

Bienestar Subjetivo

en el Área Metropolitana
de Guadalajara



CENTRO DE ESTUDIOS
ESTRATÉGICOS PARA EL DESARROLLO

JALISCO A FUTURO
CENTRO DE ESTUDIOS ESTRATÉGICOS PARA EL DESARROLLO
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA



Bienestar Subjetivo

en el Área Metropolitana
de Guadalajara

Aarón González Palacios

Oscar Ulises Reynoso González

Presentación

Hablar de “**Bienestar**” resulta un tanto complejo en cuanto que delimitarlo inevitablemente deja de lado diversos elementos que a la luz de la vida cotidiana nos pueden parecer sustanciales. Existen, al menos, dos grandes tradiciones en el estudio psicológico del “Bienestar” (Rojas, 2020; Keyes et al., 2002): 1) Bienestar subjetivo y 2) Bienestar psicológico. La primera centra su atención en la valoración global de la satisfacción con la vida y el balance global de los afectos (emociones). La segunda se centra en la coyuntura que realizan las personas de los disímiles desafíos de la vida que enfrentan cotidianamente mientras se esfuerzan por tener un funcionamiento “positivo”. Comúnmente al primero se le nombra hedónico y al segundo, eudaimónico (Calleja y Mason, 2020). Calleja y Mason (2020) definieron el Bienestar subjetivo como “la satisfacción general que surge de la evaluación de la experiencia global de la propia vida y un estado anímico positivo [...] incluye, por tanto, una dimensión cognitiva (Satisfacción con la vida) y una emocional (Afecto positivo)” (p. 188). Medina-Calvillo, Gutiérrez-Hernández y Padrós-Blázquez (2013) señalan que “el bienestar psicológico alude a un conjunto de funcionalidades [...]; se refiere a los ámbitos y/o funciones que serían indicadores del desarrollo humano (p. 26).

Estos ámbitos serían 6 dominios fundamentales de funcionamiento:

1. Autonomía, que alude a la aptitud de encarar las presiones sociales, la autorregulación en las opiniones y en la toma de decisiones.
2. Autoaceptación, referida a la actitud positiva en relación con uno mismo, identificación y por ello la admisión de las cualidades positivas y negativas.
3. Control ambiental, centrado en la capacidad de control y aptitud sobre el contexto que le rodea.
4. Crecimiento personal, que se refiere a la capacidad de percibir la evolución y progreso continuo de su propia persona.
5. Relaciones positivas con otros, que valora la presencia de relaciones íntimas, amables con otros y el interés por otras personas.
6. Propósito de vida, que se refiere a la presencia de objetivos de vida, la sensación de tener un norte.



Bienestar subjetivo en Latinoamérica

Los resultados de las investigaciones sobre bienestar en Latinoamérica parecen ser contradictorios, porque a pesar de que existen un sinnúmero de problemas socio-culturales que podrían hacer suponer que el mismo es bajo, los resultados han demostrado lo contrario (Rojas, 2016; 2020). Entre los elementos que destaca el autor para explicar este tipo de contradicciones se encuentran argumentos que con anterioridad habría esgrimido la Etnopsicología y la importancia de rescatar la perspectiva particular de cada grupo sociocultural sobre determinados fenómenos psicológicos.

Bienestar subjetivo en Latinoamérica

Algunos antecedentes en el estudio del bienestar subjetivo en Jalisco es el trabajo del Seminario permanente de Jalisco Cómo Vamos (2021) dónde se reporta una medición de Bienestar subjetivo. El trabajo de Gómez-Álvarez, Meza Canales, y Ortiz Ortega (2016) que recupera los resultados de la encuesta de bienestar subjetivo en Jalisco 2015.



