

Consistencia yoica, bienestar psicológico y proyectos de vida auténticos en la Era del Vacío

*Ego consistency, psychological well-being and authentic life projects
in the postmodern era*

Investigadoras USAL:

Boso, Roxana (roxana.boso@usal.edu.ar); Guberman, Marta; Crer, Milagros

Palabras clave: Fortaleza Yoica, Bienestar Psicológico, Cuestionario Desiderativo

Keywords: *Ego Strength, Psychological Well-being, Desiderative Questionnaire*

Resumen

En el actual momento histórico caracterizado por la globalización, el consumismo, la tecnología, la hipercomunicación, entre otros, los vínculos sociales y laborales se han vuelto volátiles y fluctuantes. Considerando que la calidad y estabilidad de tales vínculos depende de la fortaleza yoica, nos preguntamos si la Era del Vacío incide en ella y cómo se relaciona este Yo –fuerte o no– con el bienestar psicológico.

Se entiende por fortaleza yoica a la capacidad de organización y discriminación, efectividad de las funciones, adaptación y regulación de las emociones (Sneiderman, 2013). Respecto al bienestar psicológico (BP), se abordó según el modelo teórico multidimensional Hervás y Vázquez (2013) entendiéndolo como la evaluación subjetiva que la persona tiene sobre distintas áreas de la vida, ya sea de aspectos recordados como de la experiencia actual.

De lo analizado se desprende que el constructo BP no correlaciona con el de FY y que la posibilidad de proyectar está más relacionada con la FY que con el BP. Aun así, y paradójicamente, la mayoría de la muestra se autopercibe con favorable bienestar, lo cual puede relacionarse con que en la Era del Vacío el bienestar está dado por la inmediatez y por un paradigma sostenido desde el predominio del tener sobre el ser (G. Marcel, 1955).

Abstract

In the current historical moment characterized by globalization, consumerism, technology, and hyper communication, among others, social and labor ties have become volatile and fluctuating. Considering that the quality and stability of such links depends on the Ego-Strength, we wonder if the Age of Void affects it and how this Ego - strong or not - is related to Psychological Well-being.

Ego Strength is understood as the capacity for organization and discrimination, effectiveness of functions, adaptation and regulation of emotions (Sneiderman, 2013).

In reference to Scales of Psychological Well-being (SPWB), it was addressed according to the multidimensional theoretical model Hervás and Vázquez (2013), understanding it as the subjective evaluation that the person has about different areas of life, whether of remembered aspects or current experience.

From what was analyzed, it is clear that the PWB construct does not correlate with that of ES and that the possibility of projecting is more related to ES than to PWB. Even so, and paradoxically, the majority of the sample perceives themselves as having favorable well-being, which can be related to the fact that in the Age of Void, well-being is given by immediacy and by a paradigm sustained by the predominance of having over being (G. Marcel, 1955).

El actual momento histórico ha sido descripto por Bauman (2000) como “modernidad líquida”, metáfora que representa lo cambiante y poco consistente que resulta hoy nuestra vida cotidiana, donde todo o casi todo es precario y provisional. Las relaciones amorosas, los vínculos sociales, los contratos laborales, los puestos de trabajo... nada es fijo; todo cambia con fluidez y velocidad. Una gran mixtura conformada por la globalización, el consumismo, la tecnología, los medios de comunicación, ha sacudido las fronteras geopolíticas, socio-económicas, axiológicas y subjetivas, para así contraer el espacio-tiempo en una instantaneidad superflua donde se confunden lo privado y lo público y donde la amplitud de la información menoscaba su profundidad y diluye las referencias.

