

El Bienestar Subjetivo de Estudiantes Universitarios Explicado por Variables Psicológicas y Sociodemográficas

Subjective Well-Being of College Students Explained by Psychological and Sociodemographic Variables

Javier Murillo Muñoz

Programa de Administración de Empresas, Universidad del Valle, sede Palmira, Colombia

El estudio correlacional buscó establecer la relación de la satisfacción vital y la felicidad con la autoestima, la extraversión, la autorrealización y el resentimiento, identificando si estas últimas podían predecir el bienestar y comparar su impacto en este, con el impacto de las variables sociodemográficas. La muestra, no probabilística por conveniencia, estuvo constituida por 392 estudiantes, hombres y mujeres (16 a 49 años), de la Universidad del Valle, sede Palmira. Los resultados mostraron que todas las variables psicológicas se relacionaron con los componentes del bienestar. Excepto la extraversión, las demás variables predijeron la satisfacción vital. Las cuatro variables (autoestima, extraversión, autorrealización y resentimiento) predijeron la felicidad. Las variables psicológicas, y especialmente aquellas que se nutren de logros, explicaron mucho mejor la varianza del bienestar que las sociodemográficas. Las principales conclusiones fueron: (a) Las personas construyen un modo básico y estable de relacionarse con la vida, que aporta más al bienestar que los factores situacionales y sociodemográficos; (b) el bienestar subjetivo depende de diversos factores, por lo que deberían estudiarse otras relaciones del bienestar más allá de las tradicionales (autoestima, los cinco grandes).

Palabras Clave: bienestar subjetivo, autoestima, extraversión, autorrealización, resentimiento, variables sociodemográficas.

The correlational study sought to establish the relationship between life satisfaction and happiness, with self-esteem, extraversion, self-actualization and resentment, identifying whether the latter could predict well-being and comparing their impact on well-being with the impact of sociodemographic variables. The sample, non-probabilistic by convenience, consisted of 392 male and female students (16 to 49 years old) of the Universidad del Valle, Palmira campus. The results showed that all psychological variables were related to the components of well-being. Except for extraversion, the other variables predicted life satisfaction. The four variables (self-esteem, extraversion, self-actualization and resentment) predicted happiness. Psychological variables, and especially those nurtured by achievements, explained the variance of well-being much better than sociodemographic variables. The main conclusions were: (a) people construct a basic and stable way of relating to life, which contributes more to well-being than situational and sociodemographic factors; (b) subjective well-being depends on various factors, so that other relationship of well-being beyond traditional ones, (self-esteem, the Big Five) should be studied.

Keywords: subjective well-being, self-esteem, extraversion, self-actualization, resentment, sociodemographic variables.

Javier Alonso Murillo Muñoz  <https://orcid.org/0000-0001-8601-526X>

Circunstancias especiales: El estudio *El Bienestar Subjetivo de Estudiantes Universitarios Explicado por Variables Psicológicas y Sociodemográficas* formó parte de una investigación más amplia que incluyó, además de este trabajo, otro en el cual se analizó la relación de la satisfacción vital y la felicidad con satisfacciones de dominios. La muestra para ambos fue compartida parcialmente. Si bien los objetivos de los dos estudios son diferentes, comparten, entre las conclusiones, una que tiene que ver con la importancia central que, para jóvenes de escasos recursos, tienen los estudios universitarios. A tal conclusión se llegó por vías diferentes en cada estudio.

La investigación *El Bienestar Subjetivo de Estudiantes Universitarios Explicado por Variables Psicológicas y Sociodemográficas* fue realizada en el marco de las obligaciones del autor como docente medio tiempo ocasional de la Universidad del Valle sede Palmira, Colombia.

La correspondencia relativa a este artículo debe ser dirigida a Javier Murillo Muñoz, Universidad del Valle, sede La Carbonera, Palmira, Valle del Cauca, Colombia. E-mail: javier.murillo@correounivalle.edu.co [jamurillom@hotmail.com](mailto:jmurillom@hotmail.com)

El bienestar subjetivo es visto como una forma global, positiva o negativa, de evaluar la propia vida y las propias experiencias emocionales (Ver Diener, 2006; para una definición de referencia). El bienestar subjetivo se conforma de dos componentes básicos: uno cognitivo, llamado satisfacción con la vida o satisfacción vital y uno emocional, denominado felicidad. Shin y Johnson (1978) consideran la satisfacción vital como un juicio global que las personas hacen de su calidad de vida, siguiendo para ello sus propios criterios. La felicidad es vista como una experiencia de naturaleza subjetiva y temporal, nacida del balance que las personas hacen al ponderar las situaciones placenteras versus las displacenteras (Triadó et al., 2005). Los dos componentes del bienestar subjetivo difieren, no solo en la naturaleza más racional de la satisfacción vital y más emocional de la felicidad, sino en que la primera supone un juicio estable de largo plazo, mientras la segunda se afecta por fluctuaciones producidas en periodos más cortos de tiempo (Murillo & Salazar, 2019).

Muchos investigadores han buscado factores que ayuden a explicar el bienestar subjetivo (Costa & McCrae, 1980; Diener et al., 1999; González & Marrero, 2017; Olivera, 2015). Dicha búsqueda ha demostrado que el impacto de los factores genéticos y de personalidad en el bienestar es muy grande y decisivo (Costa & McCrae, 1980; Lyubomirsky & Lepper, 1999; Steel et al., 2008). Así, se ha encontrado que las personas que evalúan satisfactoriamente su vida en un momento determinado, lo hacen de la misma forma años después (Oishi et al., 1999). Esto sugiere que, más que los factores sociodemográficos, las circunstancias de vida y las influencias del entorno, que son cambiantes, los mayores determinantes del bienestar se encuentran en factores estables como los factores de personalidad. Según Steel et al. (2008) la varianza explicada del bienestar atribuible a rasgos de personalidad podría estar entre un 41% y un 63%. Posiblemente influenciados por la robusta evidencia empírica que respalda dicha relación, la mayoría de los estudios han restringido su interés al análisis de la conexión entre los llamados cinco grandes rasgos de personalidad (extraversión, neuroticismo, simpatía, responsabilidad y apertura a la experiencia) y el bienestar, dejando por fuera la relación de este último con facetas y aspectos más específicos de la personalidad o con otras medidas psicológicas (Marrero & Carballeira, 2011).

Existen, no obstante, otras variables psicológicas de cierta estabilidad, no suficientemente expresadas en los cinco grandes rasgos de personalidad, que han demostrado un valor explicativo del bienestar. La autoestima (la que mayor interés ha despertado por fuera de los cinco grandes), los valores, el optimismo y la motivación de logro, son un buen ejemplo de ello (Arita et al., 2005; Diener & Diener, 2009; González & Marrero, 2017; Moyano & Ramos, 2007; Oishi et al., 1999; Sagiv & Schwartz, 2000). Avanzar en el estudio de la relación del bienestar subjetivo con factores psicológicos más allá de los cinco grandes, lo mismo que en el estudio del impacto de los rasgos clásicos de personalidad comparados con estas otras variables, es, por tanto, una tarea incompleta. Otros autores han señalado previamente esta necesidad, al plantear que el bienestar requiere de diferentes condiciones psicológicas y cómo, ninguna por sí misma, es suficiente para explicarlo en su totalidad (Larsen & Eid, 2008; Marrero & Carballeira, 2011). Se ha señalado incluso, que aún dentro de los cinco grandes, puede haber problemas de conceptualización (Steel et al., 2008) y facetas específicas que expliquen mejor el bienestar que las dimensiones globales de extraversión y neuroticismo, que son las que hasta ahora han demostrado impactarlo con mayor fuerza (Diener et al., 2009). En esta misma dirección, Sun et al. (2018) proponen el estudio relacionado del bienestar subjetivo y el bienestar eudaimónico, a un nivel más específico de rasgos de personalidad que, por tanto, podría ofrecer mayor comprensión. Para dichos investigadores, el análisis exclusivo a nivel de los cinco grandes dominios de personalidad oscurece detalles importantes de la relación entre personalidad y bienestar.

Apoyado en las consideraciones anteriores, en esta investigación se incluyen variables psicológicas tradicionalmente poco estudiadas empíricamente en su relación con el bienestar subjetivo, como el resentimiento y la autorrealización, y se comparan con dos variables predictoras recurrentemente analizadas, como son la extraversión (uno de los cinco grandes rasgos) y la autoestima (quizá la de mayor interés por fuera de los cinco grandes). Comparar el impacto de unas y otras en el bienestar puede ser una de las contribuciones de este estudio, en tanto podría aportar evidencia empírica que soporte el planteamiento del bienestar como un fenómeno multi-determinado y complejo (Diener et al., 1999; Marrero & Carballeira, 2011) y sobre el cual existe aún mucho por conocer. La revisión de la literatura indica lo siguiente:

La Autoestima y su Relación con el Bienestar Subjetivo

La autoestima, definida como la evaluación global que una persona hace de sí misma y los sentimientos que acompañan dicha evaluación (Verkuiten & Nekuee, 2001), ha sido sistemáticamente asociada a los

componentes del bienestar subjetivo, pero especialmente al componente cognitivo. Entre los trabajos previos que hallaron una relación significativa de la autoestima con la satisfacción vital en contextos culturales diferentes tenemos estudios de Ayyash-Abdo y Alamuddin (2007), Gutierrez y Gongalvez (2013), Murillo y Molero (2012), y Murillo y Salazar (2019). Una revisión de la literatura hecha por Cajiao et al. (2013) reveló que el efecto positivo de la autoestima sobre la satisfacción vital es una constante en múltiples trabajos empíricos. La relación autoestima-felicidad, si bien con menor contundencia, tiene también soporte empírico. Entre los investigadores que así lo soportan están: Cheng y Furnham (2003), Murillo y Salazar (2019), Olivera (2015) y González y Marrero (2017).

