

# Hechos de cambio en el curso de la vida: su impacto en la memoria autobiográfica y en el bienestar

Live events in the course of life:  
its impact on autobiographical memory and well-being

Fatos de mudança no curso da vida:  
seu impacto na memória autobiográfica e no bem-estar

**Lander Méndez Casas**

Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Donostia/San Sebastián, España

**Stefano Cavalli**

University of Applied Sciences and Arts of Southern Switzerland (SUPSI)

**Sofian El-Astal**

Al-Azhar University – Gaza

**Carolina Alzugaray**

Universidad Santo Tomas, Chile

## Hechos de cambio en el curso de la vida: su impacto en la memoria autobiográfica y en el bienestar

Live events in the course of life:  
its impact on autobiographical memory and well-being

Fatos de mudança no curso da vida:  
seu impacto na memória autobiográfica e no bem-estar

**\*Lander Méndez Casas<sup>1</sup>, Stefano Cavalli<sup>2</sup>, Sofian El-Astal<sup>3</sup>  
y Carolina Alzugaray<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>*Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Donostia/San Sebastián, España.*

<sup>2</sup>*University of Applied Sciences and Arts of Southern Switzerland (SUPSI).*

<sup>3</sup>*Al-Azhar University – Gaza*

<sup>4</sup>*Universidad Santo Tomas, Chile.*

### Resumen

En el marco del programa de investigación y de la red internacional CEVI, este estudio indaga en la relación entre los hechos personales de cambio y la memoria autobiográfica y el bienestar. Se aplicó el instrumento CEVI en dos muestras de contextos diferentes, estratificadas en cinco cohortes de edad: 1) País Vasco ( $N = 267$ , rango 20-88 años, edad  $M = 38.57$ ,  $DT = 20.96$ ; 59.9% mujeres) y 2) Gaza ( $N = 676$ , rango 19-103 años, edad  $M = 52.79$ ,  $DT = 21.02$ ; 47.8% mujeres). Se correlacionaron los hechos de cambio individuales con el bienestar subjetivo (escala PHI) y sus dimensiones hedónica y eudaimónica. En ambas muestras hubo mayor cantidad de recuerdos autobiográficos positivos. Respecto a la incidencia de los hechos de cambio en el bienestar, son los sucedidos el último año los que impactan en mayor medida en una sociedad de mayor nivel de vida y más individualista como el País Vasco. En una sociedad más colectivista y en condiciones de vida más difíciles como Gaza, son los grandes puntos de inflexión los que se asocian más fuertemente al bienestar, probablemente por los grandes cambios en roles sociales y calidad de vida que éstos implican. Los hechos positivos globales se relacionaron tanto con el bienestar global, como con sus facetas hedónica y eudaimónica, más fuertemente que los hechos globales negativos. Se discuten los resultados a la luz de las evidencias de los estudios internacionales del proyecto CEVI.

**Palabras clave:** *Hechos de cambio; Memoria Autobiográfica; Bienestar; Curso de vida*

**Correspondencia:** en relación con este artículo debe dirigirse a Lander Méndez Casas, Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento. Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Avenida Tolosa 70 (20018), Donostia/San Sebastián, España.  
lander.mendez@ehu.eus  
Tel.: 0034 943015738

### Abstract

Within the international network CEVI, the present study explores the relationship between the personal life events and autobiographical memory and well-being. The CEVI instrument was applied in two samples from different contexts, stratified in five different age groups: 1) Basque Country ( $N = 267$ , age range 20-88 years, mean age  $M = 38.57$ ,  $DT = 20.96$ ; 59.9% females) and Gaza ( $N = 676$ , age range 19-103 years, mean age  $M = 52.79$ ,  $DT = 21.02$ ; 47.8% females). Individual change-related events were correlated to subjective, hedonic and eudaemonic well-being (PHI scale). In both Basque Country and Gaza samples reported more positive autobiographical memories than negative. Regarding the influence of life events on well-being, have a greater impact those lived the previous year in individualist and better standard of living society, like Basque Country. In collectivistic society where the living conditions are worse like Gaza, long term changes or turning points were strongly associated to well-being, probably because they implies more consequential changes in social roles and quality of life than in the Basque Country. Total positive events score were related to subjective well-being, as well as to its hedonic and eudaemonic dimensions, stronger than negatives events score. Results are discussed in light of evidence provided by different studies from the international project CEVI.

**Keywords:** *Life events; Autobiographical memory; Well-being; Life course*

## Resumo

Dentro da rede internacional CEVI, o presente estudo explora a relação entre os eventos da vida pessoal e a memória e o bem-estar autobiográfico. O instrumento CEVI foi aplicado em duas amostras diferentes de diferentes contextos, estratificados em cinco diferentes faixas etárias: 1) País Basco (N = 267, faixa etária de 20 a 88 anos, idade média M = 38,57, DT = 20,96; 59,9% do sexo feminino) e Gaza (N = 676, faixa etária 19-103 anos, idade média M = 52,79, DT = 21,02; 47,8% mulheres). Os eventos relacionados à mudança individual foram correlacionados ao bem-estar subjetivo, hedônico e eudemônico (escala PHI). Nas amostras do País Basco e da Faixa de Gaza relataram memórias autobiográficas mais positivas do que negativas. Quanto à influência dos eventos da vida no bem-estar, têm um impacto maior sobre aqueles que viveram no ano anterior em uma sociedade de vida individualista e melhor, como o País Basco. Na sociedade coletivista onde as condições de vida são piores como Gaza, mudanças de longo prazo ou pontos decisivos foram fortemente associados ao bem-estar, provavelmente porque implicam mudanças conseqüentes nos papéis sociais e na qualidade de vida do que no País Basco. O resultado total dos eventos positivos foi relacionado ao bem-estar subjetivo, bem como às suas dimensões hedônicas e e-emanemônicas, mais fortes do que os negativos. Os resultados são discutidos à luz das evidências fornecidas por diferentes estudos do projeto internacional CEVI.