EL PRESENTE TRABAJO

El presente trabajo

En este trabajo presentamos una evaluación integral del bienestar de las personas considerando ambas tradiciones (hedónico y eudaimónico) además de una medida de "estilo de vida". El cuestionario implementado se compuso de las siguientes escalas:

Nombre de la escala	Dimensión
<i>Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20)</i> (Calleja y Mason, 2020).	Bienestar subjetivo: Satisfacción con la vida y Afectos positivos
<i>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff</i> (Medina-Calvillo, et al., 2013).	Autonomía Autoaceptación Control ambiental Crecimiento personal Relaciones positivas con otros Propósito de vida
<i>Aspecto Afectivo del Bienestar Subjetivo</i> (Anguas Plata y Reyes Lagunes, 1997)	Emociones
<i>"FANTASTIC"</i> (López-Carmona, et al., 2000).	Estilo de vida



**RESULTADOS DEL
ESTUDIO DE BIENESTAR
SUBJETIVO Y ESTILO
DE VIDA**

Resultados del estudio de Bienestar Subjetivo y Estilo de Vida

1. Bienestar subjetivo

1.1 Resultados generales

Estadísticos descriptivos

	Rango posible	Mínimo	Máximo	M	DE
B1 Satisfacción con la vida	1 – 6	1.00	6.00	4.19	1.00
B2 Afecto positivo	1 – 6	1.00	6.00	4.41	1.07

Frecuencias y porcentajes

	Baja		Media		Alta	
	n	%	n	%	n	%
B1 Satisfacción con la vida	114	7.5	954	63.1	443	29.3
B2 Afecto positivo	72	4.8	891	59.0	548	36.3

1.2 Bienestar subjetivo por sexo y edad

	Sexo		Edad		
	Mujeres	Hombres	Jóvenes	Adultos	Adultos Mayores
B1 Satisfacción con la vida	4.18	4.20	4.21	4.17	4.20
B2 Afecto positivo	4.40	4.42	4.40	4.42	4.40

1.3 Elementos por destacar:

- Tanto la Satisfacción con la vida (**M = 4.19**) como el Afecto positivo (**M = 4.41**) se encontraron en un nivel medio – alto, es decir, que en general, las personas se encuentran satisfechas con su vida y experimentan emociones positivas.
- De hecho, solo un **7.5%** manifestó que no se siente satisfecho con su vida y solo un 4.8% confirma que no percibe emociones positivas en su día a día.
- Cuando se comparan los resultados por sexo, tanto hombres como mujeres manifiestan resultados similares de bienestar.
- Además, independientemente de la edad, la escolaridad o el ingreso económico, los respondientes muestran los mismos niveles de Satisfacción con la vida y Afecto positivo.



2. Bienestar psicológico

2.1 Resultados descriptivos

Estadísticos descriptivos

	Rango posible	Mínimo	Máximo	M	DE
B3.1 Autoaceptación	1 – 6	1.33	6.00	4.26	0.79
B3.2 Relaciones positivas	1 – 6	1.00	6.00	4.01	0.91
B3.3 Autonomía	1 – 6	1.75	6.00	4.10	0.81
B3.4 Dominio del entorno	1 – 6	1.00	6.00	4.40	0.83
B3.5 Crecimiento personal	1 – 6	1.14	6.00	4.30	0.67
B3.6 Propósito en la vida	1 – 6	1.83	6.00	4.54	0.88

2.2 Bienestar subjetivo por sexo y edad

	Sexo		Edad		
	Mujeres	Hombres	Jóvenes	Adultos	Adultos Mayores
B3.1 Autoaceptación	4.24	4.29	4.16	4.28	4.39
B3.2 Relaciones positivas	4.02	4.00	4.00	4.02	4.01
B3.3 Autonomía	4.09	4.11	4.02	4.12	4.20
B3.4 Dominio del entorno	4.37	4.44	4.23	4.46	4.54
B3.5 Crecimiento personal	4.30	4.30	4.29	4.31	4.30
B3.6 Propósito en la vida	4.52	4.56	4.43	4.57	4.66
General	4.26	4.28	4.19	4.29	4.35

2.3 Elementos por destacar:

Todas las dimensiones de la escala de Bienestar psicológico muestran valores satisfactorios. Ello significa que los jaliscienses en general:

- Tienen una buena autoestima
- Procuran buenas relaciones con otras personas
- Tienen confianza en sus propias convicciones
- Se perciben como autoeficaces
- Tienen buen crecimiento personal
- Sobre todo, cuentan con un claro propósito en la vida que los motiva a seguir adelante.