Los altos niveles de correlación y/o predicción hallados entre la autoestima, los dos componentes del bienestar y que estos datos provengan de culturas diversas, permiten afirmar que la autoestima es uno de los más importantes predictores del bienestar subjetivo, y han dado, incluso, pie a sugerir que, la primera es un componente del segundo (Cheng & Furnham, 2003; De Neve & Cooper, 1998). No obstante, como señalan Marrero y Carballeira (2011), la varianza compartida, hallada entre autoestima y bienestar no es tan alta como para afirmar que se trata del mismo constructo. Adicionalmente, en la autoestima la evaluación es acerca de sí mismo, lo que difiere conceptualmente del juicio cognitivo acerca de la vida (satisfacción vital) y el balance emocional de las propias experiencias (felicidad). Se trataría, por tanto, de constructos diferentes, si bien muy relacionados. Puesto que la mayor parte de la literatura respecto a la relación autoestima-bienestar proviene de culturas individualistas y se ha establecido que esta relación es mayor en dichas culturas (Diener & Diener, 2009), es necesario aportar mayor evidencia empírica surgida en sociedades colectivistas.

La Extraversión y su relación con el Bienestar Subjetivo

La extraversión es uno de los rasgos de personalidad que más frecuentemente ha sido relacionado con el bienestar subjetivo en la literatura. A diferencia de la autoestima cuya relación más estrecha se presenta con la satisfacción vital, se ha comprobado que la extraversión impacta más fuertemente la felicidad. Es, junto con el neuroticismo y de acuerdo con la literatura, el rasgo mayor de la personalidad que mejor predice el bienestar (Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998).

La extraversión facilita desarrollar actividad social, buscar compañía humana y expresar emociones positivas, incrementando la comunicación con otras personas (ver Eysenck, 1967). Se ha reportado relación positiva de la extraversión con la felicidad en estudios de González y Marrero (2017), Hills y Argyle (2001) y Murillo y Salazar (2019) y con los afectos positivos (Puente-Díaz & Cavazos, 2019). Así mismo, Olivera (2015) confirmó que la extraversión predecía el balance de afectos y Diener et al. (1992) encontraron que los extravertidos eran más felices, independiente de si vivían acompañados, trabajaban o no, o habitaban en ciudades o en zona rural. Entre las explicaciones que se han ofrecido para esta estrecha relación, se argumenta que obedece a la naturaleza despreocupada, espontánea, optimista y abierta a las relaciones de la persona extravertida (Zelenski, et al., 2012) o al hecho de que los extravertidos pasan mayor tiempo con otras personas y que ello es un soporte para el bienestar subjetivo (Siedlecki et al., 2014). La extraversión se considera mejor predictor de las emociones positivas. Sin embargo, la mayoría de los estudios que lo confirman, han sido hechos en sociedades individualistas, por lo que es pertinente aportar mayor evidencia empírica de su comportamiento en sociedades colectivistas y tropicales en las que el bienestar se apoya de manera especial en las relaciones sociales y donde sus miembros tienden, además, como es el caso de Colombia, a considerarse más expresivos y espontáneos. También es necesario estudiar su comportamiento respecto al bienestar, comparado con el de variables poco estudiadas.

Autorrealización y Bienestar Subjetivo

La autorrealización es un concepto importante dentro de la tradición eudaimónica del bienestar, una de las dos grandes tradiciones en la psicología, junto con la tradición hedónica (Maslow, 1970; Rogers, 1977; Ryff, 1989; Venhoute, 2014). A pesar de ello, es un constructo con muy poco desarrollo empírico. A diferencia de la concepción hedónica que estudia el bienestar subjetivo, la tradición eudaimónica estudia el bienestar psicológico, proponiendo que este se encuentra en el desarrollo óptimo, la búsqueda de sentido y la realización de las personas (Barrantes & Ureña- Bonilla, 2015; Ryan & Deci, 2001). En otras palabras, que tan realizada se siente una persona y que tanto ha cumplido sus objetivos de vida.

En este trabajo, la autorrealización es definida como la experiencia subjetiva de superación asociada al desarrollo de las propias capacidades y potencialidades, a la vez que al sentimiento de autosatisfacción que surge como resultado del logro de metas y objetivos que dan sentido a la propia vida. Autorrealización y bienestar eudaimónico apuntan pues, en la misma dirección: el desarrollo de capacidades, potencial humano y crecimiento personal (Merino et al., 2015), por lo que son conceptualmente diferentes del bienestar subjetivo.

Keyes et al. (2002) consideran que el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico son conceptos relacionados, pero empíricamente distintos. Afirman que mientras el primero implica evaluaciones globales de afectos y de calidad de vida, el segundo examina el desarrollo percibido en propósito, significado, metas y crecimiento personal. Como se aprecia, el logro de metas con propósito, que den significado a la vida, es esencial para el bienestar psicológico, pero podría ser importante también para el bienestar subjetivo si se tiene en cuenta que la motivación de logro ha sido identificada como un factor de impacto en este (Arita et al., 2005; Moyano & Ramos, 2007; Sun et al., 2018). La autorrealización debería ser, por tanto, un concepto puente de las dos tradiciones del bienestar. Sin embargo, y curiosamente, la tradición eudaimónica y la tradición hedónica han seguido en esencia líneas de estudio independientes y son relativamente escasos los estudios que relacionan categorías asociadas al bienestar psicológico con categorías asociadas al bienestar subjetivo.

Relativamente pocos investigadores han intentado establecer relación conceptual o empírica entre unos y otros constructos y sus componentes (Gonzalez & Marrero, 2017; Kahn & Juster, 2002; Seligman, 2011). Entre los trabajos empíricos previos que han hallado una relación estrecha del bienestar psicológico con el bienestar subjetivo tenemos los realizados por Díaz et al. (2011), quienes lo hicieron mediante análisis factorial; Moreta et al. (2017), quienes encontraron una fuerte correlación de la satisfacción vital con las dimensiones del bienestar psicológico de Ryff entre universitarios ecuatorianos; y Moratori et al. (2015), quienes hallaron relación de la felicidad con las dimensiones de bienestar psicológico de Ryff entre argentinos y españoles. Recientemente se ha propuesto el llamado modelo PERMA (Butler & Kern, 2016) que intenta integrar las dos perspectivas. Igualmente, se ha confirmado una estrecha relación entre los dos tipos de bienestar (Sun et al., 2018). En síntesis, la autorrealización expresa una necesidad subjetiva de superarse a sí mismo y desarrollar potencialidades y es un constructo conceptualmente diferente del bienestar subjetivo, que es un juicio global de la propia vida expresado en los niveles cognitivo y emocional. Por su naturaleza, la autorrealización no es un rasgo estable de personalidad, pero tampoco es una variable situacional, es una necesidad humana básica que exige ser satisfecha y se alimenta, por tanto, de eventos de vida y, si bien tiene alguna proximidad con la necesidad de competencia (Ryan & Deci, 2000) o con la motivación de logro (McClelland, 1989), ellas están soportadas por paradigmas filosóficamente diferentes. La autorrealización es sometida a evaluación constante, aspecto en el que tendría semejanza al bienestar subjetivo. Solo que en el bienestar se evalúa la vida como un todo. Los dos conceptos tendrían, una conexión muy estrecha y ello deberá evidenciarse en este trabajo. Aportar evidencia empírica de la estrecha conexión entre los dos tipos de bienestar sería una de las contribuciones del presente estudio.

Resentimiento y Bienestar Subjetivo

La mayoría de los estudios respecto a rasgos negativos de personalidad y su papel en el bienestar, provienen de trabajos sobre el neuroticismo, el cual es una dimensión demasiado amplia, que deja grandes vacíos de conocimiento (Sun et al., 2018). Este suele, de acuerdo con Keyes, et al. (2002), implicar inestabilidad, preocupación, ansiedad e irritabilidad (síntomas muy vagos y generales), no permite, por tanto, comprender todas las problemáticas específicas presentes en la personalidad. Es el caso del resentimiento, definido como un proceso interno de naturaleza emocional y justificación moral, arraigado y crónico, caracterizado por la acumulación de frustración, dolor, rabia, rencor, rumiación de eventos pasados, auto-victimización, atribución externa de la culpa y sed de venganza (ver Murillo & Salazar, 2019; para una definición de referencia). El resentimiento caería por tanto dentro del muy amplio espectro del neuroticismo, pero este último no daría cuenta de las especificidades del primero, razón por la cual es pertinente estudiarlo en relación con el bienestar.

Dado que el resentimiento tiende a convertirse con frecuencia en rasgo permanente y autodestructivo de personalidad, ha sido negativamente asociado al bienestar (ver Leal et al., 2005; León et al., 1988). No obstante, la mayoría de las referencias al impacto lesivo del resentimiento en el bienestar han sido de orden conceptual, siendo pocos los trabajos empíricos que han dado cuenta de dicha relación.

Entre estos, podrían citarse estudios de Eldeleklioglu (2015), Inga y Vara (2006) y Murillo y Salazar (2019), este último, realizado con participantes colombianos.