**Palavras-chave:** *Eventos de vida; Memória autobiográfica; Bem-estar; Curso de vida*

### Hechos de cambio y bienestar

Los hechos de cambio son parte del desarrollo individual, adoptando un rol importante en la conformación como individuos, y que ejercen influencia directa sobre el bienestar (Bilbao, 2008). Los hechos personales de cambio se nutren de acontecimientos ubicados en las esferas individual y colectiva, y pueden agruparse en función del evento que los origina. Por un lado, existen cambios sustanciales idiosincrásicos (como la muerte de un ser querido, el matrimonio o el nacimiento de un hijo) y, por otro lado, aquellos que derivan de hechos sociales relevantes (como las guerras, el terrorismo de Estado, la restauración de la democracia) (Guichard, Concha, Henríquez, Cavalli y Lalive d'Épinay, 2013). Asimismo, los cambios pueden a) obedecer a la norma social (transiciones normativas), o b) ser inesperados o impredecibles. Los primeros hacen referencia a cambios social y culturalmente vinculados a ciertas etapas evolutivas, que en función del contexto

en el que se encuentre el individuo, determinan qué edad puede resultar temprana o tardía para transitar de un rol (o estatus) social a otro. Los segundos implican bifurcaciones o discontinuidades que marcan un quiebre en la trayectoria de vida del individuo. Por lo general, estos últimos suelen ser eventos negativos extremos como guerras, catástrofes naturales o pérdida de seres queridos, que pueden llegar a provocar una pausa en el desarrollo vital (Guichard et al., 2013). Así, ambas modalidades de cambio pueden marcar un antes y un después en la biografía del individuo, convirtiéndose en puntos de inflexión vitales de valencia positiva y/o negativa. En cualquier caso, los hechos de cambio inciden en las dimensiones psicológica y afectiva del bienestar. Una larga tradición de estudios evidencia que los hechos de cambio vital se asocian a la sintomatología o malestar con una correlación  $r$  (media) de .30 (Holmes y Rahe, 1967).

Un estudio longitudinal (Suh, Diener, y Fujita, 1996) acerca del impacto de los hechos vitales en la satisfacción con la vida, mostró que los eventos valorados tanto de forma positiva como negativa, influyen significativamente en el bienestar. En este sentido, cabe destacar la estrecha relación de este constructo, no sólo con las experiencias vividas por el individuo, sino también, y especialmente, con la valoración subjetiva que éste hace de ellas (Zubieta y Delfino, 2010). Así, aunque los hechos de cambio derivan de "experiencias objetivas que causan un reajuste sustancial [...] en la conducta del individuo" (Sandín, 2003, p. 145), es su percepción y la respuesta hacia los mismos lo que cobra mayor relevancia a la hora de considerar su impacto (Muratori, Delfino y Zubieta, 2012). De hecho, la valoración que hacemos de los eventos está íntimamente ligada a la esfera emocional. La relación entre valoración, emoción y bienestar se ha puesto de relieve en diferentes estudios. Aquí, lo social y lo simbólico se tornan aspectos relevantes en cuanto al modo en que experimentamos los sucesos. Por ejemplo, los individuos con historias de vida que reflejan estrechas relaciones familiares, pueden llegar a verse emocionalmente afectados por eventos que hayan sido experimentados directamente por miembros de su familia (Zaragoza-Scherman, Salgado, Shao y Berntsen, 2015). También es importante señalar que hechos de cambio como formar pareja, ser padre o madre, finalizar los estudios o la jubilación, a priori acorde con la norma social, están categorizados como eventos estresantes (Miller y Rahe, 1997). A este respecto, cabe destacar que muchos de los denominados estresores crónicos guardan relación con los roles social y culturalmente esperados (Sandín, 2003), y provocan emociones positivas y/o negativas que inciden en nuestro bienestar (Páez, Bilbao y Javaloy, 2008).

Sin embargo, estudios sobre hechos de cambio positivos y síntomas, cuestionaron la idea de que los eventos positivos son estresantes (p.e., Overbeek et al.,

2010). Si bien algunos estudios no encuentran relación entre hechos positivos y bienestar (p.e., Avison y Turner, 1988), otros encontraron que estos se asocian a la satisfacción vital y afectividad positiva, y no a la negativa (Maybery, Jones-Ellis, Neale y Arentz, 2006). Finalmente, una tradición de estudios muestra que los eventos positivos disminuyen el malestar o atenúan el impacto de los hechos negativos en el malestar (p.e., Cohen y Hoberman, 1983; Wills, Sandy, Shinar y Yaeger, 1999). Así pues, los eventos positivos y los negativos no afectan del mismo modo al bienestar. Los hechos de cambio positivos inciden mayormente en la esfera psicológica (o eudaimónica) del bienestar, y le afectan sobre todo a los tres o seis meses, desvaneciéndose su influencia al año (Bilbao, 2008). Por lo tanto, son los más recientes los que ejercen mayor significatividad (González-Arratia López-Fuentes y Valdez Medina, 2013). Por su parte, los hechos de cambio negativos, tienen mayor incidencia en la esfera emocional (o hedónica) y tienen un efecto más duradero (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer y Vosh 2001).

