

Objetivos de vida y satisfacción autopercibida en estudiantes universitarios

Alejandro Castro Solano y M^a del Pilar Sánchez López*
Universidad de Buenos Aires y * Universidad Complutense de Madrid

Las teorías que estudian el bienestar psicológico todavía no han explicado qué es causa y qué es efecto de la satisfacción que tienen las personas. Así, queda sin explicar si la satisfacción es la sumatoria de haber tenido muchos «momentos felices» en la vida o si el bienestar general que tienen las personas hay que entenderlo como una disposición general de la personalidad, asegurando así la satisfacción en todas las áreas vitales. Por otro lado, las investigaciones en este campo señalan que la categoría de los objetivos de vida (OV) de las personas están muy relacionadas con la autopercepción del bienestar psicológico. *Objetivos:* Explorar la relación entre la satisfacción que las personas tienen en las diferentes áreas vitales y la valoración que efectúan del grado de cumplimiento de sus objetivos de vida en el momento presente y el estimado (prospectivo) a largo plazo. *Participantes:* 217 estudiantes universitarios (21,9% varones y 77,2% mujeres). *Instrumentos:* a) Escala de satisfacción por áreas vitales (D-T), versión modificada de Andrews y Withey (1976). b) Escala de objetivos vitales. *Resultados:* La percepción del bienestar psicológico y la calidad general de vida es aquello que está más relacionado con el logro actual de los objetivos vitales, al menos en universitarios. Parece que cuanto mejor es la salud psicológica autopercibida, se ha logrado más de la vida y se espera lograr también más a largo plazo. Las áreas vitales más relacionadas con la satisfacción general con la vida son la salud física y psicológica. La satisfacción en los vínculos con pares y la salud física actual es lo que mejor predice el logro actual de OV. La satisfacción con pares es el logro de OV esperado para el futuro.

Personal strivings and subjective psychological well-being in university students. Theories about subjective psychological well-being (SWB) haven't explained which variables cause SWB and which are consequences. It is not already solved if SWB is the sum of having had a lot of «Happy moments» in the course of life. On contrary, other theories say that domain satisfaction could be taken as evidence for a top-down model, resulting in SWB perception in life domains. Domain satisfaction could be just a spin-off from overall levels of satisfaction. Other researchers point out that personal strivings categories are linked to SWB. *Goals:* Explore the relationship between SWB in life domains and current and prospective personal goals achievement status. *Subjects:* 217 university students (21,9% male y 77,2% female). *Instruments:* a) Life Domain Satisfaction Scale (Delight-Terrible Scale), Andrews y Withey (1976), modified version. B) Personal Goals Scale. *Results:* Psychological well-being and general quality of life are the factors more related to current personal goals achievement, at least in University students. The more psychological health, the more current and prospective personal goals achievement. Psychological and physical health are the domains more related with SWB as a whole. SWB with friends and SWB with physical health predict the current personal goal achievement. SWB with friends predict prospective personal goal achievement.

La sabiduría popular señala que el logro de determinados objetivos de vida y la satisfacción de las necesidades, trae aparejado una mayor satisfacción con la vida (Emmons, 1986). La mayoría de las teorías psicológicas que estudian la satisfacción vital son finalistas en su origen, ya que propugnan que la satisfacción se alcanza cuando se han logrado determinados objetivos (Diener, 1984).

En los últimos años, ha habido un crecimiento, dentro del campo de investigación del bienestar, de los estudios que relacionaban

la autopercepción del bienestar con categorías más holísticas y abarcativas, dando una nueva versión a las antiguas teorías motivacionales. Little (1983, 1989) y Emmons (1986, 1989, 1992), basados en una perspectiva ecológica-social del comportamiento humano, sostienen que el bienestar está muy relacionado con los planes personales (*personal strivings*) y los objetivos y proyectos de vida de las personas. Palys y Little (1983) verificaron que aquellos individuos que diferían en su nivel global de satisfacción, diferían también en la estructuración de sus proyectos personales. Emmons (1986) comprobó que las diferencias individuales en la autopercepción del bienestar están relacionadas de alguna manera con las características idiográficas de los objetivos vitales que las personas tienen. Little (1983) señala que el mejor predictor de la satisfacción vital es el resultado del proyecto, es decir, el grado en el que los proyectos de vida se han logrado satisfactoriamente. Asimismo,