3. Aspecto afectivo del Bienestar subjetivo (emociones)

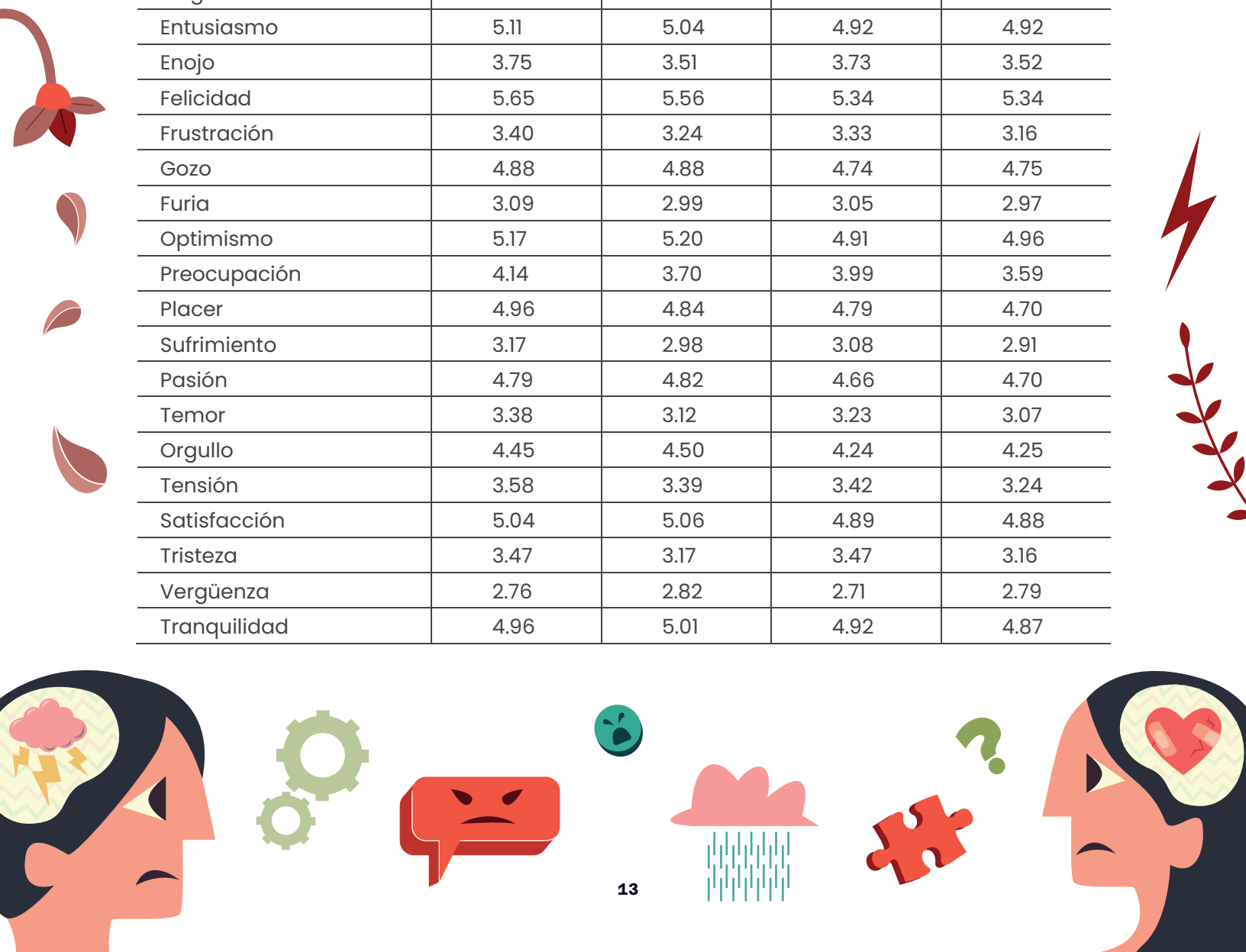
3.1 Resultados descriptivos

Estadísticos descriptivos

Emociones	Rango posible	Frecuencia		Intensidad	
		M	DE	M	DE
Alegría	1 – 7	5.64	1.35	5.27	1.55
Ansiedad	1 – 7	3.63	1.82	3.50	1.82
Amor	1 – 7	5.58	1.44	5.29	1.66
Angustia	1 – 7	3.58	1.73	3.48	1.75
Cariño	1 – 7	5.53	1.42	5.20	1.64
Coraje	1 – 7	3.70	1.78	3.59	1.81
Depresión	1 – 7	2.99	1.80	2.96	1.84
Dicha	1 – 7	4.94	1.59	4.71	1.73
Desesperación	1 – 7	3.37	1.76	3.31	1.79
Desilusión	1 – 7	3.14	1.80	3.08	1.79
Disgusto	1 – 7	3.36	1.64	3.25	1.63
Entusiasmo	1 – 7	5.07	1.52	4.92	1.64
Enojo	1 – 7	3.64	1.69	3.63	1.76
Felicidad	1 – 7	5.60	1.33	5.34	1.57
Frustración	1 – 7	3.33	1.70	3.25	1.71
Gozo	1 – 7	4.88	1.59	4.74	1.70
Furia	1 – 7	3.04	1.76	3.01	1.80
Optimismo	1 – 7	5.19	1.49	4.93	1.66
Preocupación	1 – 7	3.93	1.68	3.80	1.72
Placer	1 – 7	4.90	1.61	4.75	1.72
Sufrimiento	1 – 7	3.08	1.71	3.00	1.72
Pasión	1 – 7	4.80	1.67	4.68	1.75
Temor	1 – 7	3.26	1.70	3.15	1.70
Orgullo	1 – 7	4.48	1.80	4.25	1.84
Tensión	1 – 7	3.49	1.68	3.34	1.68