Por otra parte, el balance de pérdidas y ganancias también varía en función de la edad (Heckhausen, Dixon, y Baltes, 1989). Aunque el desarrollo individual implica inevitablemente una combinación de ambas, en general los hechos positivos predominan sobre los negativos, aunque es a partir de la última fase del curso de vida o ciclo vital (alrededor de la "cuarta edad" o los 80 años en ámbitos occidentales) cuando el individuo vivencia un mayor número de eventos que son valorados negativamente (Cavalli y Lalive d'Épinay, 2008; Lalive d'Épinay y Cavalli, 2009). Dicho de otro modo, con el paso del tiempo las pérdidas superan a las ganancias. Por otro lado, coherentemente con lo anterior, en diferentes estudios se ha constatado una ligera disminución del bienestar subjetivo con la edad, aunque en algunos ámbitos culturales se da una curvilinealidad tal y como sucede en contextos angloparlantes desarrollados (Steptoe, Deaton y Stone 2015), con un punto más bajo alrededor de los 50 años, que luego remonta (Helliwell, Layard y Sachs, 2017). Digamos que siempre predomina el bienestar y que la curvilinealidad no niega una disminución del bienestar en la última fase de la vida. Finalmente, el contexto va a influenciar el impacto de los hechos negativos: por ejemplo, la recuperación después de hechos traumáticos era más difícil y con un perfil menos resiliente en Palestina (Bonano, Westphal y Mancini, 2011), probablemente debido a las peores condiciones de vida y al hecho de que la población sea víctima crónica de acciones de guerra.

### Hechos de cambio y Memoria Autobiográfica

Sabiendo que los eventos positivos y negativos no tienen un mismo efecto sobre el bienestar, cabría preguntarse si ocurre lo mismo con el impacto a largo

plazo de estos hechos. A este respecto, no existe consenso entre los distintos autores. Por ejemplo, a pesar de que el recuerdo de hechos negativos es menos frecuente que el de los positivos (Conway, 2005; Cavalli, 2016), diferentes estudios muestran que los primeros, como las pérdidas y separaciones, impactan en el bienestar con mayor fuerza que los positivos pudiendo influenciarlo negativamente entre cinco y siete años (Baumeister et al., 2001; Luhmann, Hofmann, Eid y Lucas, 2012). La explicación propuesta señala en la dirección de que estos sucesos van en contra de las expectativas de vida del individuo, y como consecuencia generan mayor impacto (López-Fuentes y Valdez-Medina, 2013). A pesar de esto, en concordancia con la hipótesis de *la minimización de lo negativo y maximización de lo positivo* de Taylor (1991), las personas percibimos los eventos vividos más a menudo de manera positiva que negativa, y el afecto positivo asociado a dichos eventos perdura más en el tiempo, es más duradero en el recuerdo y se desvanece su impacto más lentamente (Walker, Skowronski y Thompson, 2003). Aunque los hechos negativos extremos impactan más a largo plazo como se ha explicado anteriormente, hay eventos positivos que también impactan en el bienestar a largo plazo; por ejemplo enamorarse o formar pareja, cuyo impacto en el bienestar puede permanecer entre uno y dos años (Suh et al., 1996).

Al analizar el recuerdo de las personas, se pueden advertir diferentes factores que nos indican *qué* recordamos y *cómo* lo hacemos (Páez et al., 2017). Con respecto al contenido (*qué*), como ya se ha comentado, la carga simbólica es un factor importante a la hora de que un recuerdo marque y también permanezca en la memoria individual. La memoria autobiográfica se compone de aquellos recuerdos que poseen un mayor significado para la persona. El modo en que recordamos (*cómo*) está vinculado a la intensidad con la que retenemos la información, cómo evaluamos el evento (positiva o negativamente) y la frecuencia con la que compartimos un recuerdo. En este sentido, hay acontecimientos históricos relevantes que, sin duda, forman parte de la memoria autobiográfica de las personas. Con respecto a la intensidad, uno de los factores a considerar es el impacto que el evento vivenciado tiene sobre el individuo; no todos los recuerdos autobiográficos se recuerdan con la misma viveza (véase Hirst et al., 2015 y Páez et al., 2017). Con respecto a la evaluación, son la percepción y la posterior valoración subjetiva de los eventos vivenciados los elementos que juegan un papel fundamental en el recuerdo, así como en el bienestar subjetivo. La frecuencia con la que se comparte un recuerdo es un claro indicador de su saliencia.

En este estudio se presentan los resultados de una muestra del País Vasco ( $N = 267$ ) y una muestra de la Franja de Gaza ( $N = 676$ ). El objetivo es conocer la relación entre los hechos de cambio y su influencia en

la memoria autobiográfica así como en el bienestar de ambas sociedades.