Correspondencia: M^a del Pilar Sánchez López
Facultad de Psicología
Universidad Complutense de Madrid
28223 Madrid (Spain)
E-mail: psdif02@sis.ucm.es

mo, el autor señala este constructo como el punto de anclaje con las variables de personalidad más molares, ya que el autor propone la categoría de *proyecto personal* como unidad de análisis de nivel intermedio entre los valores supraordinales por un lado y los niveles más moleculares de actos y operaciones por el otro.

Como no es posible establecer fehacientemente qué es causa y qué es consecuencia del bienestar, las investigaciones en el terreno de la satisfacción, en su mayor parte, han recabado datos transversalmente y han establecido las correlaciones entre ellos. Quedan así delimitadas dos teorías contrapuestas: las Abajo-hacia-Arriba (*Bottom up* - ABAR) dicen que las variables comúnmente tratadas en los estudios sobre la satisfacción (acontecimientos del ciclo vital, áreas vitales, estándares de referencia, expectativas, aspiraciones, etc.) son las responsables de la satisfacción con la vida como un todo. Así, la satisfacción se entiende como una sumatoria, siendo el resultado de haber tenido muchos momentos felices en la vida (Diener, Sandvick, Palvot, 1989). Las Arriba-hacia-Abajo (*Top Down* - ARAB), por el contrario, suponen que el bienestar general de las personas es el responsable de las otras variables comentadas. Esta teoría propone que el bienestar es una disposición general de la personalidad y tiene una característica estable en la vida de las personas. Es decir, que las personas «felices por naturaleza» son aquellas que disposicionalmente experimentan mayor satisfacción en el trabajo, en la familia, con los amigos, en su tiempo libre, etc. En resumen, en la teoría ABAR la satisfacción es un efecto; en las ARAB es causa.

Los teóricos de la personalidad aseveran que las responsables de la experiencia de la satisfacción son las dimensiones de la personalidad latente, entendiéndola más desde la perspectiva del rasgo (Costa & McCrae, 1980, 1984). Heady, Veenhoven y Wearing, (1991) concluyeron que la satisfacción con la vida es más un rasgo estable que un estado, aunque no pudieron concluir sobre la unidireccionalidad de la causalidad. Verificaron que el matrimonio es causa y efecto de la satisfacción (bidireccionalidad). El trabajo, el tiempo libre y el estándar general de vida (logro económico) muestran causación ABAR. Feist, Bodner, Jacobs, Miles y Tan (1995) utilizando el modelo de las ecuaciones estructurales, determinaron que la relación entre satisfacción y las variables que introdujeron en el estudio (salud física, acontecimientos estresantes, visión del mundo, estrategias de afrontamiento) es bidireccional y que un modelo no era superior a otro. Dentro del debate estado-rasgo los autores comentan que el modelo por ellos empleado da soporte a la idea de que el bienestar es una disposición estable y que tiene una tendencia a permanecer constante, hallazgo consistente con las investigaciones de Headey y Wearing (1989).

La polémica del estado-rasgo de la satisfacción ha sido debatida por muchos autores; dentro de los autores «rasguistas» Stones & Kozma (1989) sostienen la postura más extrema, llegando a afirmar que la felicidad sólo puede aumentarse mediante la psicoterapia. Desde este punto de vista, la satisfacción, es considerada como una disposición estable de la personalidad enraizada en el temperamento. Chamberlain & Zika (1992) comentan que si bien hay numerosos estudios que afirman la estabilidad a largo plazo de la satisfacción, muchos no toman en cuenta que pueda cambiar de forma predecible para algunas personas. Este punto de vista es asimismo defendido por Atkinson (1982) y Headey & Wearing (1989) quienes comentan que si bien la satisfacción es estable, es sensible a las circunstancias cambiantes.

