bienestar económico y a la distribución de la riqueza de una manera más equilibrada. Sin embargo, en las dos últimas décadas el desarrollo social considera cada vez más la importancia de introducir en el análisis el bienestar percibido por la población (Alkire, 2002; Organización de las Naciones Unidas, 2001).

En México, la Secretaría de Desarrollo Social (2002) define a éste como “un proceso permanente mediante el cual se amplían las capacidades y las opciones de las personas y las comunidades para que puedan ejercer plenamente sus libertades y derechos y realizar todo su potencial productivo y creativo, de acuerdo con sus aspiraciones, intereses, convicciones y necesidades. Se trata de un proceso de mejoría de las condiciones de cada persona”.

¹ Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Sinaloa, Neptuno 1344, Residencial Campestre, 80015 Culiacán, Sinaloa, México. Correo electrónico: baritaw@hotmail.com. Artículo recibido el 20 de septiembre de 2004 y aceptado el 18 de marzo de 2005.

Se explicita, pues, el interés por el bienestar subjetivo, aquel que tiene que ver con el proceso de percepción de la vida de acuerdo al propio sujeto, de allí la importancia de estudiar la satisfacción por la vida como un indicador del bienestar subjetivo.

En la vida social, el funcionamiento humano y el bienestar están en continuo proceso de ajuste, mediado por los mecanismos mentales o recursos internos del individuo y el medio ambiente, que son guiados por una retroalimentación emocional de los mecanismos biológicos comunes a todos los seres humanos. Son los sistemas de información cognitiva y emocional que median los estados de bienestar subjetivo producido (Hosen, Soloven-Hosen y Stern, 2002).

El bienestar subjetivo es así la percepción de un estado interno de homeostasis, acompañado de un tono afectivo agradable, resultado de un proceso más complejo de evaluación continua y combinada de la vida a través de las experiencias vividas, donde se percibe y se forman predisposiciones, preferencias y metas en la búsqueda de la satisfacción de necesidades deficitarias y de desarrollo; es la evaluación cognitivo-afectiva de la vida cuyos indicadores son la satisfacción por la vida y la felicidad sentida (Anguas, 2000; Arita, 2004).

Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) consideran que el bienestar subjetivo está constituido por tres componentes relacionados entre sí: afecto positivo, ausencia de afecto negativo y satisfacción por la vida como un todo. El afecto positivo es la referencia a la que se denomina "felicidad".

Una explicación del proceso de adaptación o ajuste a la vida es desarrollada por Cummins (2000), Cummins, Eckersley, Pallant, Misajon y Davern (2001), Cummins, Eckersley, Pallant, Van Vugt y cols. (2001) y Cummins, Eckersley, Pallant y Davern (2002) a través de su teoría homeostática del bienestar subjetivo, la que tiene como indicador principal a la satisfacción por la vida. Esta teoría señala que el bienestar subjetivo opera en un nivel abstracto no específico, que puede ser medido —para el caso de la satisfacción— a través de la pregunta "¿Qué tan satisfecho está usted con su vida como un todo?". A pesar de la generalidad de la pregunta, la respuesta que la gente da refleja su estado general de bienestar subjetivo, el cual

es el nivel en el que el sistema homeostático trabaja como una consecuencia de la adaptación.

Para las personas que tienen un funcionamiento normal de su sistema homeostático, sus niveles de bienestar subjetivo generalizado mostrarán una pequeña relación con las variaciones en sus circunstancias crónicas de vida. El sistema homeostático tiene el rol de crear un sentido positivo de bienestar que es no específico y sí altamente personalizado, y que concierne sólo al bienestar percibido del individuo que está haciendo la valoración y únicamente en el sentido más general.

Por su alto nivel de abstracción, la estimación global de la satisfacción por la vida como indicador del bienestar subjetivo no puede brindar información acerca de los componentes de la vida que también contribuyen a este sentido de bienestar. Se necesita evaluar también la satisfacción por diversos dominios de la vida.

En Australia, Cummins y cols. (2001) clasificaron ciertos dominios sobre la vida y lograron 16 estimaciones de la satisfacción por la vida en la población de las naciones europeas; sus resultados fueron sorprendentes, pues tenían 75% de respuestas en la escala de numeración máxima de satisfacción (hacia lo positivo). Estos resultados ya se habían reportado previamente (Cummins, 1998; Cummins, 2000) y parecen ser confiables.

La escala va de 0 a 10 y valora la satisfacción personal y la satisfacción por la nación o localidad de residencia desde "muy insatisfecho" hasta "muy satisfecho". La primera considera la satisfacción sentida por siete aspectos de la vida personal: salud, relaciones personales, seguridad, nivel de vida, logros, relaciones con la comunidad y seguridad futura. La segunda es una medida de satisfacción evaluada a través de seis aspectos de la vida nacional o local: economía, medio ambiente, condiciones sociales, gobierno, negocios y seguridad.