## Hipótesis

1.- Carácter positivo de la memoria autobiográfica. Se recordarán más hechos vitales positivos que negativos, ya que, además de vivenciarse con mayor frecuencia, las personas tienden a reevaluar positivamente sus recuerdos (Simón, Gallego-Largo y Suengas, 2009; Singer, Rexhaj y Baddeley 2007). Ahora bien, en el contexto social de Gaza, en condiciones de conflicto violento político y duras condiciones de vida, es razonable interrogarse si este carácter positivo de las vivencia y recuerdo se manifestará.

2.- Influencia de los hechos en el bienestar subjetivo. Tanto los hechos positivos como los negativos tendrán impacto en el bienestar subjetivo. En cuanto a los hechos positivos, tanto los ocurridos en el último año como los puntos de inflexión se asociarán a un mayor bienestar, siendo el impacto de los primeros más fuerte, ya que son los hechos recientes los que impactan en el bienestar. Con respecto a los eventos negativos, se espera una tendencia similar; esto es, los hechos de cambio negativos del último año impactarán con mayor fuerza que los puntos de inflexión negativos en el bienestar (Bilbao, Páez, da Costa, y Martínez-Zelaya, 2013; Suh et al., 1996).

3.- Asimetría positivo-negativo sobre el bienestar hedónico y eudaimónico. Los hechos negativos tienen más impacto que los positivos en el bienestar hedónico, ya que los hechos y emociones negativas movilizan más la atención y el juicio, probablemente por motivos evolutivos (Baumeister et al., 2001; Lalive d'Épinay & Cavalli, 2009). Los hechos negativos del último año estarán más fuertemente asociados al bienestar hedónico que los positivos. Los hechos positivos tendrán mayor impacto en el bienestar eudaimónico que en el hedónico, ya que el afecto positivo se asocia más a la atribución de significado, a la satisfacción vital, a la construcción de un sentido positivo de la vida y de las relaciones con otros (Bilbao et al, 2013).

## Método

### Diseño

El diseño del estudio es no experimental, transversal, retrospectivo y que compara cinco clases o grupos de edad.

### Muestra

En el estudio participaron 943 sujetos de Europa Occidental y Oriente Próximo: País Vasco ( $N = 267$ ; rango

20-88 años,  $M = 38.57$ ,  $DT = 20.96$ , 59.9% mujeres) y Gaza ( $N = 676$ ; rango 19-103 años,  $M = 52.79$ ,  $DT = 21.02$ ; 47.8% mujeres).

### Procedimiento

La muestra fue recabada con un procedimiento por conveniencia, estratificada en cinco grupos de edad al momento de la aplicación: 20-24, 35-39, 50-54, 65-69 y 80-84 años (Paredes y Oberti, 2015). En el caso del País Vasco, el grupo etario más avanzado se estableció en 75-88 años.

La recogida de datos se llevó a cabo por estudiantes universitarios de la Universidad del País Vasco UPV/EHU y de Al-Azhar University – Gaza, quienes recibieron formación para la administración del cuestionario. Toda aplicación de instrumento fue acompañada de un consentimiento informado donde se explicaron los objetivos y responsables del estudio, siguiendo el protocolo del Comité de Ética de la Universidad del País Vasco UPV/EHU (Ref: M10/2016/31)<sup>1</sup>.

El trabajo de campo se llevó a cabo durante el año 2016 en las diferentes provincias que componen la Comunidad Autónoma del País Vasco y la Franja de Gaza. La duración de la aplicación de la escala fue de aproximadamente 30-45 minutos. La codificación de la información recogida fue realizada mediante el procedimiento establecido por la red CEVI, una rejilla de categorías y códigos correspondientes a cada evento, que en el desarrollo de esta investigación se han complementado y armonizado con la lista de eventos vitales de Holmes y Rahe (1967) (Concha, Guichard y Henríquez, 2009; Guichard et al., 2013; Paredes y Oberti, 2015). La investigación internacional CEVI *Cambios y eventos en el curso de la vida* ha sido concebida por Christian Lalive d'Épinay y Stefano Cavalli. A día de hoy incluye investigadores de 14 países (Argentina, Bélgica, Brasil, Canadá, Chile, Colombia, Egipto, España, Francia, Italia, México, Palestina, Suiza y Uruguay) y está coordinada por Stefano Cavalli (SUPSI) y Darío Páez (UPV). Más información en: <http://www2.supsi.ch/cms/cevi/>. Pares de jueces independientes clasificaron las respuestas, con un acuerdo promedio del 90%. El acuerdo inter-jueces de codificación de eventos fue evaluado mediante el análisis kappa

### Instrumento y variables

Cuestionario compuesto por tres grandes bloques de preguntas abiertas, dentro de los cuales se incluyen **I) los cambios recientes vivenciados en el último año:** "Durante el último año ¿ha habido cambios importantes en su vida?". Esta pregunta indaga sobre el recuerdo libre de hechos de cambio vitales relativamente recientes, **II) los grandes puntos de inflexión en la vida:** "Considera ahora su vida en general, ¿cuáles han sido los principales puntos de inflexión, esos momentos