No todas las personas experimentan alta o baja satisfacción de forma absoluta en todas las áreas de su vida (congruencia). Algu-

nas personas experimentan alta en algunas áreas y baja en otras, fenómeno que ha sido denominado «incongruencia» (Sánchez y Quiroga, 1995). Por lo tanto, sería útil saber qué áreas están más relacionadas con la autopercepción de la satisfacción con la vida como un todo por un lado, y cuales de esas áreas vitales están más relacionadas con el logro de los objetivos de vida.

Dada la escasez de estudios en nuestro medio que liguen ambas cuestiones, se diseñó la presente investigación que pretende explorar la relación entre la satisfacción que las personas tienen en las diferentes áreas vitales y la valoración que efectúan del grado de cumplimiento de sus objetivos de vida en el momento presente y el estimado (prospectivo) a largo plazo.

Método

Participantes

Se tomó un grupo de 217 estudiantes universitarios del primer año de la licenciatura en psicología, cuya media de edad es de 18,75. El 21,9% son varones (n= 48) y el 77,2% son mujeres (n= 169). La media de edad para los varones es de 19,39 (DS= 2,76) y de 18,56 (DS= 2,00) para las mujeres. La muestra es de un nivel socioeconómico (NES) medio a medio-alto. El NES fue evaluado mediante el nivel de ocupación de los padres de los participantes. Todos ellos vivían en Madrid.

Técnicas para la recogida de datos

Escala de satisfacción por áreas vitales (D-T)

Basada en la escala D-T (*Delight-Terrible*) de Andrews y Withey (1976) se diseñó una escala de 8 ítems, *ad-hoc* para la presente investigación. Se pregunta a los sujetos sobre la satisfacción que tienen en cada una de las áreas vitales (estudios, familia, tiempo libre, amigos, compañeros de estudio, salud física, salud psíquica y nivel de vida). Cada ítem está referido a un tipo particular de área vital. El sujeto tiene que valorar el grado de satisfacción en una escala de formato likert de 7 puntos, de menor a mayor grado de satisfacción. Se obtiene una puntuación total que es el resultado de la satisfacción (global) en todas las áreas. Asimismo, se le solicita que ordene las áreas vitales de mayor a menor grado de importancia. La fiabilidad de la puntuación total de escala para este grupo de participantes, se obtuvo calculando el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose una puntuación de 0.70.

Escala de objetivos vitales (OV)

Es una escala de 13 ítems que operativiza los objetivos de vida considerados relevantes para la población objeto de estudio (progresar, tener dinero, estudiar/finalizar una carrera universitaria, tener un trabajo estable, tener una pareja, tener una familia, tener tiempo libre, tener amigos, tener hobbies, estar bien físicamente, estar bien anímicamente, desarrollarme como persona y tener un buen nivel de vida). Para cada uno de los objetivos, mediante una escala tipo likert de 7 puntos, el sujeto debía señalar cual era el estado actual de logro del objetivo enumerado (EAL) y cual era el logro esperado en el futuro (LEF). En un estudio previo (Castro Solano, 1998), se les solicitó a los estudiantes que enumeraran los objetivos de vida que ellos consideraban como más importantes. Luego se agruparon esos datos en categorías basadas en su frecuencia

de ocurrencia. Los objetivos vitales con baja frecuencia (< 3% del total de objetivos) fueron considerados «raros» y no se tomaron en cuenta. La escala final consta de 13 objetivos vitales (La consistencia interna de la escala fue comprobada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose valores de 0,76 para la ponderación agregada de «Estado actual de logro» y de 0,85 para la de «Grado de logro esperado en el futuro». Estos valores indican que la escala es fiable y que el constructo medido es homogéneo).

Procedimiento

La administración de las escalas se realizó durante el año académico 1997/98. Se administraron las técnicas en 4 grupos. Las sesiones duraron 1 hora en promedio. En sesiones subsiguientes se comentaron los resultados en forma grupal y se comentó el modelo teórico trabajado. La participación de los estudiantes fue voluntaria.

Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS - Versión 6.1.2. Los cálculos de potencia estadística y tamaño del efecto fueron obtenidos mediante el programa Statistical Power Analysis (Cohen y Borenstein, 1988)

Resultados

Las puntuaciones de la escala D-T fueron transformadas a puntuaciones T lineales (se restó cada puntuación de la escala D-T de la media de su grupo y se dividió el valor obtenido por su desvia-

ción típica; este cociente fue multiplicado por 10 y se le sumaron 50 puntos). Luego fueron normalizadas para que respondan al modelo de curva normal, mediante una transformación logarítmica, para corregir su grado de asimetría. Las distribuciones obtenidas son prácticamente normales. Respecto a la escala OV, se efectuó una transformación logarítmica de las puntuaciones originales totales de la escala LEF. Respecto de la ponderación EAL se utiliza la media aritmética de la valoración que efectúan los sujetos de los 13 objetivos de vida listados. Para esta última no fue necesario efectuar transformación de las puntuaciones, ya que su distribución es normal.

Se calcularon las medias aritméticas de las puntuaciones para la escala D-T y para la de objetivos vitales, de forma separada para varones y para mujeres. Los datos permiten afirmar que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos sexos en la escala D-T.

Tampoco existen diferencias entre los sexos en la escala OV (EAL: Varones, M= 4.67, DS= 0.83; mujeres, M= 4.79, DS= 0.79, t= 0.89, ns., LEF: Varones, M=5.56, DS= 0.76; mujeres, M= 5.69, DS= 0.71, t= 1.14, ns.).

Por lo tanto, la satisfacción vital en cada una de las áreas y el grado de desarrollo actual y prospectivo de los objetivos de vida, es similar en ambos sexos. Existe una diferencia respecto de la valoración del ítem D-T 5 (compañeros de estudio) a favor de las mujeres, indicando que éstas obtienen más satisfacción de este tipo de vínculos, respecto de los varones. Puesto que en el resto de

Tabla 1
Escala D-T (Satisfacción por áreas vitales). Puntuaciones totales y por ítem, según sexo

Ítem	Ambos Sexos N=217		Varones n=48		Mujeres n=169		t
	M	DS	M	DS	M	DS	
D-T 1 – Estudios	49.96	9.98	50.23	10.25	49.87	9.93	0.22 ns.
D-T 2 –Familia	50.01	9.98	50.58	7.99	49.84	10.49	0.45 ns.
D-T 3 - T. Libre	50.01	9.99	52.06	10.13	49.42	9.90	1.64 ns.
D-T 4 – Amigos	49.99	10.05	50.78	7.70	49.75	10.62	0.56ns.
D-T 5-C. de Estudio	50.02	10.00	46.35	12.15	51.06	9.07	2.50 **
D-T 6 - S.Física	50.03	9.99	50.63	10.85	49.86	9.76	0.51 ns.
D-T 7 - S. Psíquica	50.01	10.03	50.87	10.92	49.75	9.78	0.72 ns.
D-T 8 - N. de vida	49.98	10.00	50.07	10.93	49.94	9.75	0.12 ns.
Media	49.95	10.03	50.13	9.62	49.89	10.16	0.15 ns.

** p< 0.01 - Tamaño del efecto moderado (r > 0.30)

Tabla 2
Matriz de correlaciones entre áreas de satisfacción vital

	DT 1	DT 2	DT 3	DT 4	DT 5	DT 6	DT 7	DT 8
Estudios								
Familia	0.19							
T. Libre	0.20	0.07						
Amigos	0.19	0.15	0.20					
Comp. de Estudio	0.09	0.05	0.02	0.17				
Salud Física	0.28	0.19	0.26	0.12	0.08			
Salud Psíquica	0.42	0.33	0.24	0.35	0.12	0.43		
Nivel de Vida	0.30	0.36	0.22	0.17	0.21	0.30	0.46	
Puntuación DT-total	0.56	0.49	0.53	0.45	0.33	0.58	0.73	0.67

Las correlaciones significativas $p < 0.0001$ y con tamaño del efecto moderado a amplio aparecen en negrita.

los ítems no aparecen diferencias, se considera que tanto los perfiles de satisfacción vital como los de los OV son iguales en ambos grupos, por lo que los análisis estadísticos se efectuarán de forma conjunta para ambos sexos.