Sin embargo, la mayoría de las referencias empíricas acerca de la relación negativa del resentimiento con el bienestar, provienen de una fuente indirecta: los estudios, más numerosos, que han logrado establecer un impacto positivo del perdón en el bienestar subjetivo. El perdón, definido como la superación del resentimiento y la liberación de sus diversas y dolorosas manifestaciones (Mkrtchyan, 2014), ha demostrado efectos positivos en el bienestar en diferentes estudios (Allemand et al., 2012; Yarnoz-Yaben et al., 2016). Allemand y sus colegas encontraron que las personas con amplia disposición al perdón presentaban mayor y significativa satisfacción con la vida, al igual que mayores afectos positivos. Esta relación positiva del perdón y el bienestar sería especialmente clara, según Worthington Jr. et al. (2007), en el perdón emocional, comparado con el perdón decisional, pues produce cambios psicofisiológicos que permiten una auténtica superación del resentimiento. Tales estudios refuerzan de manera notable, pero indirecta, la hipótesis acerca del impacto negativo del resentimiento en el bienestar, a falta de un volumen suficiente de trabajos empíricos, que, a la fecha, soporten tal presunción. Conceptualmente, sin embargo, es fácil entender que la frustración, el dolor, la auto-victimización, la rabia contenida, la amargura, la rumiación de eventos negativos pasados y la sed insaciable de venganza, manifestaciones propias del resentimiento (Murillo & Salazar, 2019), afecten negativamente el bienestar. Se espera que este estudio contribuya con evidencia empírica directa que así lo demuestre.

Variables sociodemográficas y Bienestar Subjetivo

En el intento de construir un perfil de lo que es una "persona feliz" se ha explorado el comportamiento de la satisfacción vital y la felicidad en las personas según su edad, su sexo y/o género, sus ingresos, su nivel de estudios, su ocupación y su estatus marital, entre otros. La literatura sugiere que los factores sociodemográficos tienen poco peso en el bienestar, comparados con los rasgos psicológicos estables (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Los estudios empíricos han mostrado también que el peso en el bienestar subjetivo es diferenciado según la variable sociodemográfica de que se trate.

No existen resultados concluyentes de la relación edad-bienestar, ya que mientras Hervás (2009) y Siedlecki et al. (2014), han señalado que la edad es un pobre predictor de bienestar, otros (Cuadra & Florenzano, 2003; Sarracino, 2013), sugieren una relación significativa entre ellas. Más aún, entre quienes dan cuenta de dicha relación, los reportes son contradictorios, pues mientras Vera et al. (2012) y Cuadra y Florenzano (2003) reportan mayores niveles de felicidad en personas jóvenes, otros (Alarcón, 2001; Bruine de Bruin et al., 2016; Moyano & Ramos, 2007), los han hallado, por el contrario, en personas mayores. Estudios relativamente recientes podrían explicar esta contradicción, al señalar que existe una distribución en U de la juventud a la edad adulta, para luego disminuir después de los 60 años (González & Marrero, 2017; Schnettler et al., 2014). Igualmente se considera que los jóvenes regulan menos las emociones que los mayores (Alarcón, 2001), por lo que tienden a presentar emociones más extremas, sean positivas o negativas.

La relación entre sexo (y/o género) y bienestar subjetivo, al igual que pasa con la edad, ha presentado resultados contradictorios y no concluyentes en los estudios previos. Así, mientras existen trabajos que no arrojan diferencias en la satisfacción vital y la felicidad de hombres y mujeres (Alarcón, 2001; Castella-Sarriera, 2012; Vera et al., 2012), existen otros que sí las exhiben. Entre las investigaciones que han arrojado diferencias en el bienestar según el sexo, tenemos trabajos de Wood et al. (1989), que indica mayores niveles de felicidad en mujeres, Mookherjee (2010), quien encontró mayor satisfacción vital en mujeres casadas que en hombres casados, y Ayyash-Abdo y Alamuddin (2007), quienes hallaron mayor afecto positivo en hombres que en mujeres. Para Hervás (2009), como conclusión, el género no es un buen predictor de felicidad. Tesch-Römer et al. (2008), sin embargo, han postulado, luego de analizar estudios hechos en varios países europeos, que las diferencias de género podrían existir en función del acceso a los recursos relevantes.

La mayoría de los trabajos previos revisados para esta investigación sugieren que un mayor nivel de estudios se asocia positivamente al bienestar subjetivo. Soportan esta relación estudios desarrollados por Arita et al. (2005) y González y Marrero (2017) en México; Barrantes y Ureña-Bonilla (2015) en Costa Rica; Inga y Vara (2006) en Perú, y Murillo y Molero (2012) con migrantes colombianos en España. Dichos resultados son independientes del componente de bienestar medido (satisfacción vital, felicidad, balance de afectos). Esta tendencia hegemónica es conceptualmente coherente en tanto un nivel académico mayor constituye un logro y los logros son por sí fuente de satisfacción personal.

Los logros académicos ubican además a la persona en una categoría social privilegiada, dado el énfasis cultural en el estudio como camino a la superación personal, énfasis especialmente notable en países en vías de desarrollo como los latinoamericanos, en los cuales, los estudios equivalen a movilidad social ascendente. Adicionalmente, un mayor nivel de estudios supone mayor probabilidad de empleo e ingreso.

En esta investigación se estudia además la relación del bienestar subjetivo con la ocupación laboral como actividad adicional al estudio universitario, aspecto generalmente no documentado de esta manera en la literatura revisada. No obstante, existen trabajos previos que dan cuenta de la relación positiva del bienestar subjetivo, tanto con el ingreso como con la ocupación laboral (los estudiantes que trabajan, además, tendrían un ingreso adicional que no tienen aquellos que solo estudian y dependen de la ayuda de sus mayores). La relación positiva del ingreso y el bienestar está suficientemente documentada (ver Arita et al., 2005; Murillo & Molero, 2012; Murillo & Salazar, 2019), pero con la salvedad de que solo se presentaría entre los grupos socio-económicos de menores ingresos (Biswas-Diener & Diener, 2006; Moyano & Ramos, 2007). Se argumenta que la razón para ello es que, en personas de altos ingresos, un poco más de dinero no haría la diferencia (Moyano & Ramos, 2007). En el segundo aspecto, hay evidencia empírica que demuestra que las personas desempleadas presentan menor bienestar subjetivo que quienes cuentan con un empleo (González & Marrero, 2017; Vander Meer, 2014). Un empleo proporciona, además de ingreso, sensación de utilidad y logro. Ello, sin embargo, no sería necesariamente aplicable a quienes no trabajan por que desarrollan actividades alternativas altamente valoradas como el estudio universitario.

En esta investigación se estudió la relación del bienestar subjetivo con tener pareja estable (matrimonio, unión libre o noviazgo) o no tenerla. La mayoría de los estudios previos se han ocupado más específicamente de establecer la relación bienestar-estatus marital, dejando en evidencia que las personas casadas suelen presentar mayores niveles de bienestar (Alarcón, 2001; Moyano & Ramos, 2007). Un estudio de Murillo y Salazar (2019), no obstante, mostró que el matrimonio era predictor de la satisfacción vital, pero no de la felicidad. La relación positiva, sin embargo, no se presentaría solo con el matrimonio, ya que González et al. (2005) encontraron mayor afecto positivo entre enfermeras españolas con un compañero estable. Según Mookherjee (2010), la investigación previa demuestra que el matrimonio amplía el bienestar de las mujeres más que el de los hombres. Sin embargo, existen también reportes de mayor bienestar en hombres casados que en hombres viviendo en unión libre, y especialmente, que en hombres solteros (Kamp-Dush & Amato, 2005). Según un estudio de Diener et al. (2000) con datos de 42 países, la tendencia de las personas casadas a presentar mayor bienestar que las que viven en unión libre (cohabitación) se matiza según la cultura, siendo mayor en sociedades colectivistas y disminuyendo también en sociedades tolerantes con el divorcio. La relación positiva entre bienestar subjetivo y estatus marital era, al parecer, mayor en estudios antiguos (Haring-Hidore et al., 1985) y no se ha logrado confirmar en todos los casos (ver González & Marrero, 2017). Suele esgrimirse que el matrimonio (o la relación estable) es protector del bienestar porque proporciona apoyo social a la vez que suple la necesidad de amar y ser amado, una de las necesidades esenciales del ser humano.

La presente investigación

La presente investigación se planteó como objetivos: (a) Establecer la relación de los componentes del bienestar subjetivo de estudiantes universitarios (satisfacción vital y felicidad) con la autoestima personal, la extraversión, la autorrealización y el resentimiento; (b) identificar cuales, entre estas variables, podían predecir el bienestar subjetivo, y (c) comparar el peso predictivo de las variables psicológicas en estudio con el peso predictivo de las variables sociodemográficas contempladas en los dos componentes del bienestar subjetivo de los estudiantes.

En congruencia con la literatura revisada, las hipótesis planteadas en este estudio fueron: **H1a**. Se hallará una relación positiva de la autoestima personal con los dos componentes del bienestar subjetivo (satisfacción vital y felicidad). **H1b**. La autoestima personal emergerá como un predictor positivo de los componentes estudiados del bienestar subjetivo. **H2a**. Se hallará una relación positiva de la extraversión con los componentes estudiados del bienestar subjetivo. **H2b**. La extraversión emergerá como un predictor positivo de los componentes del bienestar subjetivo. **H3a**. Se hallará una relación positiva de la autorrealización con los componentes del bienestar subjetivo (satisfacción vital y felicidad). **H3b**. La autorrealización emergerá como un predictor positivo de los componentes del bienestar subjetivo.

H4a. Se hallará una relación negativa del resentimiento con los componentes estudiados del bienestar subjetivo (satisfacción vital y felicidad). **H4b.** El resentimiento emergerá como un predictor negativo de los componentes del bienestar subjetivo. **H5.** El conjunto de las variables psicológicas en estudio, tendrán un peso predictivo mayor en los componentes del bienestar subjetivo que el conjunto de las variables sociodemográficas.

Método

Diseño

Estudio empírico con metodología cuantitativa correlacional con muestreo no probabilístico por conveniencia.