Los resultados muestran que, para Australia, el valor de la satisfacción con la vida en la población muestreada en los primeros meses de 2001 produjo un índice de bienestar personal de alrededor de 7.3 y un índice de bienestar nacional de 5.7; el segundo estudio, realizado en septiembre de 2001, notó un incremento del primero a 7.4 y del segundo a 5.8; una tercera evaluación se llevó a cabo de febrero a marzo de 2002, concentrándose en los efectos del ingreso y el lugar geográfico.

Los dominios del bienestar personal fueron, en orden de importancia, las relaciones personales, el nivel de vida, la seguridad personal, la salud, los logros en la vida, la seguridad futura y las relaciones con la comunidad. En cuanto al bienestar nacional, la posición de los dominios fue, a saber: situación económica, seguridad nacional, condiciones sociales, estado del medio ambiente y negocios. Los dominios del bienestar nacional están menos relacionados entre sí y más libres de reflejar cambios de manera separada. Esto es consistente con la teoría homeostática, que establece que el bienestar subjetivo es activamente controlado y mantenido por un grupo de mecanismos psicológicos que funcionan bajo el control de la personalidad. Tales mecanismos son más evidentes en el nivel general de bienestar personal.

Mientras que la satisfacción por la vida como un todo se aproxima a un punto homeostático, no sucede lo mismo con los dominios. Las preguntas en el nivel de los dominios están dirigidas a identificar aspectos de la vida en donde información más específica se procesa y, entonces, la influencia homeostática en la respuesta por los dominios específicos de la vida se diluye y el nivel de satisfacción para los dominios puede variar por arriba o por debajo del punto homeostático.

Una situación similar ocurre con relación a lo que es personal y lo que se considera social y que Cummins y cols. (2002) refieren como las dimensiones en lo proximal-distal. Si el propósito de la homeostasis es mantener un sentido de bienestar personal, la influencia generalizada de los mecanismos psicológicos positivos disminuye al ir de lo personal, que es más proximal, hacia la familia, los amigos y la sociedad, que son más distales.

De esta manera, si las evaluaciones de la satisfacción van de lo proximal (personal) a lo distal (social), el nivel general de manejo homeostático de la satisfacción disminuye y el proceso de evaluación se ve mayormente influido por factores tan simples como la necesidad de proteger al yo de apreciaciones negativas. Es el control homeostático enfrentado a la sensibilidad: baja sensibilidad para las evaluaciones personales, mediana sensibilidad para las evaluaciones referentes a la familia y amigos, y alta sensibilidad para la evaluación de la satisfacción con las dimensiones de la sociedad.

Si los dominios están distantes de la influencia homeostática, se vuelven más distales o más específicos y pueden mostrar mayor variabilidad y sensibilidad a las condiciones actuales de vida. La sensibilidad es inversa al control homeostático, manifestándose baja sensibilidad en las medidas de lo personal/abstracto y alta sensibilidad para lo social/específico.

Lo anterior se observa en los resultados obtenidos por Cummins y sus colaboradores, donde el índice de bienestar personal fluctuó entre 7.3 y 7.5 y el de bienestar nacional entre 5.7 y 6.2 en las tres encuestas realizadas. El bienestar personal es proximal y sujeto al control homeostático, mientras que el bienestar nacional es más distal y por lo tanto más sensible y específico en su evaluación y varía más por encima o por debajo del nivel homeostático de evaluación.

Lo mismo se aprecia en las dimensiones del bienestar personal y nacional. La evaluación más baja para la dimensión personal fue de 6.8 (satisfacción con la comunidad), en tanto que la más baja para la dimensión nacional fue de 4.9 (satisfacción con la distribución de la riqueza); en otras palabras, se tiende a evaluar con mayor sensibilidad las dimensiones más distales.

Del año 2000 a la fecha, el estudio de la satisfacción por la vida con la anterior teoría se ha ido instrumentando bajo la supervisión de su autor en diversos países del mundo: Australia, China, Filipinas, Japón, Polonia, Italia, España, Eslovaquia, Argentina y México, entre otros, buscando validar el constructo de bienestar subjetivo a través del Índice de Satisfacción por la Vida. Por consiguiente, el objetivo de este documento es presentar algunos resultados obtenidos en México.

MÉTODO

Participantes

Se trabajó con 108 sujetos adultos elegidos por cuota según género, y cuatro grupos de edad seleccionados de dos colonias de la ciudad de Culiacán, Sinaloa (México), de características socioeconómicas diferentes: una colonia de clase media-baja, habitada por trabajadores asalariados o pequeños comerciantes con instrucción media superior y

superior, en donde se aplicaron 56 baterías, y una colonia de clase baja, con una mayoría de trabajadores por jornada, con trabajos que requieren principalmente de energía física y comerciantes informales, con nivel educativo bajo, contándose con 52 baterías.