Como cada período histórico, la modernidad líquida posee un discurso inherente a los valores a los que se aspira y sobre los cuales se asienta la noción de la salud y la enfermedad. Es así que el “prototipo sano” (Rojas y Sternbach, 1997) responde al ideario posmoderno: éxito y eficacia; abolición de todo conflicto; pragmatismo; evitación de lazos permanentes; jerarquización del interés propio; búsqueda de placer y poder; conductas cercanas a la transgresión pero consideradas válidas socialmente (adicciones, promiscuidad, exagerada competitividad, violencia, corrupción). De ello resulta un Yo “neonarcisista” (Lipovetsky, citado por Rojas y Sternbach, 1997) cuyas patologías estarán en orden a la sobreadaptación o a la desadaptación (Pérez Jáuregui, 2000). En el primer caso se tratará de un Yo que enfatiza la acción y seguirá los imperativos de juventud, belleza y diversión —aunque a costa de altos niveles de estrés—, mientras que el segundo tipo es indiferente, aislado socialmente, insensible, despreocupado de los posibles riesgos y, sobre todo, con una fuerte cosificación hacia el otro.

Si consideramos al Yo como aquello que “designa a la persona humana en tanto que ella es consciente de sí misma y objeto del pensamiento” (Roudinesco y Plon, 1998, p. 1137) y a su consistencia o fortaleza como al grado de cohesión e indemnidad de sus funciones, vale preguntarnos si, en el contexto actual, el Yo puede resistir las embestidas de la Era del Vacío sin caer en él; es decir, sin convertirse en un “conjunto impreciso” (Lipovetsky, 1983) sin arraigo ni cohesión. Esto nos lleva a cuestionarnos por el bienestar psicológico.

Un Yo consistente en el sentido de que puede resistirse a la frivolidad, la permisividad y el hedonismo de la época, ¿sentirá bienestar psicológico? Y si se trata de un Yo “neonarcisista” o inconsistente, que por el contrario se deja llevar por la liquidez y provisionalidad, ¿también sentirá bienestar psicológico?

Según Martínez Zelaya *et al.* (2018), el bienestar psicológico tiene dos aspectos: uno hedónico relacionado con la satisfacción de la vida y sus componentes afectivos, y otro eudaimónico, centrado en un funcionamiento psicológico óptimo que depende de la realización personal a partir de un proyecto de vida.

A partir de estas cuestiones nos planteamos los siguientes objetivos de investigación:

Objetivos generales:

- 1) Analizar la relación entre la consistencia yoica y el bienestar psicológico en esta Era del Vacío o modernidad líquida en sujetos de ambos sexos, comprendidos entre 20 y 60 años, residentes en CABA.
- 2) Evaluar la disponibilidad de apertura al mundo para percibir valores y encarnarlos, en sujetos de ambos sexos, comprendidos entre 20 y 60 años, residentes en CABA.

Objetivos específicos:

1. Evaluar la consistencia yoica.
2. Describir la capacidad de atracción por valores.
3. Investigar la capacidad de encarnar valores.
4. Valorar el bienestar psicológico.
5. Describir la relación entre la consistencia yoica y el bienestar psicológico.
6. Determinar la atracción por valores y la posibilidad de encarnarlos en proyectos.
7. Describir la relación entre la consistencia yoica y el bienestar psicológico y la realización de valores en proyectos.
8. Analizar la incidencia de la variable interviniente edad: a) 20 a 40 años; b) 41 a 60 años.

Además, se añaden otros detalles a la investigación:

Diseño: no experimental.

Composición muestral: no probabilística, compuesta por 77 sujetos varones y mujeres residentes en AMBA, 38 sujetos con edad entre 20 y 40 años y 39 con una edad de 41 a 60 años.

Criterio de selección: argentinos, residentes en AMBA con estudios secundarios completos.

Enquadre metodológico: cuali-cuantitativo.

Instrumentos:

- Cuestionario Desiderativo (con la modificación de Guberman, 2009)
- PHI (Índice de felicidad de Pemberton).

Variables:

- Consistencia yoica.
- Percepción de valores y realización de proyectos.
- Bienestar psicológico.

Definición conceptual de consistencia yoica:

Grado de estructuración del Yo para asumir sus funciones, establecer vínculos y proyectarse hacia el futuro adecuándose a la realidad.