<sup>1</sup> Este proyecto también cuenta con el visto bueno del Comité de Ética del Hospital Universitario Lauro Wanderley de la Universidade Federal da Paraíba (João Pessoa, Brasil) (Ref: 261/09).

que han significado algo importante, o marcado un cambio importante en su vida?"; Esta pregunta indaga sobre el recuerdo de hechos importantes que han influido en el curso de vida o ciclo vital de los sujetos y equivale a los grandes cambios a largo plazo como casarse, tener hijos, viudez, desempleo, empleo, etc., y **III) los eventos históricos** que marcaron de un modo u otro a los participantes en el estudio: "Consideremos ahora los grandes eventos o cambios que se produjeron en el país y en el mundo durante el transcurso de su vida ¿Cuáles fueron los que más lo golpearon o marcaron?". Esta pregunta indaga sobre la memoria colectiva o hechos históricos relevantes y no se utiliza en este estudio. Cada uno de los bloques diferenciados ofrece la posibilidad de completar como máximo cuatro descripciones de recuerdo libre, preguntando acerca de la valoración subjetiva que el sujeto hace acerca de los recuerdos a los que hace referencia (ganancia, pérdida, ambas, ni una ni otra, no lo sabría). A su vez (en los apartados PII y PIII), se insta a la persona a señalar las razones por las cuales los eventos mencionados le fueron significativos, situarlos en el espacio-tiempo e indicar su edad en el momento del suceso. A continuación, el cuestionario incluye una serie de preguntas complementarias que aportan información sociodemográfica; tales como la edad, nacionalidad, estado civil y nivel de estudios. Para medir los aspectos que aluden a la memoria autobiográfica, se crearon las variables de los hechos recientes del último año (PI) positivos y negativos, haciendo el sumatorio de las valoraciones correspondientes de ganancia y pérdida. El mismo procedimiento se empleó para crear las variables de puntos de inflexión vitales (PII) positivos y negativos. Para medir el total de ganancias y pérdidas a lo largo del curso de la vida se sumaron el total de valoraciones positivas en PI y PII, así como las negativas.

**Bienestar subjetivo.** Se empleó la escala Pemberton Happiness Index PHI (Hervás y Vázquez, 2013), compuesta por 11 ítems medidos con una escala Likert de 0 = Totalmente en desacuerdo a 10 = Totalmente de acuerdo, que evalúa las cuatro dimensiones del Bienestar Recordado (*Remembered Wellbeing*): Bienestar General (ítems 1 y 2), vitalidad y "Me siento muy satisfecho con mi vida"; Bienestar Eudaimónico (ítems 3-8), "Siento que mi vida es útil y valiosa"; Bienestar Hedónico (ítems 9 y 10), "Disfruto cada día de muchas pequeñas cosas"; Bienestar Social (ítem 11), "Siento que vivo en una sociedad que me permite desarrollarme plenamente". Puntuaciones por debajo de 57 denotan bajo nivel de bienestar, de 57 a 95 indican un nivel medio, y puntuaciones por encima de 95 revelan un nivel alto de bienestar. La fiabilidad de la escala es de  $\alpha = .91$  (Hervás y Vázquez, 2013). En cuanto a la medición del constructo del Bienestar Recordado, se agruparon los ítems de la escala Pemberton Happiness Index (PHI) y sus dimensiones. Para obtener un indicador de Bienestar Eudaimónico se sumaron los seis ítems que componen

la dimensión. Como indicador de Bienestar Hedónico se sumaron los ítems referidos a la afectividad positiva y negativa (9 y 10) y el ítem de satisfacción con la vida (1) (Boniwell, 2006). También se creó la variable del total del Bienestar Recordado sumando todos los ítems que componen la escala. Para el cómputo de esta variable y la del Bienestar Hedónico se recodificó el ítem 10 (corresponde al afecto negativo) invirtiendo los puntajes (Hervás y Vázquez, 2013; véase el artículo de Bilbao et al., 2013 en este monográfico).

## Resultados

En la Tabla 1 se presenta una lista con los diez hechos de cambio positivos y negativos del último año y los diez puntos de inflexión más salientes en el recuerdo de las muestras de Gaza y País Vasco. En ella se puede observar que gran parte de los recuerdos centrados en las experiencias de cambio vital de cada individuo pertenecen a aquellos dominios relacionados con la familia, la salud, la profesión o los decesos. En la muestra del País Vasco 110 personas, el 41.2% de la muestra, no recordaron haber experimentado ningún hecho de cambio importante en el último año; en Gaza 201 participantes tampoco informaron de ningún cambio reciente, un 29.8% de la muestra total. En ambos casos, los análisis de frecuencia se realizaron teniendo en cuenta únicamente los sujetos que informaron de haber experimentado hechos de cambio en el último año. Esto quiere decir que para proyectar sobre la muestra total hay que ponderar por el porcentaje de respuesta