Satisfacción	1 – 7	5.05	1.49	4.88	1.62
Tristeza	1 – 7	3.33	1.68	3.32	1.75
Vergüenza	1 – 7	2.79	1.73	2.75	1.76
Tranquilidad	1 – 7	4.98	1.58	4.90	1.70

3.2 Bienestar subjetivo por sexo

Emociones	Frecuencia		Intensidad	
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
Alegría	5.63	5.64	5.25	5.29
Ansiedad	3.86	3.36	3.73	3.25
Amor	5.65	5.50	5.36	5.21
Angustia	3.73	3.41	3.62	3.32
Cariño	5.59	5.46	5.26	5.14
Coraje	3.77	3.62	3.68	3.49
Depresión	3.21	2.74	3.17	2.73
Dicha	5.01	4.87	4.78	4.64
Desesperación	3.55	3.17	3.44	3.17
Desilusión	3.31	2.95	3.24	2.90
Disgusto	3.49	3.21	3.35	3.14
Entusiasmo	5.11	5.04	4.92	4.92
Enojo	3.75	3.51	3.73	3.52
Felicidad	5.65	5.56	5.34	5.34
Frustración	3.40	3.24	3.33	3.16
Gozo	4.88	4.88	4.74	4.75
Furia	3.09	2.99	3.05	2.97
Optimismo	5.17	5.20	4.91	4.96
Preocupación	4.14	3.70	3.99	3.59
Placer	4.96	4.84	4.79	4.70
Sufrimiento	3.17	2.98	3.08	2.91
Pasión	4.79	4.82	4.66	4.70
Temor	3.38	3.12	3.23	3.07
Orgullo	4.45	4.50	4.24	4.25
Tensión	3.58	3.39	3.42	3.24
Satisfacción	5.04	5.06	4.89	4.88
Tristeza	3.47	3.17	3.47	3.16
Vergüenza	2.76	2.82	2.71	2.79
Tranquilidad	4.96	5.01	4.92	4.87