Participantes

Muestra de 392 estudiantes de la Universidad del Valle, sede Palmira, que participaron voluntariamente y sin contraprestación alguna, atendiendo la invitación directa del investigador. Los criterios de selección de la muestra fueron: ser estudiante matriculado de la universidad y querer colaborar con la investigación. El sexo de los participantes fue 50,4% hombres y 49,6% mujeres. Estudiantes de jornada diurna el 65,2% y nocturna el 34,8%, con rango de edad entre 16 y 49 años (edad media = 21,1 años; D.T. = 3,73). Estudiantes de primero a cuarto semestre el 83,4% y de quinto semestre o mayor el 16,6%. El 64,2% estudiaba exclusivamente, mientras el 35,3% trabajaba además de estudiar al momento de la aplicación del instrumento (primer semestre del año 2019). El 49,1% de los participantes tenía una relación de pareja estable (matrimonio, unión libre o noviazgo), mientras el 50,1% no la tenía. El 15,6% estudiaba administración de empresas, el 6,1% contaduría, el 15,3% ingeniería industrial, el 14,3% psicología, el 5,1% literatura, el 11,5% licenciatura en educación física y deportes y el 30,5% estudiaba una tecnología. No se indagó por el estrato socioeconómico pues la exploración previa mostró que muchos lo desconocían o tenían confusión al respecto (por la universidad se conoce que la gran mayoría de sus estudiantes son de estratos 1, 2 y 3, los más bajos).

Instrumentos

Las variables se midieron con un cuestionario tipo Likert de 48 ítems, que, a manera de batería, incluyó todas las escalas en estudio. El rango de respuestas para las seis escalas fue de 1 (total desacuerdo) a 5 (total acuerdo). Las escalas utilizadas fueron:

Satisfacción vital

Se usó la escala de satisfacción con la vida de Diener (Diener et al., 1985), versión en castellano de Cabañero et al. (2004). Esta escala ha mostrado bondades psicométricas probadas en diferentes contextos culturales. La escala, que consta de cinco ítems, presentó fiabilidad de 0,79. El análisis factorial indicó que un solo componente explicó el 55% de la varianza, aceptándose como unidimensional. Un ejemplo de sus ítems es: “Si pudiera vivir mi vida de nuevo, me gustaría que todo volviese a ser igual”.

Felicidad

Se midió con tres ítems de la escala de felicidad subjetiva de Lyubomirsky y Lepper (1999). La escala original consta de cuatro ítems, pero uno de ellos presentó confusión para los participantes, afectando su fiabilidad, por lo que se eliminó. La prueba de fiabilidad arrojó un alfa de 0,86. Un componente explicó el 78,5% de la varianza, aceptándose como unidimensional. Un ejemplo de sus ítems es: “En comparación con la mayoría de mis amigos y/o compañeros, me considero... menos feliz... más feliz”.

Autoestima

Se aplicaron ocho de los diez ítems de la escala de autoestima de Rosenberg (1965), ya que dos ítems han presentado recurrentemente problemas de interpretación para los participantes en estudios previos hechos en Colombia, al parecer por razones culturales. La fiabilidad de la escala fue de 0,75. Dos componentes con valor propio superior a uno, explicaron el 66,2% de la varianza.

No obstante, esta escala ha sido considerada unidimensional en múltiples aplicaciones en contextos culturales diferentes. Ejemplos de sus ítems son: “Siento que soy una persona digna de aprecio” y “A veces siento que no sirvo para nada”.

Extraversión

Se aplicó una escala de diez (10) ítems construida por Murillo (Murillo & Salazar, 2019) e inspirada en Eysenck (1967). Su fiabilidad fue de 0,73. Dos componentes explicaron el 48,1% de la varianza, pero se acepta como unidimensional por cuanto la varianza explicada por el primer componente es mucho mayor que la varianza explicada por el segundo. Ejemplos de sus ítems son: “Soy una persona conversadora” y “En las reuniones sociales, soy por lo general un animador”.

Autorrealización

Fue aplicada una escala de 9 ítems construida ad hoc para este estudio. Su fiabilidad fue de 0,75. El análisis factorial arrojó como resultado un solo componente con valor propio superior a uno y que explicó el 41,4% de la varianza, por lo que la escala es aceptada como unidimensional. Ejemplos de sus ítems son: “No tengo duda de que mi vida tiene sentido” y “En los últimos años he crecido bastante como persona”.

Resentimiento

Fue aplicada la escala de resentimiento de Murillo (Murillo & Salazar, 2019) que consta de 13 ítems. Su fiabilidad fue de 0,76. El análisis factorial mostró tres componentes con valor propio superior a 1, que explicaron el 54,1% de la varianza. Sin embargo, ya que el primero explicó por sí solo el 31,5% de la varianza, la escala es aceptada como unidimensional. Ejemplos de sus ítems son: “No tengo mucho de que agradecer a la vida” y “hay ciertas personas a las que de alguna manera me gustaría castigar por lo que me hicieron”.

Procedimiento

La fiabilidad y la validez de las escalas (por alfa de Cronbach y análisis factorial por rotación varimax y componentes principales, respectivamente) se comprobaron mediante prueba piloto y luego de la recolección de la totalidad de la información. La prueba piloto permitió descartar dos ítems de las escalas originales que afectaban la fiabilidad de las mismas: uno de la escala de autorrealización y otro de la escala de felicidad.

El instrumento fue aplicado directamente por el investigador y un monitor ad hoc en los salones de clase. De los 392 cuestionarios finales (previamente se eliminaron ocho dudosos a juicio del investigador), 250 se contestaron en formato impreso y 142 en formato virtual. El tiempo promedio para responder el instrumento fue de 10 a 15 minutos.

Los resultados fueron analizados estadísticamente por un profesional en dicha disciplina mediante un programa SPSS versión 23. Los procedimientos estadísticos realizados incluyeron pruebas descriptivas, paramétricas (t, F y de fiabilidad), de correlación (por r de Pearson) y multivariadas (análisis de regresión jerárquica).

Aspectos éticos

Se siguieron las normas éticas protocolarias en estudios con humanos, lo que incluyó información previa a los participantes sobre el propósito y naturaleza de la investigación, el carácter voluntario y anónimo de su participación, y su derecho a negarse a colaborar con el estudio o interrumpir su participación en el momento que así lo quisieran. Luego de esto, se procedió a firmar el consentimiento informado. La oficina de investigaciones de la sede universitaria constató y certificó el cumplimiento de las normas éticas. Además de las señaladas, se obtuvo el consentimiento de los autores vivos de las escalas utilizadas.

Resultados

En la tabla 1 se observan los estadísticos descriptivos. Como se aprecia, la autorrealización presentó la media más alta y el resentimiento, la más baja.

Tabla 1
Escalas Aplicadas y sus Estadísticos Descriptivos (N = 391)

Escala	Nº Ítems	Fiabilidad por alfa de Cronbach	Media	DT
Satisfacción vital	5	0,79	3,49	0,71
Felicidad	3	0,86	3,60	0,73
Autoestima	8	0,75	3,63	0,77
Extraversión	10	0,73	3,13	0,63
Autorrealización	9	0,75	3,96	0,51
Resentimiento	13	0,76	2,51	0,61

Nota: El rango utilizado para todas las escalas fue de 1 a 5. Las mayores puntuaciones indican mayor conformidad con el constructo medido.

En la tabla 2 se presentan las correlaciones por r de Pearson. Estas soportan el primer supuesto de las hipótesis 1, 2, 3 y 4, respectivamente: la autoestima se relacionó positivamente con la satisfacción vital ($r = 0,42$; $p < 0,001$) y la felicidad ($r = 0,60$; $p < 0,001$); la extraversión se relacionó positivamente, tanto con la satisfacción vital ($r = 0,34$; $p < 0,001$) como con la felicidad ($r = 0,49$; $p < 0,001$); la autorrealización se relacionó positivamente con la satisfacción vital ($r = 0,54$; $p < 0,001$) y la felicidad ($r = 0,63$; $p < 0,001$). Finalmente, y tal como se había planteado, se evidenció una relación negativa del resentimiento, tanto con la satisfacción vital ($r = -0,38$; $p < 0,001$) como con la felicidad ($r = -0,36$; $p < 0,001$).

Tabla 2
Correlaciones (r de Pearson) entre las variables

Variable	1	2	3	4	5	6
1.Satisfacción Vital	-	0,62***	0,42***	0,34***	0,54***	-0,38***
2.Felicidad		-	0,60***	0,49***	0,63***	-0,36***
3.Autoestima			-	0,41***	0,51***	-0,32***
4.Extraversión				-	0,42***	-0,21***
5.Autorrealización					-	-0,39***
6.Resentimiento						-

Nota: N = 391. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Variables predictoras del bienestar subjetivo

Luego de hallar soporte para las hipótesis 1, 2, 3 y 4, en su primer supuesto, se buscó soporte para el segundo supuesto de estas mismas hipótesis mediante un análisis de regresión jerárquica por el método de pasos sucesivos, comprobando si la autoestima, la extraversión, la autorrealización y el resentimiento, podían predecir la satisfacción vital y la felicidad. Se buscó también soporte para la hipótesis 5, comparando el peso predictivo de estas variables psicológicas con el peso predictivo de las variables sociodemográficas.

En el modelo 1 se introdujeron solamente las variables sociodemográficas con el propósito de controlarlas, mientras en el segundo modelo se introdujeron además de estas, las variables psicológicas. Previamente se constató el cumplimiento de las condiciones y los supuestos de aplicación, como la confirmación de

independencia de residuos por el estadístico Durbin-Watson, la confirmación de normalidad de las gráficas de distribución de tales residuos y el cumplimiento de los supuestos de linealidad y homocedasticidad. Por último, se confirmó la inexistencia de multicolinealidad por medio de la tolerancia y el factor de inflación de varianza. En congruencia con ello, se consideran válidas las conclusiones del modelo.