Asimismo, se calcularon las diferencias de medias entre las ponderaciones EAL y LEF (Varones EAL: M= 4.67, DS= 0.83; Varones LEF: M= 5.56, DS= 0.76, $t= 19.75$, $p < 0.0001$; Mujeres EAL: M= 4.79, DS= 0.79; Mujeres LEF: M= 5.69, DS= 0.71, $t= 43.41$, $p < 0.0001$, tamaño del efecto amplio para ambos análisis - $r > 0.90$, $p > 0.01$ -) Los resultados indican que tanto varones como mujeres esperan un mayor grado de logro de sus objetivos vitales en un futuro, respecto del estado de logro actual de los mismos.

En cuanto a la importancia asignada por los sujetos a las distintas áreas podemos apreciar que las áreas familia (39,77%), amigos (17,61%), salud psíquica (13,63%) y física (9,65%), son las áreas vitales que los sujetos consideran más importantes asignándole el primer lugar en orden de importancia. Esas áreas eran consideradas primeras en importancia por el 80,66% de los sujetos. Por el contrario, las áreas menos importantes son el nivel de vida (calidad de vida en general, 25,51 %), los compañeros de estudio (25,51%) y el tiempo libre (21,93%).

Con el fin de analizar el grado de dependencia entre las distintas áreas vitales, se calcularon las correlaciones entre ellas (tabla 2). Los resultados indican que el área que está más relacionada con las demás es la salud psíquica y el nivel de vida en general por un lado, y la salud física, que esta correlacionada con el tiempo libre y con la satisfacción en los estudios por el otro. En la misma línea, el área vital que correlaciona más con el promedio de áreas (satisfacción global) es la salud psíquica y el nivel de vida. El resto de las correlaciones aunque significativas, no se toman en cuenta por tener baja potencia estadística. Esta matriz demuestra que la satisfacción vital en un área no depende necesariamente de una alta satisfacción en las otras áreas, excepto en la salud psíquica y nivel de vida, que se supone que son aspectos que tienen un carácter más abarcativo en la vida de las personas.

Efectuando un análisis de la regresión incluyendo en el análisis como variables dependientes la satisfacción global y como independientes las áreas de satisfacción vital verificamos que tanto la

satisfacción con la salud psíquica (R cuadrado: 0,54; F (1,217); $p < 0.0001$) como con la física (R cuadrado: 0,46; F (1,217); $p < 0.0001$) son las áreas que mejor predicen las variaciones en la satisfacción global en general.

Para ver la relación entre la satisfacción por áreas vitales y la valoración EAL y LEF de objetivos vitales se examinaron las relaciones entre ambos grupos de variables utilizando correlaciones canónicas. El método investiga la relación entre dos conjuntos de variables, estableciendo pares de combinaciones lineales, llamadas variables aleatorias canónicas de ambos conjuntos. Se escogió una variable canónica que produjo la correlación canónica de $r = 0.89$, explicando el 73% de la varianza de las variables dependientes (LEF y EAL). Las correlaciones canónicas entre las variables de la escala DT y las de la de Objetivos vitales se consideran interpretables solamente cuando $r > 0.30$ (ver tabla 2).

A la luz del análisis podemos comentar que las variables más relacionadas entre sí son la satisfacción de la propia percepción de salud psíquica, tanto como la del nivel general de vida y el grado actual de desarrollo de los OV.