Instrumentos

Se utilizó una batería conformada por los siguientes instrumentos:

Cuestionario de datos socioeconómicos. Indaga sobre la edad, género, estado civil, ocupación, número de miembros en la familia, parentesco, nivel de educación, número de miembros de la familia que trabajan, colonia o localidad de residencia e ingreso familiar.

The Australian Unity Wellbeing Index (Cummins, 2002). Este índice incluye dos escalas. La escala proximal se basa en la escala integral de calidad de vida que el autor desarrolló en 1997 y está compuesta por siete aseveraciones que averiguan las dimensiones referidas al nivel de satisfacción sentido por la situación económica, la salud, los logros en la vida, las relaciones personales, la seguridad personal percibida, el sentirse parte de la propia comunidad y la seguridad por el futuro. La media de los puntajes obtenidos proporciona el índice personal de bienestar. La escala distal comprende tres aseveraciones relativas a la nación o localidad de pertenencia, e indagan respecto a la satisfacción sentida por la situación económica, la calidad del medio ambiente y la situación social. Su puntuación promedio conforma el índice de bienestar nacional (en este estudio, se determinó el índice de bienestar de la ciudad de Culiacán [México], lugar donde se llevó a cabo). Se incluyen los dominios de satisfacción sentida por la distribución de ingresos, los servicios de salud y el apoyo familiar. Adicionalmente, una aseveración mide el capital social, referido a la satisfacción por la confianza sentida en los demás.

Procedimiento

Se capacitó a diez alumnos de la carrera de Sociología de la Universidad Autónoma de Sinaloa. Se distribuyeron paquetes de doce baterías por alumno, 120 en total, los cuales se debían aplicar a seis mujeres y seis hombres en cuatro rangos de edad:

de 18 a 25 años, de 26 a 35, de 36 a 50 y de 51 y más años de las dos colonias elegidas. De las 120 baterías, se descartaron 12 por estar repetida la edad o el género en el paquete del entrevistador, o bien por carecer de la información completa, por lo que quedaron finalmente 108 baterías. Para el análisis estadístico se utilizó el paquete SPSS para las medidas de tendencia central y de desviación y para realizar un análisis correlacional.

RESULTADOS

Se probó la validez, confiabilidad y sensibilidad del instrumento en la muestra utilizada mediante un estudio comparativo de la información proveniente de Culiacán con la obtenida en Australia y Eslovaquia; el trabajo fue revisado por Cummins (cfr. Cummins, Dzuka y Arita, 2003).

Se muestran los resultados relativos al bienestar personal (proximal) y por localidad (distal) (Tabla 1), hallándose una evaluación más alta (media de 8.1) para el bienestar personal que para el bienestar sentido por la localidad (media de 6.8).

Lo mismo sucede con el índice de bienestar personal (7.84) comparado con el índice de bienestar por la localidad (6.64).

Con relación a lo proximal-distal, la evaluación de las dimensiones por la vida fueron evaluadas con calificaciones menores a la valoración global, siendo además más alta la calificación para la proximal que para la distal.

La posición de los dominios para el bienestar personal fue la siguiente: seguridad sentida, relaciones personales, sentirse parte de la localidad, salud, logros en la vida, situación económica y seguridad en el futuro.

Para el bienestar sentido por la localidad fue, a saber: situación social, calidad del medio ambiente y situación económica.

Se muestran también correlaciones significativas al .01 en todas las dimensiones, tanto del índice personal como del de la localidad, excepto en la dimensión relativa al reactivo "Qué tan seguro se siente" del índice personal, con una valoración de 8.56 pero con desviación estándar de 7.94; por otro lado, se presenta una valoración por debajo de 5 en el subdominio de la vida local, referido a "confiar en la mayoría de las personas".

Tabla 1. Bienestar personal y local de los habitantes de la zona urbana investigada.