3.4 Elementos por destacar:

- De manera general, los habitantes del AMG reportan una mayor intensidad y frecuencia de emociones positivas que negativas.
- Las emociones positivas que se reportan con mayor frecuencia e intensidad son:
 - 😊 Alegría
 - 😍 Amor
 - 😄 Optimismo
 - 😁 Felicidad
 - 😘 Cariño
- Las emociones negativas que se reportan con mayor frecuencia e intensidad son:
 - 😓 Preocupación
 - 😡 Enojo
 - 😞 Angustia
 - 😞 Coraje
 - 😰 Ansiedad
- En relación con el sexo, aunque hombres y mujeres reportan en mayor medida emociones positivas que negativas, existen algunas discrepancias entre sí, por ejemplo:
 - Las mujeres perciben con mayor frecuencia e intensidad tanto las emociones positivas como las negativas.
 - Las mujeres reportan en mayor medida que los hombres las emociones de: amor, ansiedad, angustia, coraje, depresión, desesperación, desilusión, disgusto, enojo, frustración, preocupación, sufrimiento, temor y tristeza.
- En relación con la edad, no hay diferencias en las emociones positivas. Sin embargo, la intensidad y frecuencia de las emociones negativas va disminuyendo ligeramente al incrementarse la edad.
- Las emociones positivas no se asocian con los ingresos económicos, pero sí con la escolaridad. Mientras se incrementa la escolaridad, se incrementan ligeramente las emociones positivas y disminuyen las emociones negativas.



4. Estilo de vida

4.1 Resultados descriptivos

Estadísticos descriptivos

Elementos	Respuestas				
Familia y amigos					
La comunicación con los demás es honesta, abierta y clara	Casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	Casi nunca
	52.8%	30.7%	12.8%	2.6%	1.1%
Obtiene el apoyo emocional que necesita	Casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	casi nunca
	42.9%	27.9%	19.7%	6.6%	2.9%
Actividad					
Realiza actividad física o ejercicio por 30 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rápido, etc.)	4 veces o más	3 veces	2 veces	Rara vez	Nunca
	23.0%	20.0%	18.3%	25.0%	13.8%
Se relaja y disfruta de tiempo libre	Casi diario	3 a 5 veces	1 a 2 veces	Menos de 1 vez	Casi nunca
	42.2%	19.0%	23.8%	7.3%	7.8%
Nutrición					
Tiene una alimentación equilibrada	Casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	Casi nunca
	29.7%	26.9%	27.0%	10.9%	5.4%
Desayuna diariamente	Casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	Casi nunca
	59.4%	21.5%	13.4%	3.5%	2.3%
Tiene una alimentación equilibrada	Casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	Casi nunca
	29.7%	26.9%	27.0%	10.9%	5.4%
Consume exceso de azúcar, sal, grasas animales o comida basura	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
	20.7%	27.9%	32.1%	11.9%	7.4%
Está pasado en su peso ideal	Sobrepeso hasta de 2 Kg.		Sobrepeso hasta de 4 Kg.		
	69.0%		31.0%		

Elementos	Respuestas				
Tabaco, toxinas					
Consume tabaco	Ninguno en los últimos 5 años	Ninguno en el último año	Ninguno en los últimos 6 meses	1 a 10 veces a la semana	Más de 10 veces a la semana
	60.3%	12.3%	6.3%	14.5%	6.6%
Abusa de drogas prescritas y sin prescribir	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Frecuentemente	Casi a diario
	77.3%	12.3%	7.7%	1.8%	0.9%
Bebe café, té, refresco de cola	Nunca	1 a 2 al día	3 a 6 al día	7 a 10 al día	Más de 10
	18.6%	50.7%	24.3%	5.0%	1.4%
Alcohol					
El promedio de bebidas alcohólicas (cerveza, vino, etc.) que toma a la semana es de	0 a 7 bebidas	8 a 10 bebidas	11 a 13 bebidas	14 a 20 bebidas	Más de 20
	78.1%	12.8%	6.0%	2.2%	0.9%
Bebe alcohol y conduce	Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Una vez al mes	Frecuentemente
	60.3%	12.3%	6.3%	14.5%	6.6%
Sueño, cinturón de seguridad, estrés					
Duerme 7 a 9 horas por la noche	Casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	Casi nunca
	36.8%	26.3%	19.1%	12.1%	5.7%
Con qué frecuencia usa el cinturón de seguridad	Siempre	La mayoría de las veces	Algunas veces	Rara vez	Casi nunca
	59.0%	17.9%	10.6%	5.8%	6.8%
El número de episodios de estrés importantes que sufrió el año pasado fueron	Ninguno	1	2 a 3	4 a 5	Más de 5
	30.5%	19.1%	28.9%	8.4%	13.1%
Tipo de personalidad					
Su sensación de urgencia o impaciencia es	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
	30.5%	32.9%	24.0%	12.1%	3.6%
Su competitividad y agresividad es	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
	34.8%	32.8%	22.2%	12.1%	2.8%
Su sentimiento de ira y hostilidad es	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
	39.9%	31.9%	20.9%	5.6%	1.7%