La satisfacción vital fue la primera variable por explicar (ver tabla 3). La varianza explicada por las variables sociodemográficas en el modelo uno fue de 2,3% ($R^2 = 0,023$). El valor de F (7, 372) fue de 1,28 (no significativo). Tener pareja estable fue el único factor sociodemográfico predictor de la satisfacción vital ($\beta = -0,14$; $t = -2,57$; $p \leq 0,01$).

Tabla 3
Predictores de Satisfacción Vital

Predictor	R ²	Cambio en R ²	β	t
Paso 1	0,023			
Edad			-0,01	-0,11
Sexo			-0,02	-0,40
Jornada (D o N)			0,04	0,59
Semestre alcanzado			-0,03	-0,51
Programa de estudio			0,07	1,09
Ocupación laboral			-0,01	-0,14
Pareja Estable (Si – No)			-0,14**	-2,57
Paso 2	0,351	0,328		
Edad			-0,04	-0,76
Sexo			-0,03	-0,58
Jornada (D o N)			0,06	1,01
Semestre alcanzado			0,05	0,95
Programa de estudio			-0,01	-0,23
Ocupación laboral			0,04	0,83
Pareja estable (Si – no)			-0,09*	-1,95
Autoestima			0,19***	3,16
Extraversión			0,09	1,77
Autorrealización			0,34***	6,21
Resentimiento			-0,17***	-3,66
R ² Total	0,351			

Notas: (a) Varianza explicada por las variables sociodemográficas = 2,3%; (b) Varianza explicada por las variables psicológicas = 32,8%; (c) Varianza total explicada = 35,1%; (d) * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

En el segundo modelo, tener pareja estable continuó como la única variable sociodemográfica predictora ($\beta = -0,09$; $t = -1,95$; $p \leq 0,05$), pero fueron las variables psicológicas las que soportaron el peso de la varianza de la satisfacción vital, al explicar el 32,8% ($R^2 = 0,328$). El valor de F (4, 362) fue de 46,47 ($p < 0,001$). Se soporta de esta manera la hipótesis 5. Los resultados soportaron igualmente las hipótesis 1,3 y 4, en su segundo supuesto, ya que la autoestima ($\beta = 0,19$; $t = 3,16$; $p = 0,002$), la autorrealización ($\beta = 0,34$; $t = 6,21$; $p < 0,001$) y el resentimiento ($\beta = -0,17$; $t = -3,66$; $p < 0,001$) emergieron como predictoras de la satisfacción vital (positivas, las dos primeras y negativa la última). El segundo supuesto de la hipótesis 2, no fue soportado por el análisis de regresión jerárquica ($\beta = 0,09$; $t = 1,77$; $p =$ no signif.) ya que la extraversión no emergió como predictora de la satisfacción vital.

En el segundo análisis de regresión jerárquica, la variable por explicar fue la felicidad. En el modelo 1 se introdujeron las variables sociodemográficas con el propósito de controlarlas y en el modelo 2 se introdujeron, además, las variables psicológicas (ver tabla 4). Para aceptar la validez de las conclusiones, se constató que se cumplieran las condiciones y los supuestos de aplicación.

La varianza explicada por las variables sociodemográficas en el modelo 1 fue de 4,1% ($R^2 = 0,041$). El valor de $F(7, 372)$ fue de 2,27 ($p < 0,05$). En este primer modelo emergieron dos variables sociodemográficas como predictoras de felicidad: el semestre alcanzado (primeros semestres: $\beta = -0,11$; $t = -2,00$; $p < 0,05$) y nuevamente, tener pareja estable ($\beta = -0,14$; $t = -2,56$; $p \leq 0,01$).

Tabla 4
Predictores de Felicidad

Predictor	R ²	Cambio en R ²	β	t
Paso 1	0,041			
Edad			0,01	0,11
Sexo			-0,01	-0,26
Jornada (D o N)			0,07	1,03
Semestre alcanzado			-0,11*	-2,00
Programa de estudio			0,11	1,90
Ocupación laboral			-0,02	-0,37
Pareja Estable (Si – No)			-0,14**	-2,56
Paso 2	0,541	0,50		
Edad			-0,03	-0,72
Sexo			0,01	0,29
Jornada (D o N)			0,10*	2,29
Semestre alcanzado			0,01	0,26
Programa de estudio			0,01	0,15
Ocupación laboral			0,02	0,45
Pareja estable (Si – No)			-0,07	-1,92
Autoestima			0,36***	7,28
Extraversión			0,20***	4,96
Autorrealización			0,32***	6,95
Resentimiento			-0,08*	-2,18
R ² Total	0,541			

Notas: (a) varianza explicada por las variables sociodemográficas = 4,1%; (b) varianza explicada por las variables psicológicas = 50%; (c) varianza total explicada = 54,1%; (d) * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Al interactuar variables sociodemográficas y psicológicas en el modelo 2, la única variable sociodemográfica predictora de la felicidad fue la jornada de estudio ($\beta = 0,10$; $t = 2,29$; $p < 0,05$). Tener pareja estable por su parte, exhibió un valor residual ($\beta = -0,07$; $t = -1,92$; $p < 0,056$). Una prueba complementaria de Scheffé para las diferencias de grupo, mostró, sin embargo, que los únicos factores sociodemográficos de satisfacción y felicidad fueron tener pareja y estudiar ingeniería o licenciatura en educación física y deportes (comparado con estudiar psicología o literatura). En general, como ocurrió con la satisfacción vital, el peso predictivo de la felicidad estuvo nuevamente en las variables psicológicas que explicaron el 50% de la varianza ($R^2 = 0,50$). El valor de $F(4, 368)$ fue de 100,38 ($p < 0,001$). De esta manera, se soportó la hipótesis 5 (tabla 4). Las hipótesis 1, 2, 3 y 4, fueron también soportadas en su segundo supuesto por el análisis de regresión jerárquica, pues la autoestima ($\beta = 0,36$; $t = 7,28$; $p < 0,001$), la extraversión ($\beta = 0,20$; $t = 4,96$; $p < 0,001$), y la autorrealización ($\beta = 0,32$; $t = 6,95$; $p < 0,001$) emergieron como predictoras positivas de la felicidad, mientras el resentimiento ($\beta = -0,08$; $t = -2,18$; $p < 0,05$) emergió como predictor negativo de la misma.

Discusión

La presente investigación buscó establecer la relación de los componentes del bienestar subjetivo (satisfacción vital y felicidad) de estudiantes universitarios colombianos, con la autoestima personal, la extraversión, la autorrealización y el resentimiento, identificando cuales, entre estas últimas variables psicológicas, podían predecir dicho bienestar. Se buscó, además, comparar el peso explicativo de las variables psicológicas vs las variables sociodemográficas en los componentes del bienestar.

Los resultados del estudio soportan la hipótesis 1, indicando una relación positiva de la autoestima, tanto con la satisfacción vital como con la felicidad. La autoestima predijo, además, ambos componentes del bienestar. Estos resultados son congruentes con hallazgos obtenidos previamente en diferentes culturas (Ayyash-Abdo & Alamuddin, 2007; González & Marrero, 2017; Gutierrez & Gongalvez, 2013; Murillo & Molero, 2012; Murillo & Salazar, 2019). González y Marrero encontraron en su estudio con población mexicana, que la autoestima predijo mejor el bienestar subjetivo que los llamados cinco grandes rasgos de personalidad, lo que también ocurrió en este estudio, comparado con la extraversión. Dichos investigadores hallaron, adicionalmente, mayores niveles de bienestar en universitarios que en personas con menos escolaridad. Sus resultados y los obtenidos en el presente estudio son relevantes, en tanto podrían demostrar la importancia psicológica que tiene la vinculación a la universidad en jóvenes de países en desarrollo. En nuestro caso, que jóvenes de estratos socioeconómicos preponderantemente bajos hayan logrado acceder a una universidad de difícil acceso, podría haber impactado tanto el bienestar subjetivo como la autoestima. Si la autoestima está altamente relacionada con los logros individuales (Murillo & Molero, 2016; Oishi et al., 1999) y a la vez el bienestar subjetivo se nutre de estos logros (Ryan & Deci, 2000), podría pensarse que la autoestima es un mediador importante en la ruta que lleva del acceso a la universidad como un logro, al bienestar subjetivo. Dicho acceso podría, en países en vía de desarrollo, tener un mayor significado, posiblemente asociado a la movilidad social ascendente. Esta interpretación explicaría también, que, contrario a la tendencia mayoritaria en la literatura (Olivera, 2015), la autoestima se haya mostrado en este estudio más fuertemente asociada a la felicidad que a la satisfacción vital, ya que la felicidad puede verse afectada por eventos recientes más fácilmente que la satisfacción vital, que se construye en el largo plazo.

Que los niveles detectados de felicidad fueran mayores en estudiantes de primeros semestres que en aquellos más avanzados, da mayor fuerza a esta interpretación: el ingreso reciente de los primeros a la universidad probablemente favoreció, tanto la autoestima como el componente emocional del bienestar, impacto que pudo haberse diluido en estudiantes de semestres avanzados. Si en la cultura colombiana, como afirmaron Murillo y Salazar (2019), es un imperativo cultural exaltar la autoestima como un valor principal, aquello que fortalezca la autoestima de sus miembros, redundará en mayor bienestar. Que previamente se haya encontrado una fuerte relación entre autoconcepto y bienestar subjetivo (Moreta et al., 2017), parecería apoyarlo.