Definición operacional:

Se consideran los siguientes indicadores según el cuestionario desiderativo de Berstein (actualización de Celener y Guinzbourg de Braude, 2000):

Indicadores de consistencia yoica:

1. Aceptación de la consigna.
2. Buen uso de la racionalización.
3. Elección de características esenciales al objeto.
4. Elección de objetos con límites definidos.
5. Buena discriminación entre catexias positivas y negativas.
6. Adecuado grado de arraigo de sus identificaciones.

Indicadores de inconsistencia yoica:

1. Fracaso total o parcial.
2. Falla en el mecanismo de la racionalización.
3. Elección de características no esenciales o caprichosas.
4. Indiscriminación entre catexias positivas y negativas.
5. Debilidad o carencia de la estructura del objeto.
6. Elecciones idealizadas o devaluadas, idealización-devaluación.

Se otorgó un punto por cada indicador positivo y se restó un punto por cada negativo, por lo que se llegó a la siguiente categorización:

Consistencia yoica alta: 5 a 6 puntos.

Consistencia yoica media: 3 a 4 puntos.

Consistencia yoica baja: 1 a 2 puntos.

Inconsistencia yoica: ≤ 0 .

Definición conceptual de percepción de valores y realización de proyectos:

Disponibilidad y apertura al mundo para sentirse atraído por valores y encarnarlos en un proyecto.

Definición operacional:

Según la modificación de Guberman (2009) al cuestionario desiderativo, se consideró:

- 2 puntos la capacidad para percibir valores y encarnarlos.
- 1 punto a la capacidad de percibir valores.
- 0 punto o puntaje negativo para la imposibilidad de percibir valores.

Definición conceptual de bienestar psicológico:

El bienestar psicológico tiene un aspecto hedónico que subraya la importancia de la satisfacción de la vida y un aspecto eudaimónico, centrado en la realización personal.

Definición operacional:

De acuerdo al PHI (Índice de felicidad de Pemberton), se consideró:

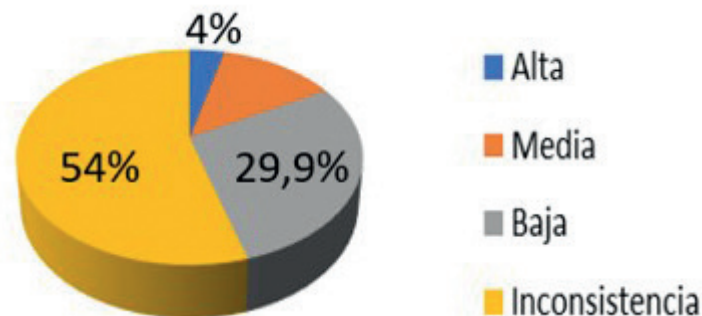
- Bienestar psicológico alto: puntajes mayores a 91.
- Bienestar psicológico medio: puntajes entre 79 y 90.
- Bienestar psicológico bajo: puntajes menores a 78.

Análisis de los resultados

Solo el 4 % de la muestra total de sujetos presenta consistencia yoica (Figura 1), y en todos se verifica que pueden identificar valores y encarnarlos en un proyecto (Tabla 1).

Figura 1

Consistencia yoica



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 1

Consistencia yoica y elaboración de proyectos

	Valores y proyectos
Consistencia yoica = f3 (4%)	100% identifican valores y proyectos
Media consistencia yoica = f19 (12,1%)	22% identifican valores y proyectos 55% identifican valores 22%no identifican valores ni proyectos
Baja consistencia yoica = f23 (29,9%)	8% identifica valores y proyectos 43% identifica valores 48% no identifica valores ni proyectos
Inconsistencia yoica = f42 (54%)	0% 9% identifica valores 90% no identifica valores ni proyectos

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Como se observa, los sujetos con consistencia media y baja perciben parcialmente los valores y casi no pueden encarnarlos en proyectos.