Elementos	Respuestas				
Interior					
Piensa de manera positiva	Casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	Casi nunca
	50.5%	29.3%	14.8%	4.3%	1.1%
Su ansiedad, preocupación es	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
	27.6%	31.2%	26.3%	10.7%	4.2%
Su depresión es	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
	40.0%	31.4%	19.5%	6.2%	2.8%
Carrera					
Su satisfacción con el trabajo o sus labores que desempeña es	Casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	Casi nunca
	42.1%	32.4%	18.7%	5.2%	1.6%
Tiene buenas relaciones con quienes le rodean	Casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	Casi nunca
	55.0%	28.3%	12.7%	3.1%	0.9%



4.2 Elementos por destacar:

- En el área de Familia y amigos, los jaliscienses:
 - Tienen una comunicación honesta con los demás (**83.5%**) y obtienen un buen apoyo emocional (**70.8%**).
- En el área de Actividad física y recreativa:
 - Existe un **61.2%** de jaliscienses que realizan alguna actividad física de 30 minutos al menos dos días a la semana, pero existe **13.8%** que no hace ningún tipo de actividad.
 - Por otro lado, el **85%** es capaz de descansar y relajarse al menos una vez por semana, aunque hay un **7.8%** que casi nunca se toma un tiempo para descansar.
- En el tema de Nutrición:
 - El **56.6%** de los jaliscienses reconocen que llevan una dieta equilibrada la mayor parte del tiempo, mientras que **37.9%** lo hace esporádicamente. Sin embargo, hay un **5.4%** que no se preocupa por su alimentación. Además, el desayuno es un aspecto de suma importancia y es procurado por más de 80% de los respondientes.
 - El consumo en exceso de azúcar, sal, grasas animales o comida basura es bastante común en los jaliscienses, ya que poco más del **50%** de los encuestados admitió que los consume frecuentemente.
 - Ello conlleva a confirmar que hay un **31.0%** de jaliscienses con al menos cuatro kilos de sobrepeso.



- Con relación al consumo de Tabaco y otras toxinas:
 - Casi el **80%** de los jaliscienses menciona que han pasado al menos seis meses desde la última vez que consumió tabaco. No obstante, existe poco más del **20%** que fuma al menos una vez a la semana.
 - En relación con el consumo de drogas, tanto prescritas como no prescritas, el **77.3%** menciona mantenerse alejado. El porcentaje restante tiene un acercamiento que va desde rara vez, hasta casi diario.
 - Los jaliscienses tienen un problema con el consumo de café, té o refresco de cola, ya que más del **80%** confiesa consumir al menos una de estas bebidas al día.
- En el área del consumo de Alcohol:
 - Poco más del **90%** de los jaliscienses consume entre 0 y 10 bebidas con algún grado de alcohol a la semana.
 - Lamentablemente, un **27.7%** confirma que ha conducido al menos una vez bajo el efecto del alcohol.
- En el tema del Sueño, uso del cinturón de seguridad y el estrés:
 - El **63.1%** reporta dormir adecuadamente, es decir, entre 7 y 9 horas. El porcentaje restante no tiene un sueño reparador la mayor parte de sus noches.
 - El uso del cinturón de seguridad es procurado por la mayoría, ya que el **76.9%** lo usa frecuentemente.
 - En relación con el estrés, solo el **30.5%** mencionó no tener ningún episodio de estrés en el último año, el resto mencionó sentirse fuertemente estresado al menos una vez durante este periodo.