La extraversión se relacionó positivamente en esta investigación, tanto con la satisfacción vital como con la felicidad, pero predijo solamente la segunda, soportando el primer supuesto de la hipótesis 2 en su totalidad y el segundo supuesto parcialmente, ya que se esperaba fuese predictora de ambas. Estudios previos han demostrado que si bien la extraversión suele relacionarse con los componentes cognitivo y emocional del bienestar subjetivo (DeNeve & Cooper, 1998), dicha relación es más fuerte con el componente emocional, explicándolo de manera más categórica y directa (Marrero & Carballeira, 2011; Murillo & Salazar, 2019).

Como se ha reportado, la extraversión suele emerger como el mayor predictor de bienestar entre los cinco grandes rasgos de personalidad (DeNeve & Cooper, 1998; González & Marrero, 2017), quizá, porque como afirman Zelenski et al. (2012), las personas extravertidas tienden a ser espontáneas, despreocupadas, optimistas y abiertas a las relaciones. Este último aspecto es, de acuerdo a la literatura, aquel sobre el cual descansa el mayor énfasis explicativo del papel jugado por la extraversión en la felicidad: la mayor capacidad de los extravertidos para socializar y establecer relaciones de amistad (Diener & Seligman, 2011; Hills & Argyle, 2001; Siedlecki et al., 2014). A pesar de que la mayor habilidad de los extravertidos para socializar constituye un recurso razonable en la explicación de su mayor propensión a la felicidad, tal factor podría no ser el único, pues se ha argumentado que la mayor facilidad que tiene la persona extravertida para generar y expresar emociones positivas podría ser un determinante de su felicidad (Hervás, 2009).

Si los extravertidos pueden focalizar su atención en las experiencias positivas, más que en las negativas, tendrían una disposición mayor a ser felices. Es posible, incluso, que esta disposición, más aún que sus habilidades de socialización, explique por qué los extravertidos son más felices, vivan o no con otros, en ciudades o en zona rural, y trabajen o no en ocupaciones sociales (Diener et al., 1992). No obstante, que este estudio confirme a la extraversión como un predictor de la felicidad, el resultado se aparta, al menos parcialmente, de la tendencia predominante en la literatura que lo muestra como el mayor predictor de bienestar (Costa & McCrae, 1980; DeNeve & Cooper, 1998) ya que la autoestima y, especialmente, la autorrealización, emergen como sus mayores predictores. La causa no es clara, pero probablemente tenga que ver con factores específicos relacionados con el papel del logro en este grupo particular de participantes. Se señaló en el apartado anterior que los participantes son estudiantes de origen humilde para los cuales el estudio universitario podría ser un logro fundamental en sus vidas, y este aspecto estaría mayormente asociado a la autorrealización y la autoestima que a la extraversión. Las habilidades sociales relacionadas con la extraversión podrían ser de mayor relevancia para el bienestar en entornos culturales donde las personas sean menos abiertas y las relaciones interpersonales resulten más difíciles, pero no en un entorno cultural en el que ser extravertido no es un rasgo atípico.

En congruencia con los dos supuestos de la hipótesis 3, la autorrealización se relacionó positivamente con la satisfacción vital y la felicidad, constituyéndose en fuerte predictor de ambas y como la variable que más contribuye a explicar la varianza del bienestar en su conjunto. La muy alta asociación de la autorrealización con los dos componentes del bienestar sugiere que son constructos estrechamente relacionados, lo que es conceptualmente razonable si se tiene en cuenta que ya se ha establecido que el logro, aspecto importante de la autorrealización, es predictor de bienestar subjetivo (Arita et al., 2005; Moyano & Ramos, 2007). La media de la autorrealización, la mayor entre todas, sugiere que los participantes experimentan subjetivamente superación y desarrollo de sus potencialidades, lo que les proporciona autosatisfacción. Es posible, dado su origen socioeconómico, que la vinculación a la universidad sea un factor clave para sentirse realizados y simultáneamente elevar su bienestar. La autorrealización y el bienestar subjetivo serían, sin embargo, conceptual y empíricamente diferentes, como señalaron Keyes et al. (2002) al referirse a los dos tipos de bienestar y su fuerte conexión. El concepto de autorrealización nace de la tradición eudaimónica y se asocia al bienestar psicológico y a la psicología humanista (Barrantes & Ureña-Bonilla, 2015; Maslow, 1970; Moratori et al., 2015; Rogers, 1977; Venhoutte, 2014), mientras la satisfacción con la vida y la felicidad son constructos propios de la tradición hedónica, asociada al bienestar subjetivo. Que las dos tradiciones, hedónica y eudaimónica, hayan seguido caminos diferentes en el estudio del bienestar ha significado un obstáculo para investigarlas conjuntamente. No obstante, estudios previos han confirmado una relación estrecha entre componentes del bienestar subjetivo y el bienestar psicológico (Diaz et al., 2011; Moratori et al., 2015; Moreta et al., 2017), por lo que este trabajo no sería el primero en establecer dicha conexión. Tales trabajos, sin embargo, han sido menos específicos al relacionar un solo componente del bienestar subjetivo con las dimensiones de bienestar psicológico de Ryff (1989), a diferencia del presente estudio, que se focalizó en relacionar, tanto la satisfacción vital como la felicidad con la autorrealización.

La escala de autorrealización construida ad hoc para el presente estudio, integra varias facetas de las dimensiones de Ryff. La autorrealización supone crecimiento personal, logros, satisfacción con la propia vida, cumplimiento de expectativas, sentido y propósito de vida, aceptación de sí mismo y de otros, y control de la propia vida, es decir, qué tanto se ha crecido como persona, qué tanto se han desarrollado las capacidades y el potencial humano y qué tanto se han conseguido objetivos de vida (Merino et al., 2015; Moratori et al., 2015; Ryan & Deci, 2001). En esta lógica y, puesto que la satisfacción vital refleja un juicio global de la propia vida (Shin & Johnson, 1978), la felicidad, un balance de los buenos y los malos elementos de nuestra vida (Triadó et al., 2005), la fuerte conexión encontrada en este estudio entre la autorrealización y los componentes del bienestar subjetivo sugiere que el bienestar psicológico tiene más en común con el bienestar subjetivo que lo que los caminos diferentes tomados por las dos tradiciones parecen indicar. Podrían ser dos manos del mismo sujeto. Manos que se ocupan del florecimiento de la persona, pero también manos que atienden aquellos aspectos que te hacen sentir bien y te hacen funcionar bien (Butler & Kern, 2016; González & Marrero, 2017). Es también posible que sentirse realizado sea una condición importante para el bienestar hedónico. Esto deberá, sin embargo, ser establecido por estudios explicativo-causales.

Como se esperaba según la hipótesis 4, el resentimiento se relacionó negativamente, tanto con la satisfacción vital como con la felicidad, emergiendo como predictor de ambas. La literatura ha atribuido un impacto negativo del resentimiento y la rumiación, síntoma fundamental del resentimiento en la salud

mental y el bienestar (Cheng & Furnham, 2003; Cuadra & Florenzano, 2003; Leal et al., 2005; León et al., 1988; Worthington Jr. et al., 2007). No obstante, la mayoría de estas atribuciones se originan en observaciones clínicas, en reflexiones filosóficas o en asociaciones indirectas (Lersch, 1971; Nietzsche, 1981;

Scheler, 1998) y solo unas pocas en estudios empíricos (Eldeleklioglu, 2015; Murillo & Salazar, 2019). El estudio de Murillo y Salazar, realizado también en Colombia con una muestra heterogénea, mostró al resentimiento como un predictor negativo de la satisfacción vital y la felicidad, pero a diferencia del presente trabajo, en el suyo, la felicidad se impactaba más que la satisfacción vital. Conceptualmente no parecería difícil explicar el impacto negativo del resentimiento en el bienestar, dado que aquel se caracteriza por la acumulación crónica de dolor, frustración, autovictimización, amargura permanente, y constante y no satisfecha necesidad de venganza (Leal et al., 2005; Murillo & Salazar, 2019), factores todos, generadores de malestar psicológico. No obstante, otra manifestación clave del resentimiento, la incapacidad de perdonar, podría ser útil en la comprensión de porque el resentimiento afecta negativamente el bienestar subjetivo, y es que, sobre el perdón, entendido como la superación del resentimiento (Worthington Jr. et al., 2007) y su relación positiva con el bienestar, si existen numerosos estudios. Estos dan cuenta como el bienestar se incrementa en personas que logran perdonar (Allemand et al., 2012; Yarnoz-Yaben et al., 2016). Una posible explicación de por qué el resentimiento afecta negativamente el bienestar y su superación mediante el perdón, lo afecta positivamente, podría estar en la fuerte naturaleza emocional del resentimiento y su expresión psicofisiológica; así lo soportaría un estudio de Worthington Jr. et al. (2007) que mostró mayores beneficios en el bienestar, del perdón emocional comparado con el perdón decisional. Dicho estudio sugeriría que el resentimiento ocurre principalmente en el plano emocional y solo en este puede realmente superarse. Sugiere también que, si reemplazar emociones negativas por emociones positivas, lo que ocurre en el perdón, incrementa el bienestar, es porque las emociones negativas reemplazadas se asociaban a bajos niveles de bienestar. Explicaciones alternativas acerca de porqué el resentimiento impacta negativamente el bienestar serían la fuerte predisposición del resentido a vivir en las lamentaciones del pasado y/o su marcada, pero generalmente bloqueada, necesidad de venganza (Lersch, 1971; Scheler, 1998). Otro factor que ayudaría a comprender el impacto del resentimiento en el bienestar es que se haya identificado que, a mayor motivo de afiliación, mayor reacción emocional frente a los eventos interpersonales negativos (Oishi et al., 1999). En una cultura como la colombiana en la que las relaciones interpersonales son tan importantes, es razonable que las frustraciones respecto a dichas relaciones impacten negativamente el bienestar. Este resultado confirma la necesidad de abordar la relación entre rasgos negativos de personalidad y bienestar, a niveles más específicos que el muy genérico del neuroticismo, como lo propuso Sun et al. (2018).