### Hechos de cambio vital del último año en el PV

En cuanto a los hechos de cambio positivos del último año, en el País Vasco el evento mayormente valorado como ganancia fue el *primer empleo*, seguido de *enamorarse o formar pareja y nuevas relaciones/amistades* - aunque hay que decir que algunos hechos a priori considerados positivos fueron valorados como ganancia por una mayoría, pero también fueron valorados como ambivalentes y como una pérdida por una minoría. Por ejemplo, el último evento vital mencionado, donde cuatro sujetos lo valoraron negativamente y para dos supuso una combinación de ganancia y pérdida. El siguiente evento más mencionado, *desarrollo personal*, relativo al *self*, hace referencia a la maduración personal, envejecimiento, situación de esfuerzo y confianza en sí mismo; un sujeto lo valoró negativamente y para dos participantes no supuso ni ganancia ni pérdida. Le siguen el *nacimiento de hijo o hijos*, valorado de manera positiva por la totalidad de quienes lo mencionaron, y *profesión (otros)*, que hace referencia a aspectos que circundan al trabajo. Un 82% lo valoró positivamente frente al 18% restante que lo valoró como pérdida y combinación de ambas (hacemos referencia al total de personas que

mencionó el evento, es decir, 10 personas en este caso, por lo que hay que ser conscientes de que, en general, se trata de *N* pequeñas y los porcentajes se deben relativizar y pensar como 8 sobre 10 etc.). El siguiente evento, *matrimonio*, siendo valorado mayormente como un hecho de ganancia, un 30% de quienes lo mencionaron lo valoró negativamente, y para un 10% supuso tanto una ganancia como una pérdida. El siguiente evento, *Vacaciones/Viaje*, también hace referencia a estadías en el extranjero y viajes de ayuda humanitaria; fue valorado positivamente por el 100% de los informantes. El siguiente hecho vital, *cambio de casa o vivienda*, fue el 50% quien lo valoró como una ganancia frente al 30% que lo valoró como pérdida y al 20% restante que le supuso una combinación de ambas o ni una ni otra. El décimo evento, *dejar el domicilio parental*, le supuso una ganancia a la totalidad de quienes lo mencionaron. Concluyendo, son hechos claramente positivos dejar el domicilio parental, vacaciones/viajes, nacimiento de hijos y primer empleo. Hechos ambivalentes fueron matrimonio, cambio de casa o vivienda, enamorarse, desarrollo personal y cambios profesionales.

Los diez hechos de cambio negativos del último año más recordados fueron la *muerte de otros familiares*; de la totalidad el 6.7% lo valoró como hecho ambivalente de ganancia y pérdida, y la *muerte de los progenitores*, que fue valorado como una pérdida por el total de quienes lo mencionaron. Les siguen el *cambio de casa o vivienda* y *enfermedad grave*, que también fue valorado como una pérdida por el 100% de quienes mencionaron este último evento. El hecho de cambio de la *separación*, a pesar de ser mayormente valorado como pérdida, un 55.5% lo valoró como una ganancia y como una combinación de ambas. Los siguientes eventos negativos más mencionados fueron la *enfermedad de otros familiares* y el *declive gradual de salud*, en ambos casos un sujeto los valoró como ganancia y pérdida. Les siguen *nuevas relaciones/amistades*, *matrimonio* y la *muerte de amigo íntimo*, el último fue valorado como pérdida en su totalidad. Hay que destacar que dada la baja frecuencia absoluta de hechos negativos, hechos mayoritariamente positivos en la muestra en general aparecen mencionados como hechos negativos. 20 personas mencionaron nuevos amigos como hecho de cambio, 4 de ellas lo valoraron como negativo. Matrimonio fue mencionado por 13 participantes, 3 de ellos lo valoraron como negativo y 1 sujeto como hecho ambivalente – se trataba de cuatro abuelos y abuelas que hacían referencia al matrimonio de sus nietos y nietas, que probablemente lo asimilarían como una separación. Sobre la muestra total esto se traduce en que un 12% mencionó nuevas amistades y un 5% matrimonio, de los cuales 4 sobre 5 personas los evaluaron como hecho positivo. Hechos claramente negativos son la muerte de progenitores, enfermedad grave y muerte de amigo íntimo. Separación se valoró de forma ambivalente y

enfermedad de otros familiares y declive gradual de salud mayoritariamente como hechos negativos.

### Hechos de cambio vital en Gaza

En cuanto a los hechos de cambio positivos del último año en Gaza, el evento más valorado positivamente fue el *matrimonio*, aunque 6.7% lo valoró como una pérdida o una combinación de ambas. El siguiente hecho de cambio fue el *logro escolar*, donde casi un 3% lo valoró como ganancia y pérdida. Le siguen el *nacimiento de hijo o hijos* y el *nacimiento de nietos*; en ambos casos un sujeto los ponderó como una combinación de ganancia y pérdida. El *cambio de casa o vivienda* fue valorado por el 24% como pérdida y de forma ambivalente. La *compra-venta de coche o casa* fue un evento valorado como pérdida por un participante. Los dos siguientes hechos de cambio, del ámbito de la profesión, fueron el *primer empleo*, valorado como ganancia por el 100% de los que lo mencionaron, y *cambio de tipo de trabajo*, el cual fue valorado como ganancia y pérdida por casi un 15%. *Viaje/Vacaciones*, habiendo sido mayoritariamente valorado como una ganancia, un 35% lo valoró negativamente. El *inicio de Formación post-obligatoria* se valoró positivamente por el 100% de quienes lo mencionaron. Concluyendo, en esta muestra son hechos claramente positivos el primer empleo y el inicio de formación post-obligatoria. Hechos positivos que una pequeña minoría no los consideró así fueron el matrimonio, nacimiento de hijos o nietos, compraventa de coche o casa y cambio de tipo trabajo. Hechos positivos que una minoría importante valoró como ambivalente o negativo fueron viaje/vacaciones, cambio de casa o vivienda y cambio de trabajo.