Para completar el análisis de las correlaciones canónicas, se efectuó un análisis de la regresión dentro de los grupos, tomando como variables dependientes el EAL y el LEF y como independientes la satisfacción percibida en cada una de las áreas vitales, con el propósito de ver qué áreas vitales tienen más peso en la valoración de los objetivos vitales. Los resultados permiten apreciar que la satisfacción global con la vida (Beta= 1.09, $t= 5.30$, $p < 0.0001$), con los amigos (Beta= 0.20, $t= 3.32$, $p < 0.001$) y con la propia salud física (Beta= 0.19, $t= 2.76$, $p < 0.01$) son aquellas áreas que mejor predicen el estado actual de logro de objetivos vitales. Asimismo, la satisfacción con los vínculos con pares (Beta= 0.14, $t= 1.95$, $p < 0.05$) son asimismo los mejores predictores del logro futuro de objetivos de vida.

Discusión

La conclusión central de este trabajo señala que la percepción del bienestar psicológico y el nivel general de vida son las áreas vitales más relacionadas con el logro actual de los objetivos vitales. Es decir, a mayor autopercepción de salud psicológica, parece que se ha logrado más en la vida y se espera lograr también más a largo plazo.

Este resultado no es extraño, ya que a una mayor experiencia de salud física y psicológica existe una mayor percepción de satisfacción global con la vida también. Tomando el logro de objetivos actual y futuro por separado, podemos apreciar que la satisfacción de los vínculos con los pares y la percepción de estar bien físicamente es aquello que mejor predice el grado de logro actual de OV (Objetivos Vitales) por un lado y la satisfacción de los vínculos de pares lo que mejor predice el logro esperado de OV para el futuro, por el otro. Asimismo estas áreas (amigos, salud psíquica) son también consignadas como primera en importancia por la mayoría de los sujetos entrevistados.

Los resultados obtenidos son consistentes con las investigaciones realizadas sobre el tema (Argyle, 1987). Argyle y Martin (1991) señalan al respecto que los vínculos personales cercanos (amigos, vecinos, esposa e hijos) son aquellas fuentes de mayor satisfacción para las personas. Veenhoven (1991) afirma que a una mayor felicidad, corresponde una mayor salud física y mental y que aquellos más felices son generalmente los que forman parte de una red íntima de contactos personales. Estos vínculos constituyen

Tabla 3
Relación entre satisfacción vital por área y valoración de los OV (Objetos vitales)

Escala D-T	Peso Canónico en la Variable extraída
1. Satisfacción respecto de ESTUDIOS	0.52
2. Satisfacción respecto de FAMILIA	0.47
3. Satisfacción respecto de TIEMPO LIBRE	0.49
4. Satisfacción respecto de AMIGOS	0.24
5. Satisfacción respecto de COMPAÑEROS	0.26
6. Satisfacción respecto de S. FÍSICA	0.45
7. Satisfacción respecto de S. PSÍQUICA	0.69
8. Satisfacción respecto de N. DE VIDA	0.77
Puntuación Total de Escala	0.94
Escala de Objetivos Vitales	
Estado Actual de logro (EAL)	0.99
Perspectiva futura (LEF)	0.69
$r > 0.40$: Tamaño del efecto amplio.	

verdaderas redes de apoyo social operando como barreras contra el estrés y otros trastornos psicológicos. Otros autores (Cohen y Wills, 1985; Cochrane, 1988; Vanfossen, 1981) también han confirmado este papel «protector» de los vínculos personales.

Estas conclusiones tienen una clara implicación para las tareas de orientación psicológica. Si son las redes de apoyo personal los factores más relacionados con la satisfacción, entonces todas las intervenciones psicológicas deberán estar encaminadas a ampliar y fortalecer la red de vínculos personales, aspecto a veces olvidado en orientaciones psicológicas, en las que se piensa en eliminar aquello que está de más, orientando el tratamiento hacia la cancelación de la sintomatología que trae el consultante.

El problema del presente estudio es que es un diseño transversal y no hay posibilidad de establecer qué es causa y qué efecto de la satisfacción, es decir, qué estuvo primero y qué después. Si son los más sanos los que se perciben como más felices y son asimismo aquellos que han logrado más de la vida o, por el contrario, aquellos que lograron más son aquellos sujetos que experimentan mayor felicidad y se autoperciben más sanos como consecuencia de ello.