En este caso, entre quienes tienen inconsistencia yoica (el 54 % del total de la muestra), hay una mayor tendencia a percibirse con Bienestar Psicológico, observándose diferencias en mayores de 41 años y menores de 40 años, presentándose con más fuerza en el grupo mayor (61 %) contra el 47 % del grupo menor.

Tabla 2

Relación entre Consistencia Yoica y Bienestar Psicológico

Consisten cia yoica		inconsisten te f=42	baja f=23	media f=9	consistente f=3
B.P.	alto f=28	31%	47,80%	33,30%	33,30%
	medio f=30	42,90%	26,10%	55,60%	33,30%
	bajo f=19	26,20%	26,10%	11,10%	33,30%
total		100%	100%	100%	100%

Nota. Fuente: Elaboración propia.

En los sujetos con inconsistencia yoica, no se presentan diferencias entre grupos etarios y en ningún caso (como se señala en la Tabla 1) identifican valores ni pueden encarnarlos (95 % en menores de 40 años y 87 % en mayores).

Tabla 3

Consistencia Yoica según grupos etareos

CONSISTENCIA YOICA SEGÚN EDAD				
		Franja etarea		Total
		Menor de 40 años	Mayor de 41 años	
CONSISTENCIA YOICA	Consistencia	1	2	3
		2,7%	5,0%	3,9%
	Media	6	3	9
		16,2%	7,5%	11,7%
	Baja	12	11	23
		32,4%	27,5%	29,9%
	Inconsistencia	18	24	42
		48,6%	60,0%	54,5%
Total		37	40	77
		100,0%	100,0%	100,0%

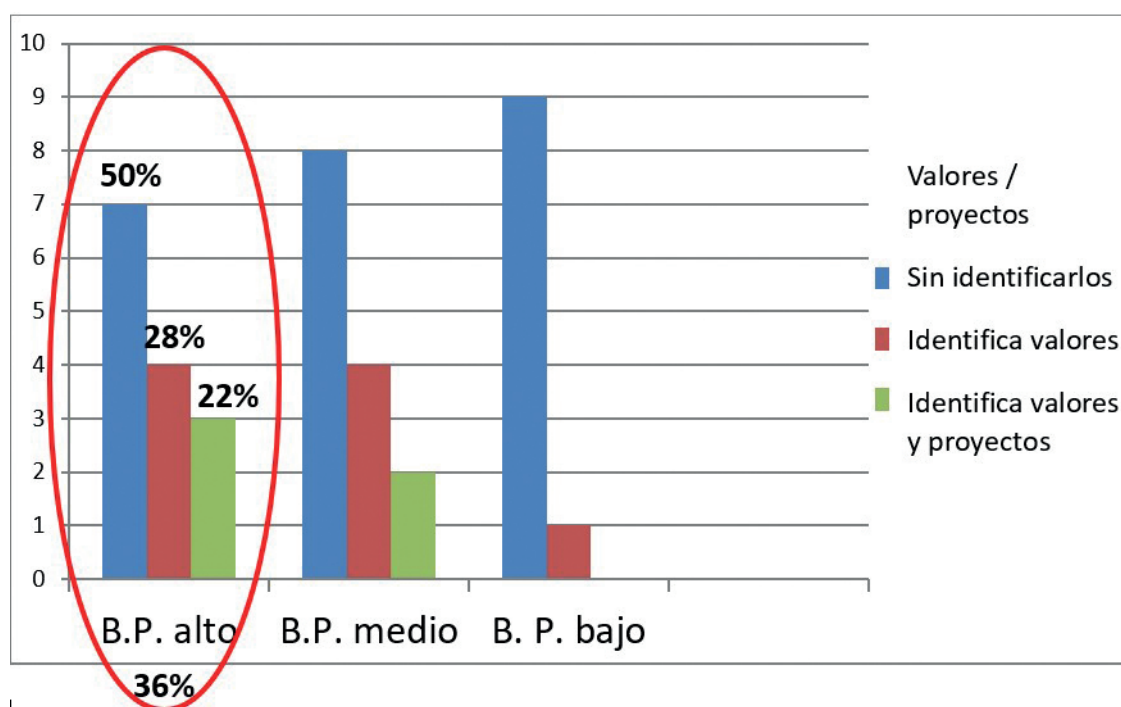
Nota. Fuente: Elaboración propia.