Entre los diez hechos del último año negativos más mencionados se encuentran la *muerte de otros familiares*, donde casi el 97% de la muestra lo valoró negativamente frente al 3% restante que lo valoró como una ganancia o una combinación de ambas. El siguiente evento más recordado fue la *pérdida importante de ingresos* que fue valorado negativamente por el total de quienes lo mencionaron. Le sigue *problemas con familiares*; aquí un 8% lo ponderó de manera ambivalente. El siguiente evento *operación/hospitalización* fue valorado positivamente por el 18% y como combinación de ganancia y pérdida por el 9%. Los hechos de cambio de *declive gradual de salud*, *enfermedad de menor gravedad*, *accidente*, *enfermedad grave* y *muerte del cónyuge* fueron valorados como pérdida por la totalidad. El *divorcio*, no fue recordado negativamente por el 23%. Hechos claramente negativos fueron la pérdida de ingresos, declive gradual de salud, enfermedad grave, muerte del cónyuge y enfermedad de menor gravedad. Muerte de otros familiares y problemas con la familia política fueron mayoritariamente negativos. Sólo divorcio, operación/hospitalización y, en menor

medida, problemas con familiares fueron evaluados como ambivalentes o ganancia.

### Comparación entre País Vasco y Gaza

A la hora de comparar ambas muestras, la primera diferencia radica en el número de participantes que recuerda haber vivido cambios importantes en el último año. Como ya se ha señalado anteriormente, es considerablemente mayor la cantidad de recuerdos recientes aportados por la muestra de Gaza que por la del País Vasco. En Gaza no sólo se valoran más fuertemente los hechos positivos como ganancias, sino que varios de ellos se mencionan con mayor frecuencia. Al mismo tiempo, los datos sugieren una relativa mayor presencia de hechos negativos en Gaza que en el País Vasco. Sobre la población total se puede constatar un 9,6% de muertes en País Vasco frente a un 11% en Gaza; un 5% sobre la muestra total de enfermedades y declive de salud en el País Vasco, frente a un 11,4% en Gaza (incluyendo accidentes, hospitalizaciones). En ambos contextos estos eventos son valorados mayoritariamente como negativos. Además, en Gaza un 3% menciona pérdida importante de ingresos y un 2% divorcio, eventos no mencionados en el País Vasco.

### Puntos de inflexión o hechos de cambio a largo plazo en el País Vasco

En cuanto a los puntos de inflexión positivos más mencionados en el País Vasco, el evento mencionado con mayor frecuencia fue el *nacimiento de hijo o hijos*. Un 94% lo valoró positivamente frente al 6% que lo valoró de manera ambivalente; un sujeto lo valoró de forma negativa. El *inicio de Formación post-obligatoria* se valoró como ganancia en un 82% frente al 12% que lo valoró como y ganancia y pérdida y ni una ni otra. El *matrimonio* y *enamorarse o formar pareja* fueron valorados con ambivalencia en un 2.7% y un 9.4% respectivamente. El *cambio de casa o vivienda*, estando entre los diez eventos más mencionados, fue el 52% quien lo valoró como una ganancia; el 48% restante lo valoró con distintas ponderaciones. El *primer empleo* y el *logro escolar* fueron valorados en un 17% de forma ambivalente. El *desarrollo personal* y el *abandono del domicilio parental* no fueron valorados como ganancia en un 22% y 23.5% respectivamente. Las *nuevas relaciones/amistades*, estando entre los diez eventos positivos más mencionados, fue un 52% el que lo valoró como una ganancia. Se repiten los resultados de cambios positivos del último año, aunque la valoración es más matizada en estos eventos de largo plazo. Oscilando entre el 12% y el 48%, en promedio los puntos de inflexión "positivos" fueron evaluados como ambivalentes o perdidas por un 26%.

Entre los diez puntos de inflexión negativos más

mencionados se encuentran la *muerte de progenitores* y *muerte de otros familiares*; ambos eventos, siendo mayormente valorados como pérdida, un 12% y un 29% respectivamente se valoraron de forma ambivalente. El evento de *enfermedad de padres o hermanos* también tuvo un 35% de ambivalencia. La *muerte del cónyuge* se valoró como pérdida en un 90%, *accidente* en un 83% y la *muerte de hijo o hijos* en un 100%; mientras que la *muerte de amigo íntimo* en un 62.5% frente al 37.5% restante que lo valoró en distinta forma. La *separación* y el *divorcio de los padres* se valoraron de forma ambivalente en un 60% y 37.5% respectivamente. Los *cambios históricos* hacen referencia a acontecimientos socio-históricos nacionales y mundiales. Un 55.5% de los acontecimientos mencionados fueron valorados como una pérdida. Se repiten los resultados de cambios negativos del último año con respecto a los positivos aunque la valoración es más matizada, en particular en el caso de la muerte de progenitores, muerte de familiares y amigos, separación y divorcio. La muerte del hijo y cónyuge es mayoritaria o totalmente negativa