Futuras investigaciones deberán tomar en cuenta el papel de los trastornos de personalidad y otros desórdenes clínicos en relación con la estructuración de los proyectos personales. Asimismo sería de utilidad poder contar con un diseño longitudinal para poder analizar la naturaleza de la relación causa-efecto.

Referencias

- Andrews, F. y Withey, S. (1976). *Social indicators of well-being: American's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of Happiness*. London, England: Methuen.
- Argyle, M. y Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. En: Strack, F., Argyle, M., Schwartz, N. (Eds.). *Subjective Well-being*. Capítulo 5 England: Pergamon Press.
- Atkinson, T. (1982). The stability and validity of quality of life measures, *Social Indicators Research*, 10, 113-132
- Castro Solano, A. (1998). *Diferencias Individuales en la estructuración de los proyectos de vida y la percepción subjetiva del bienestar en estudiantes universitarios españoles*. Universidad Complutense: Memoria de Licenciatura.
- Chamberlain, K. y Zika, S. (1992). Stability in subjective well being over short time periods, *Social Indicators Research*, 26, 101-117.
- Cochrane, R. (1988). Marriage, separation and divorce. En: Fisher, S. y Reason, T (Eds.). *Handbook of life stress, cognition and health*. New York: Wiley.
- Cohen, S. y Wills, T. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Cohen, J. y Borenstein, M. (1988). *Statistical Power Analysis: A computer program*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Costa, P. y McCrae, 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.
- Costa, P. y McCrae, R. (1984). Personality as a life long determinant of well-being. En: Malatesta & Izard (Eds.). *Affective Processes in adult development and aging*. Pags. 141-156. Beverli Hills: Sage.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E., Sandvick, E. y Pavot, W., (1989). happiness is the frequency not the intensity of of positive versus negative affect. En: Strack et al. (Eds.). *Subjective well being, and interdisciplinary perspective*. Pags. 119-140. Oxford: Pergamon.
- Emmons, R., (1986). Personal Strivings: An approach to personality and subjective well being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (5), 1.058-1.068.
- Emmons, R. (1989). The personal striving approach to personality. En: Pervin, L.A. (Ed). *Goal Concepts and Social Psychology* (pp. 87-126), Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Emmons, R. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, Physical Illness and psychoogical well being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (2), 292-300.
- Feist, G., Bodner, T., Jacobs, J., Miles, M. y Tan, V. (1995). Integrating top-down and botton-up structural model of subjective well beng: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150.
- Headey, B. y Wearing, A. (1989). Personality, life events and subjective well being, Toward a dynamic Equilibrium model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (4), 731-739.
- Heady, B., Veenhoven, R. y Wearing, A. (1991). Top-Down versus Bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 81-100.
- Little, B. (1983). Personal projects: A rationale and a method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 273-309.
- Little, B. (1989). Personal Projects. Analysis: Trivial Pursuits, Magnificent Obsessions and the search of coherence. En Buss, D: y Cantor, N (EDS.) *Personality Psychology: Recent Trends and Emerging Directions*. Cap. I, 15-31.
- Palys, T. y Little, B. (1983). Perceived Life Satisfaction and organization of personal projects systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 762-769.
- Sánchez, M.P. y Quiroga, M.A. (1995). Relaciones entre satisfacción familiar y laboral: Variables moduladoras. *Anales de Psicología*, 11 (1), 65-78.
- Stones, M.y Kozma, A. (1989). Happiness and activities in late life: A propensity formulation, *Canadian Psychology*, 30, 526-537.
- Vanfossen, B. (1981). Sex differences in the mental health effects of spouse support and equity. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 130-143.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on Happiness. Classical Topics, Moderns Answers, Blind Spots En: Strack, F., Argyle, M., Schwartz, N. (1991). Eds. *Subjective Well-being*. England: Pergamon Press. Capítulo 2, 7-26.

Aceptado el 14 de enero de 1999