BIENESTAR PERSONAL La vida como un todo	Media 8.1	D.E. 2.1							
			Correlaciones						
Dominios de la vida personal	Media	D.E.	1	2	3	4	5	6	7
1. Situación económica	7.23	(2.19)	---						
2. Salud	7.89	(2.28)	.68*	---					
3. Logros en la vida	7.81	(2.21)	.63*	.60*	---				
4. Relaciones personales	8.34	(1.94)	.60*	.69*	.49*	---			
5. Qué tan seguro se siente	8.56	(7.94)	.18	.15	.15	.13	---		
6. Sintiendo parte de la loc.	7.94	(2.11)	.39*	.36*	.35*	.39*	.13	---	
7. Seguridad en su futuro	7.13	(2.54)	.57*	.48*	.44*	.40*	.17	.39*	---
Índice de bienestar personal*	7.84	(3.02)							
BIENESTAR LOCAL La vida en Culiacán	Media 6.8	D.E. (2.05)							
			Correlaciones						
Dominios de la vida local	Media	D.E.	1	2	3				
1. Situación económica	6.51	(1.96)	---						
2. Calidad del medio ambiente	6.67	(2.02)	.48*	---					
3. Situación social	6.74	(2.05)	.54*	.33*	---				
Índice de bienestar para la localidad*	6.64	(2.01)							
			Correlaciones						
Subdominios de la vida local	Media	D.E.	1	2	3				
1. Distribución de riqueza	5.08	(2.39)	---						
2. Servicios de salud	6.49	(2.59)	.46*	---					
3. Apoyo a familias	5.45	(2.88)	.46*	.52*	---				
Capital social									
Confiar en la mayoría	4.95	(2.71)							

*Promedio de los dominios.

DISCUSIÓN

La teoría homeostática del bienestar subjetivo de Cummins y sus colaboradores plantea que éste está activamente controlado y mantenido por un grupo de mecanismos psicológicos que son más evidentes en el nivel general del bienestar personal, por lo cual aparece una evaluación más alta para éste que para el bienestar sentido por la localidad. Lo mismo sucede con el índice de bienestar personal y el índice de bienestar para la localidad.

Los datos concuerdan asimismo en lo referente a lo proximal-distal, donde lo proximal es más abstracto y bajo de sensibilidad, por lo que la valoración global fue más alta que las dimensiones por la vida, que son más distales, siendo además

más alta la calificación para el bienestar personal (proximal) que para el bienestar por la localidad (distal).

Las correlaciones del índice personal y el de la localidad fueron significativas al .01 en todas las dimensiones, excepto en la ya mencionada del índice personal, con una valoración alta de 8.56, pero con una desviación estándar de 7.94; esto precisa la consistencia del índice de bienestar personal, excepto en esa dimensión, referida a la seguridad personal. Asimismo, la valoración por debajo de 5 en el subdominio de la vida local, referido a “confiar en la mayoría de las personas”, reafirma la cuestión de la inseguridad como un dominio que no contribuye al bienestar subjetivo de la población investigada.

REFERENCIAS

- Alkire, S. (2002). *Dimensions of human development*. Washington D.C.: The World Bank/Elsevier Science, Ltd.
- Anguas, A.M. (2000). *El bienestar subjetivo en la cultura mexicana*. Tesis de Doctorado. México: Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Arita, B. (2004). *Condiciones objetivas de vida, capacidades y bienestar subjetivo como dimensiones de estudio de la calidad de vida*. Tesis de Doctorado. Culiacán, Sin.: Universidad Autónoma de Sinaloa.
- Cummins, R. (1998). *Quality of Life definition and terminology*. Disponible en línea: www.cob.vt.edu/market.isquols.
- Cummins, R. (2000). Objective and subjective quality of life: An interactive model. Netherlands: *Social Indicators Research*, 52, 55-72.
- Cummins, R. (2002). *International Wellbeing Index*. Disponible en línea: http://acqol.deakin.edu.au/inter_wellbeing/Index_Spanish.doc
- Cummins R., Dzuka, J. y Arita, B. (2003). *A comparison of the Personal Wellbeing Index in Slovakia, Mexico and Australia*. Documento presentado en la Quinta Conferencia de la Sociedad Internacional para el Estudio de la Calidad de Vida (ISQOLS). Frankfurt, Alemania: Universidad de Frankfurt, julio 20-24.
- Cummins, R., Eckersley, J., Pallant, J. y Davern, M. (2002). *Australian Unity Well-being Index, Survey 3: report 1*. Australia: Australian Centre on Quality of Life/Deakin University.
- Cummins R., Eckersley, J., Pallant, J., Misajon, M. y Davern, M. (2001). *Australian Unity Well-being Index, Survey 2: Report 1*. Australia: Australian Centre on Quality of Life/Deakin University.
- Cummins, R., Eckersley, J., Pallant, J., Van Vugt, J., Shelley, M., Pusey, R. y Misajon, M. (2001). *Australian Unity Well-being Index, Survey 1: Report 1*. Sydney: Australian Centre on Quality of Life/Deakin University.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, Sh. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).
- Hosen R., Solovey-Hosen, D. y Stern, L. (2002). The acquisition of beliefs that promote subjective well-being. *Journal of Instructional Psychology*, 29(4).
- Organización de las Naciones Unidas (2001). *Informe sobre Desarrollo Humano: Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo*. Washington, D.C.: Autor.
- Secretaría de Desarrollo Social (2002). *Medición de la pobreza: variantes metodológicas y estimación preliminar*. México: Comité Técnico para la Medición de la Pobreza de la S.D.S.