Tampoco hay diferencia en el bienestar psicológico, el cual en ambos grupos es predominantemente alto y medio (73 % en menores y 77 % en mayores).

Si tomamos solo aquellos sujetos con bienestar psicológico alto (que en ambos grupos tienen un porcentaje similar, 36 y 33 %), verificamos que apenas el 22 % de los menores de 40 y el 7 % de los mayores pueden identificar valores y encarnarlos, mientras el 28 % de los menores y el 14 % de los mayores identifican valores pero no pueden encarnarlos. Además, la mayoría (50 % de menores y 77 % de mayores) no logra ninguna de las dos cosas.

Figura 2

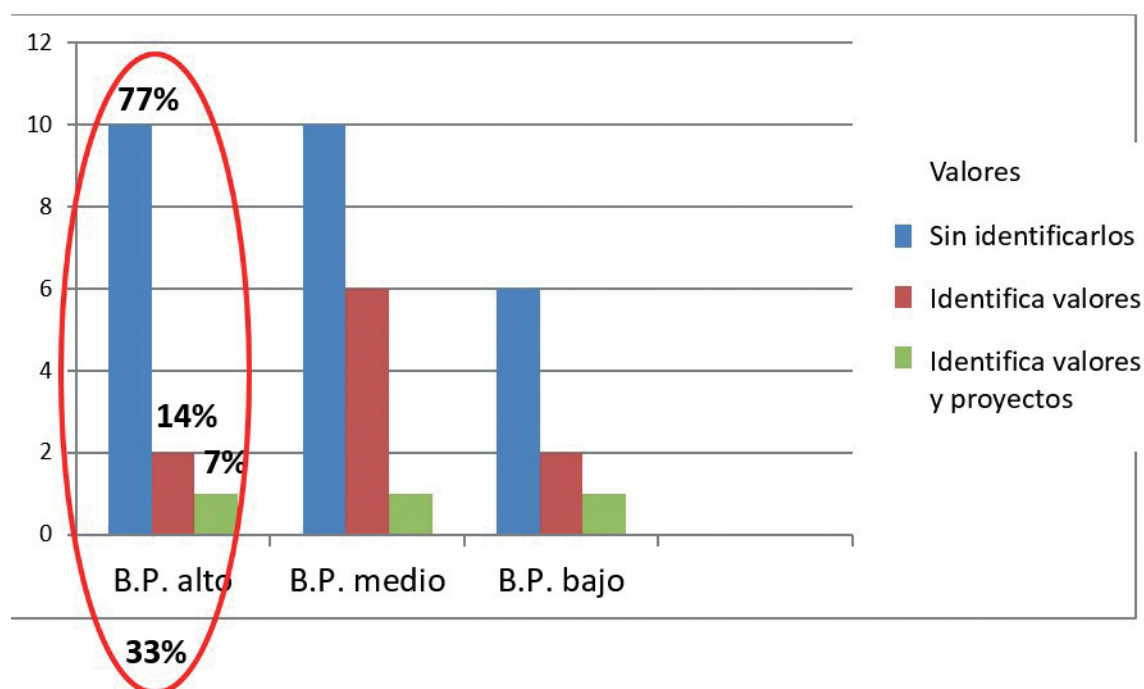
Bienestar Psicológico e identificación de valores y proyectos en < 40 años



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Figura 3

Bienestar Psicológico e identificación de valores y proyectos en > 41 años



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Estos resultados nos permiten suponer que la posibilidad de proyectar está más relacionada con la consistencia yoica que con el bienestar psicológico, cuestión que nos alerta con aspectos que la psico-

logía viene mencionando desde el siglo pasado. Pensemos por ejemplo en las observaciones de Spitz con la depresión anancástica de los bebés, o Erikson con la confianza básica.