Al comparar el peso predictivo de las variables psicológicas con las sociodemográficas en los dos componentes del bienestar subjetivo, fue evidente que las primeras impactaron mucho más la satisfacción vital y la felicidad. Este resultado, que soporta la hipótesis 5, va en la misma dirección que diversos estudios previos, los cuales han mostrado que las características de personalidad y otras variables psicológicas, al menos relativamente estables, predicen el bienestar en su conjunto, con más fuerza que los factores sociodemográficos y circunstanciales (Ayyash-Abdo & Alamuddin, 2007; De Neve & Cooper, 1998; Lyubomirsky & Lepper, 1999; Murillo & Salazar, 2019; Olivera, 2015). El tamaño del efecto de las variables sociodemográficas en el bienestar, que en la investigación previa oscila, según González y Marrero (2017), entre un 8% y un 20% de la varianza, fue claramente más bajo en el presente estudio (2,3% para la satisfacción vital y 4,1% para la felicidad). Mucho menor que el tamaño del efecto de las variables psicológicas, que fue del 32,8% y el 50%, respectivamente.

Exceptuando el impacto positivo sobre el bienestar que mostró tener pareja estable en comparación con no tenerla, este estudio demostró, como ya lo hicieron estudios previos (Lyubomirsky & Lepper, 1999), que los factores sociodemográficos son irrelevantes en su explicación y sugiere, además, que posiblemente las variables situacionales tienden a anularse a sí mismas (Costa & McCrae, 1980), o a ser anuladas por variables más estables. Los factores psicológicos, en cambio, son determinantes. Como afirmaron Wei et al. (2011), características personales pueden llevar a experimentar altos niveles de bienestar, lo que sería en gran medida independiente de la edad, el sexo, la ocupación o los recursos disponibles. Tales resultados no son novedosos en el caso de la extraversión y la autoestima, identificadas previamente como predictoras de bienestar en múltiples estudios empíricos, pero sí lo son en cuanto a la autorrealización y el resentimiento, variables sobre las cuales existe mucha referencia conceptual que presume su impacto en el bienestar, pero escasos trabajos de campo que lo soporten.

Se pondría de manifiesto que las personas construyen un modo básico y relativamente estable (Murillo & Salazar, 2019) de relacionarse con la vida, las personas, sus éxitos y fracasos, y que este, más que las situaciones de coyuntura, contribuiría a su felicidad y su balance global de esa misma vida. Este estudio indicaría que variables estrechamente relacionadas con el bienestar psicológico y la satisfacción de necesidades y logros como la autorrealización y la autoestima, muy relacionadas entre sí en el estudio, podrían tener, en ciertos grupos, un peso aún mayor en el bienestar subjetivo que variables disposicionales clásicas, como la extraversión. Dicho resultado ofrece soporte a las teorías que enfatizan en la satisfacción de necesidades y metas como determinante de bienestar subjetivo (Diener et al., 2009; Ryan & Deci, 2000) y a quienes han planteado una fuerte conexión entre el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico (Keyes et al., 2002; Sun et al, 2018). Los participantes, con edad media alrededor de los 20 años, en pleno florecimiento de sueños y expectativas, como es propio de la adolescencia, posiblemente sienten que están satisfaciendo dichas expectativas con sus estudios universitarios: es un logro que les permite avanzar en el desarrollo de un proyecto de vida, les hace sentir mejor consigo mismos, contribuye a sentirse más competentes y valiosos, y les permite, además, seguir soñando. Los logros nutren simultáneamente su autoestima, su bienestar psicológico y su bienestar subjetivo.

Conclusiones y contribuciones

El presente estudio aporta evidencia sobre el impacto de la autoestima y la extraversión en el bienestar subjetivo como ya lo ha demostrado la literatura previa, pero en este trabajo, como novedad, el impacto de la autoestima es mayor que el impacto de la extraversión y es más fuerte en la felicidad que en la satisfacción vital, lo cual es contrario a lo mayoritariamente reportado. El estudio muestra también como mayor novedad que el más fuerte impacto positivo en el bienestar subjetivo lo ejerce la autorrealización. Dicho resultado constituye una invitación a realizar más estudios conjuntos de los componentes de ambas formas de bienestar: el hedónico y el eudaimónico. Es igualmente significativo el impacto negativo del resentimiento en los componentes del bienestar subjetivo. Este hallazgo constituye una contribución necesaria sobre el efecto de facetas negativas específicas de la personalidad en el bienestar, ya que la casi totalidad de estudios previos se han centrado en el muy amplio rasgo del neuroticismo. El estudio aporta, igualmente, evidencia acerca del impacto mucho mayor de las variables psicológicas (de personalidad y satisfacción de necesidades) en la satisfacción vital y la felicidad, que el de las variables sociodemográficas. Esto demostraría que las personas probablemente construyen un modo básico y estable de relacionarse con la vida, sus éxitos y sus dificultades, que responde a sus predisposiciones y a sus necesidades de logro, y que le aportaría mucho más a su bienestar que las variables sociodemográficas y situacionales. Finalmente, la investigación demuestra que el bienestar está determinado por diversos factores, más allá de los corrientemente explorados (cinco grandes, autoestima), por lo que deberían estudiarse más relaciones, en la tarea de comprender la satisfacción vital y la felicidad. Harían bien los gobiernos en tener en cuenta estos hallazgos para el diseño de sus políticas públicas, dado que habitualmente tienden a centrarse en los factores sociodemográficos de manera casi exclusiva.

Limitaciones y futuras investigaciones

El presente estudio tiene varias limitaciones. Las más importantes son: (a) Los participantes fueron reclutados mediante muestreo no probabilístico, por lo que sus resultados son aplicables solamente a ellos mismos, impidiendo así la generalización de los hallazgos a otros grupos; (b) Esta investigación se basa en pruebas correlacionales, lo que no permite establecer direccionalidad de los efectos; (c) El estudio está basado en autoinformes, procedimiento que puede llevar a la no comprensión de los ítems o a la contaminación por deseabilidad social. La explicación previa por parte del investigador a los participantes pudo disminuir, pero no eliminar dichos riesgos; (d) Las variables incluidas en el estudio en calidad de independientes son pocas y de naturaleza psicológica; la inclusión de otras variables psicológicas, o de naturaleza más amplia, podría haber alterado los resultados obtenidos, lo cual invita a ser cuidadosos en la interpretación de los mismos.

Este estudio, como la mayoría de los publicados previamente, muestra un impacto de la autoestima y la extraversión en el bienestar subjetivo, pero en dirección diferente de muchos de ellos, arroja un impacto mayor de la autoestima en la felicidad que en la satisfacción vital. ¿Qué lo explica?, ¿acaso particularidades de los participantes? Futuras investigaciones deberían estar atentas a esto; develarlo aportaría mucho al desarrollo de la disciplina. Cuando y por qué, variables como las estudiadas afectan más o menos la satisfacción vital o la felicidad y no al bienestar subjetivo como un todo, es un tema que espera respuestas.

Se recomienda también a futuros investigadores incluir en sus estudios sobre el bienestar, variables diferentes a las tradicionalmente estudiadas. El impacto de la autorrealización y el resentimiento en el bienestar subjetivo, obtenido en el presente estudio, deja presente la necesidad de explorar el papel de otras variables psicológicas para lograr un mapa más completo del bienestar. Estos estudios cobran relevancia en países con particularidades socioeconómicas y psicosociales especialmente difíciles, como los latinoamericanos, donde variables tradicionalmente no estudiadas (la autorrealización y el resentimiento, entre otras) podrían jugar un rol por descubrir.

Referencias bibliográficas

- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología de la PUCP*, XIX(1), 28-45. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3620/3599>
- Allemand, M., Hill, P., Ghaemmaghami, P. & Martin, M. (2012). Forgiveness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 32-39. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.11.004>
- Arita, B.Y., Romano, S., García, N. & Félix, M. del R. (2005). Indicadores objetivos y subjetivos de la calidad de vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(1), 93-102. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29210106>
- Ayyash-Abdo, H. & Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 314-319. <https://doi.org/10.3200/SOCP.147.3.265-284>
- Barrantes, K. & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80242935006>
- Biswas-Diener, R. & Diener, E. (2006). The subjective well-being of homeless and lessons for happiness. *Social Indicators Research*, 76, 185-205. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-8671-9>
- Bruine de Bruin, W., Parker, A. & Strough, J. (2016). ¿Choosing to be happy? Age differences in 'maximizing' decision strategies and experienced emotional well-being. *Psychology and Aging*, 31, 295-300. <http://dx.doi.org/10.1037/pag0000073>
- Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Cabañero, J. M., Martínez, M. R., Cabrero, J. C., Orts, M. I., Reig, A. & Tosal, B. (2004). Fiabilidad y validez de la escala de satisfacción con la vida de Diener, en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, 16(3), 448-455. <https://www.psicothema.com/pi?pii=3017>
- Cajiao, G., Morales, D. L., Garzón, G. C., Benavides, L. & Acevedo, J. L. (2013). Revisión de algunos avances en la literatura sobre variables predictoras concernientes al "bienestar subjetivo". *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 13(1), 45-62. <https://doi.org/10.18270/chps.v13i1.1357>
- Castella-Sarriera, J. (2012). Subjective well-being of the adolescents: A comparative study between Argentina and Brazil. *Psychosocial Intervention*, 21(30), 273-280. <https://doi.org/10.5093/in2012a24>
- Cheng, H. & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34, 921-942. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00078-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00078-8)
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile. Volumen XII*(1), 83-96. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>
- DeNeve, K. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229. <https://doi.org/10.1037/033-2909.124.2.197>
- Díaz, D., Blanco, A. & Durán, M. (2011). La estructura del bienestar: El encuentro empírico de tres tradiciones. *Revista de Psicología Social*, 26(3), 357-372. <https://doi.org/10.1174/021347411797361266>
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397-404. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>
- Diener, E. & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In: Diener, E. (Ed) Culture and well-being. *Social Indicators Research Series*, 38, 71-91. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_4
- Diener, E., Emmond, R. A., Larsen, R. & Griffin, S. (1985). Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E. & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 31(4), 419-436. <https://doi.org/10.1177/0022022100031004001>
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 187-194). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26(3), 205-215. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(92\)90039-7](https://doi.org/10.1016/0092-6566(92)90039-7)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Eldeleklioglu, L. J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality*, 43(9), 1563-1574. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1563>
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