- En el área de Personalidad:
 - El **63%** de los jaliscienses rara vez experimenta una sensación de urgencia o impaciencia.
 - Esta situación se presenta de forma similar con la competitividad y la agresividad y con la ira y la hostilidad, ya que **67.6%** y el **71.8%** respectivamente no se siente de esa manera.
 - No obstante, es preciso reconocer que casi un **10%** de los jaliscienses experimentan estas emociones de forma frecuente.
- En relación con el área Interior se puede decir que los jaliscienses:
 - Son bastante optimistas, ya que poco más del **80%** frecuentemente piensa de manera positivas.
 - No obstante, para algunos la ansiedad y la preocupación es parte del día a día, tomando en cuenta que más del **15%** reporta que esta sensación se presenta frecuentemente.
 - Esta situación es un poco menor para el caso de los sentimientos de tristeza, ya que menos del **10%** reporta sentir depresión frecuentemente.
- Finalmente, en el área de Carrera se podría decir que:
 - Tres de cada cuatro jaliscienses se siente muy satisfecho con las labores que desempeña y el **83.3%** tiene buenas relaciones con aquellos que los rodean.



VITRINA

METODOLÓGICA

VITRINA METODOLÓGICA

Fecha de levantamiento	Del 19 al 28 de febrero de 2022
Universo de estudio	Mujeres y hombres de 18 años o más que residen en el Área Metropolitana de Guadalajara
Nivel de representatividad	Área Metropolitana de Guadalajara (integrado por los municipios de Guadalajara, Zapopan, San Pedro Tlaquepaque, Tlajomulco de Zúñiga, Tonalá, El Salto, Ixtlahuacán de los Membrillos, Zapotlanejo, Juanacatlán y Acatlán de Juárez)
Puntos muestrales	100 secciones electorales
Técnica de muestreo	Submuestreo Aleatorio Estratificado
Tamaño de muestra	1,519 casos
Confiabilidad estadística	95%
Grado de error estadístico	+/-2.51%
Técnica de levantamiento	Entrevista cara a cara, en domicilio, asegurando el anonimato de las/os entrevistadas/os
Instrumento de recolección	<p>Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20) (Calleja y Mason, 2020).</p> <p>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Medina-Calvillo, et al., 2013).</p> <p>Aspecto Afectivo del Bienestar Subjetivo (Anguas Plata y Reyes Lagunes, 1997)</p> <p>“FANTASTIC” (López-Carmona, et al., 2000).</p>
Supervisión del levantamiento y validación de la información:	El 100% del levantamiento de la información fue supervisado <i>in situ</i> y validado en gabinete

REFERENCIAS

Anguas Plata, A. M. (1997). *El significado del bienestar subjetivo, su valoración en México*.

Calleja, N., y Mason, T. (2020). Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20 y EBS-8): Construcción y Validación. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 55(2), 185–201. <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.14>.

Gómez-Álvarez, D., Meza Canales, O., y Ortiz Ortega, V. (2016). *Razones y emociones. Bienestar subjetivo, capital social y confianza institucional en Jalisco* (D. Gómez-Álvarez, O. Meza Canales, y V. Ortiz Ortega, Eds.). Centro de Investigaciones y Estudios de Antropología Social/ Gobierno del Estado de Jalisco.

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>.

López-Carmona, J. M., Rodríguez-Moctezuma, R., Munguía-Miranda, C., Hernández-Santiago, J. L., & Casas de la Torre, E. (2000). *Validez y fiabilidad del instrumento "FANTASTIC" para medir el estilo de vida en pacientes mexicanos con hipertensión arterial*. *Atención Primaria*, 26(8), 542–549.

Medina-Calvillo, M. A., Gutiérrez-Hernández, C. Y., y Padrós-Blázquez, F. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana. *Revista de Educación y Desarrollo*, 27, 25–30.

Rojas, M. (2020). *Well-Being in Latin America*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-33498-7>.

Rojas, M. (Ed.). (2016). *Handbook of Happiness Research in Latin America*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-7203-7>

Seminario permanente de Jalisco Cómo Vamos. (2021). *Séptima Encuesta de Percepción Ciudadana Sobre Calidad de Vida 2020*.

Centro de Estudios Estratégicos para el Desarrollo

 Tomás V. Gómez #121, Col. Ladrón de Guevara, C.P. 44100.
Guadalajara, Jalisco, México.

 +52 (33) 36301405, 36301404



CENTRO DE ESTUDIOS
ESTRATÉGICOS PARA EL DESARROLLO

JALISCO A FUTURO
CENTRO DE ESTUDIOS ESTRATÉGICOS PARA EL DESARROLLO
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