Como se puede ver en las Figuras 2 y 3, para ambos grupos etarios, el BP alto no correlaciona con la posibilidad de proyectar, lo cual puede relacionarse con que en la Era del Vacío el bienestar está dado por la inmediatez y por un paradigma sostenido desde el predominio del tener sobre el ser (Marcel, 1955). Como sostenía Gabriel Marcel, el hombre calma el vacío del ser con la posesión de bienes materiales. De hecho, tomando la clasificación de los valores de Lersch (1969) en vitales, individuales y transitivos, se puede observar en la Figura 4 que los valores transitivos (por ejemplo, dar vida, cuidado, protección; dar esperanza u otorgar conocimiento) son los de menor predominancia (apenas el 10 % de los aspectos elegidos). Coherentemente con el individualismo de la época, los aspectos más elegidos han estado en el orden de los valores individuales (65 % de los aspectos elegidos), sobresaliendo entre ellos el libre albedrío, y en menor medida, aspectos vinculados a lograr la atracción del otro (belleza, utilidad).

Con una elección intermedia entre los transitivos y los individuales, los valores vitales aparecen en un porcentaje del 24 %, predominando la supervivencia, es decir, el apego a la vida.

Figura 4

Elección de valores



Nota. Fuente: Elaboración propia.

En relación a la supervivencia como lo predominante entre los valores vitales, resulta interesante si lo comparamos con los “disvalores” elegidos, ya que entre ellos predominan con el 37 % los aspectos relacionados con el maltrato, ya sea como víctima o como victimario (destruir o ser destruido). Tal vez esto sea la consecuencia de la competitividad, ya que el segundo “disvalor” elegido es el estatismo o inmovilidad y, en la misma medida, la inutilidad.

Pero lo más significativo es que tanto para los valores como para los “disvalores” lo que ha predominado en toda la muestra ha sido la imposibilidad de percibir y discriminar valores: el 66 % de los sujetos no pudo identificar ningún aspecto que los atraiga o que los repela. ¿Es el relativismo de la modernidad líquida?

Estos resultados nos interpelan como seres humanos en todos los ámbitos: familiar, educativo, comunitario; y como agentes de salud, se nos presentan como un gran desafío.

Referencias

- Bauman, Z. (2000). *Modernidad Líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Celener, G. y Guinzbourg de Braude, M. (2000). *El Cuestionario Desiderativo*. Lugar Editorial.
- Guberman, M. (2009). *El proceso psicodiagnóstico y sus problemas*. Lugar Editorial.
- Hervás, G. y Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton Happiness Index. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(66). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-66>
- Lipovetsky, G. (1983). *La Era del Vacío. Ensayo sobre el individualismo contemporáneo*. Anagrama.
- Marcel, G. (1955). *Être et avoir*. Ed Montaigne.
- Martínez Zelaya, G., Bilbao, M., Costa Ball, D., & Da Costa, S. (2018). Bienestar y su medida: Validación del Pemberton Happiness Index en 3 países latinoamericanos. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 4(1), 125–140.
- Pérez Jáuregui, M. I. (2000). El sí mismo auténtico. En M. I. Perez Jáuregui (Comp.) *Lecturas del sí mismo*. Psicoteca editorial.
- Rojas, M. C. y Sternbach, S. (1997). *Entre dos siglos. Una lectura psicoanalítica de la posmodernidad*. Ed. Lugar.
- Roudinesco, E. y Plon, M. (1998). *Diccionario de Psicoanálisis*. Paidós.
- Sneiderman, S. (2013). ¿Es el “cuestionario desiderativo” una técnica propicia para detectar pulsiones y defensas en patologías de desvalimiento? *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 17. UCES.