- González, J. A. & Marrero, R. J. (2017). Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Suma Psicológica*, 24(1), 59-66. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.01.002>
- González, J. L., Moreno, B., Garrosa, E. & Puente, C. P. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1561-1569. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.015>
- Gutierrez, M. & Gongalvez, T. O. (2013). Activos para el desarrollo, ajuste escolar y bienestar subjetivo de los adolescentes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(3), 339-355. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56028282006>
- Haring-Hidore, M., Stock, W., Okun, M. & Witter, R. (1985). Marital status and subjective well-being: A Research Synthesis. *Journal of Marriage and Family*, 47(4), 947-953. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.29620>
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(3), 23-41. https://www.researchgate.net/publication/236904237_Psicologia_Positiva_Una_introduccion
- Hills, P. & Argyle, M. (2001). Happiness introversion-extroversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, 30, 595-608. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00058-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00058-1)
- Inga, J. & Vara, A. (2006). Factores asociados a la satisfacción de vida de adultos mayores de 60 años en Lima-Perú. *Universitas Psychologica*, 5(3), 475-485. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/454>
- Kahn, R. & Juster, T. (2002). Well-being: Concepts and Measures. *Journal of Social Issues*, 58(4), 627-644. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00281>
- Kamp-Dush, C. M. & Amato, P.R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationship*, 22(5), 607-627. <https://doi.org/10.1177/026540750556438>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Larsen, R. J. & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. En M. Eid & R. J. Larsen (Eds). *The Science of Subjective Well-Being*. Guilford Press. <https://smartlib.umri.ac.id/assets/uploads/files/77459-subjective-well-being.pdf#page=15>
- Leal, F., Meneses, M., Alarcón, A. & Karmelic, V. (2005). Agresión y resentimiento en los estudiantes secundarios. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 14(1), 29-39. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2005.17332>
- León, R., Romero, C., Novara, J. & Quesada, E. (1988). Una escala para medir el resentimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 20(3), 331-354. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80520302.pdf>
- Lersch, P. (1971). *La estructura de la personalidad*. Editorial Scientia. (Obra original publicada en 1951)
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Intervention Research*, 46, 137-155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Marrero, R. J. & Carballeira, M. (2011). Well-being and personality: Fact-level analyses. *Personality and Individual Differences*, 50, 206-211. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.030>
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2° Ed.). New York: Harper & Row. (Obra original publicada en 1954)
- McClelland, D. (1989). *Estudio de la motivación humana*. Narcea.
- Merino, M. D., Privado, J. & Gracia, Z. (2015). Mexican validation of the positive psychological functioning scale. Perspectives on the study of well-being and its measurement. *Salud Mental*, 38, 109-115. <http://dx.doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.015>
- Mkrtychyan, T. L. (2014). Psychological aspects of resentment and forgiveness. *Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 1-15. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20140301.11>
- Mookherjee, H. N. (2010). Marital status, gender, and perception of well-being. *The Journal of Social Psychology*, 137(1), 95-105. <https://doi.org/10.1080/00224549709595417>
- Moratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. L. & Bobowik, M. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: Estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhé*, 24(2), versión online. <https://doi.org/10.7764/psykhe.24.2.900>
- Moreta, R., Gabior, I. & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2017.0002.00005>
- Moyano, D. E. & Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: Midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena en la región del Maule. *Universum, Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*. 2(22), 184-200. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-23762007000200012>
- Murillo, J. & Molero, F. (2012). Factores psicosociales asociados al bienestar de inmigrantes de origen colombiano en España. *Psychosocial Intervention*, 21(3), 319-329. <https://dx.doi.org/10.5093/in2012a28>
- Murillo, J. & Molero, F. (2016). Relación entre la satisfacción vital y otras variables psicosociales de migrantes colombianos en Estados Unidos. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 15-32. <http://doi.org/10.15446/rcp.v25n1.44308>
- Murillo, J. & Salazar, M. (2019). La autoestima, la extraversión y el resentimiento como variables predictoras del bienestar subjetivo. *Universitas Psychologica*. 18(1), 1-18. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy18-1.aerv>
- Nietzsche, F. (1981). *La genealogía de la moral*. (A. Sanchez Pascual, Trad.). Alianza. (Obra original publicada en 1887).
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67(1), 157-184. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00051>
- Olivera, M. (2015). *El bienestar subjetivo y su relación con personalidad y autoestima*. Congreso Internacional de investigación de la facultad de psicología de la Universidad Nacional de la Plata, 938-941.
- Puente-Díaz, R. & Cavazos, J. (2019). Influence of gratitude and materialism of two different conceptualizations of subjective well-being. *Universitas Psychologica*, 18(3), 1-9 <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.igmt>
- Rogers, C. (1977). *Psicoterapia centrada en el cliente* (S. Tubert, Trad.). Paidós. (Obra original publicada en 1951).
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). ¿Happiness is Everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sagiv, L. & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), 177-198. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(200003/04\)30:2<177::AID-EJSP982>3.0.CO;2-Z](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(200003/04)30:2<177::AID-EJSP982>3.0.CO;2-Z)

- Sarracino, F. (2013). Determinants of subjective well-being in high and low income countries: ¿Do happiness equations differ across countries? *The Journal of Socio-economics*, 42, 51-66. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2012.11.006>
- Scheler, M. (1998). *El resentimiento en la moral* (J. Gaos, Trad.). Caparrós. (Obra original publicada en 1927).
- Schnettler, B., Miranda, H., Sepúlveda, J., Orellana, L., Denegri, M., Mora, M. & Lobos, G. (2014). Variables que influyen en la satisfacción con la vida de personas de distinto nivel socioeconómico en el sur de Chile. *Suma Psicológica*, 21, 54-62. [https://doi.org/10.1016/S0121-4381\(14\)70007-4](https://doi.org/10.1016/S0121-4381(14)70007-4)
- Seligman, M. E. P. (2011). *La auténtica felicidad* (M. Diago & A. Debritto, Trans.). Ediciones Zeta. (Obra original publicada en 2002).
- Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1978). Avoed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>
- Siedlecki, K., Salthouse, T., Oishi, S. & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research*, 117, 561-576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Steel, P., Schmidt, J. & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Sun, J., Kaufman, S. B. & Smillie, L. (2018). Unique associations between big five personality aspects and multiple dimensions of well-being. *Journal of Personality*, 86(2), 158-172. <https://doi.org/10.1111/jopy.12301>
- Tesch-Römer, C., Motel-Klingebiel, A. & Tomasik, J. (2008). Gender differences in subjective well-being. Comparing societies with respect to gender equality. *Social Indicators Research*, 85, 329-349. <https://www.jstor.org/stable/27734585>
- Triadó, C., Villar, F., Solé, C. & Osuna, M. J. (2005). La medida del bienestar en personas mayores: Adaptación de la Escala Ryff. *Revista de Pedagogía General y Aplicada*, 58 (3), 347-363. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1464897>
- Vander Meer, P. H. (2014). Gender, unemployment and subjective well-being: Why being unemployed is worse for men than for women. *Social Indicators Research*, 115, 23-44. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0207-5>
- Venhoutte, B. (2014). The multidimensional structure of subjective well-being in later life. *Journal of Population Ageing*, 7, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s12062-014-9092-9>
- Vera, P., Celis, K., Paviz, P., Lillo, S., Bello, F. & Díaz, N. (2012). Dinero, edad y felicidad: Asociación del bienestar subjetivo y variables sociodemográficas. *Revista latinoamericana de Psicología*, 44 (2), 155-163. http://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342012000200013
- Verkuyten, M. & Nekuee, S. (2001). Self-esteem, discrimination, and coping among refugees: The moderating role of self-categorization. *Journal of Applied Social Psychology*, 31 (5), 1058-1075. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb02662.x>
- Wei, N., Liao, K Y -H., Ku, T- Y. & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79 (1), 191-221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Wood, W., Rhodes, N. & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106 (2), 249-264. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.249>
- Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P. & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291-302. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9105-8>
- Yáñez-Yaben, S., Garmendia, A. & Comino, P. (2016). Looking at the bright side: Forgiveness and subjective well-being in divorced Spanish parents. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1905-1919. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9677-x>
- Zelenski, J.M., Santoro, M.S. & Whelan, D. C. (2012). ¿Would introverts be better off if they acted more like extroverts? Exploring emotional and cognitive consequences of Counter-dispositional Behavior. *Emotion*, 12(2), 290-303. <https://doi.org/10.1037/a0025169>

Fecha de recepción: Mayo de 2020

Fecha de aceptación: Diciembre de 2022