### Puntos de inflexión o hechos de cambio negativos a largo plazo en Gaza

El punto de inflexión positivo más mencionado en Gaza fue el *matrimonio* con un 6% de valoración negativa y un 8.5% de ambivalencia. El *nacimiento de hijo o hijos* con un 94% de valoraciones positivas, un 5% lo valoró como una pérdida. El *primer empleo*, casi un 8% del total lo valoró como una pérdida. El *logro escolar* un 7.5% lo valoró como una pérdida y una combinación de ambas, mientras que el evento *Vacaciones/Viaje*, entre quienes lo mencionaron, el 47% lo valoró negativamente o de forma ambivalente. La *compra-venta de coche o casa* fue valorada positivamente por el 100% de las personas que lo mencionaron y el *inicio de Formación post-obligatoria* por el 95%. El *cambio de tipo de trabajo* y el *cambio de casa o vivienda* fueron valorados como pérdida y de forma ambivalente en un 38% y un 33% respectivamente. La *participación en rituales religiosos* fue valorada positivamente en un 95% frente al 5% que lo valoró como una pérdida. El nacimiento de hijo o hijos, el primer empleo y el inicio de formación, logro escolar, formación post-obligatoria, rituales religiosos, son eventos mayoritariamente positivos aunque una minoría del 5-8% no los valoró positivamente. El matrimonio fue valorado de forma ambivalente o negativa por más de un 10%, haciendo referencia a problemas familiares, de convivencia, separación inmediata o matrimonio acordado en edad infantil insatisfactorio. Vacaciones o viajes, cambio de trabajo y cambio de casa o vivienda fueron valorados de forma muy importante como ambivalentes o negativos. Oscilando entre el 5% y el 47%, en promedio un 19% de los hechos fueron evaluados como ambivalentes.



Entre los diez puntos de inflexión negativos más mencionados en Gaza, los cinco primeros hacen referencia a decesos. La *muerte del padre* y la *muerte de otros familiares* con un 98% de valoraciones negativas, la *muerte de la madre* con un 2.5% de valoraciones positivas y la *muerte del cónyuge* y la *muerte de hijo o hijos* con el 100% de valoraciones negativas. Los *problemas con familiares* y el *fracaso escolar* tuvieron una valoración distinta a la de ganancia en un 6.8% y 2.5% respectivamente. La *muerte de amigo íntimo* el 100% lo valoró como una pérdida y el *encarcelamiento* se valoró con una ambivalencia del 21%. Los hechos de inflexión negativos son valorados muy homogéneamente de forma negativa, solo el *encarcelamiento* se valoró por una minoría importante de forma ambivalente. Ahora bien, al igual que en los cambios recientes del último año en el País Vasco, el *matrimonio* también se encuentra

entre los diez puntos de inflexión positivos y los diez negativos más mencionados en Gaza.

### Comparación entre País Vasco y Gaza

Se puede constatar que los hechos positivos a largo plazo o de inflexión fueron valorados más homogéneamente como ganancias en Gaza que en el País Vasco. Además fueron más frecuentes. Sobre la muestra total un 60% menciona el matrimonio frente a un 8% en el País Vasco (15% si se integra enamorarse y formar pareja, evento que no se menciona en Gaza). Logro escolar fue mencionado por un 4% en el País Vasco y por un 18% en Gaza. No siempre hay diferencias: por ejemplo, el nacimiento de hijos fue mencionado como ganancia por un 18% de la muestra total en ambas muestras. Se puede concluir que hay más hechos positivos y valorados

**Tabla 1** Lista de los 10 primeros recuerdos del último año y los 10 primeros puntos de inflexión positivos y negativos por orden de frecuencia. País Vasco y Gaza.

País Vasco	(F)	%	Gaza	(F)	%
<b>Hechos positivos Último año</b>			<b>Hechos positivos Último año</b>		
Primer empleo	18	6.7	Matrimonio	149	22
Enamorarse o formar pareja	18	6.7	Logro escolar	63	9.3
Nuevas relaciones/amistades	16	6	Nacimiento de hijo o hijos	55	8.1
Desarrollo personal	11	4.1	Nacimiento de nietos	26	3.8
Nacimiento de hijo o hijos	11	4.1	Cambio de casa o vivienda	25	3.7
Profesión (otros)	11	4.1	Compra-venta de coche o casa	23	3.4
Matrimonio	10	3.7	Primer empleo	17	2.5
Vacaciones/Viaje	10	3.7	Viaje/Vacaciones	17	2.5
Cambio de casa o vivienda	10	3.7	Cambio de tipo de trabajo	14	2
Dejar domicilio parental	8	3	Inicio Formación post-obligatoria	11	1.6
<b>Hechos negativos Último año</b>			<b>Hechos negativos Último año</b>		
Muerte de otros familiares	15	5.6	Muerte de otros familiares	64	9.5
Muerte de progenitores	8	3	Pérdida importante de ingresos	25	3.7
Cambio de casa o vivienda	6	2.2	Problemas con familiares	25	3.7
Enfermedad grave	5	1.9	Operación/Hospitalización	22	3.2
Separación	4	1.5	Declive gradual de salud	16	2.4
Enfermedad de otros familiares	4	1.5	Enfermedad de menor gravedad	14	2
Declive gradual de salud	4	1.5	Accidente (caída o de tráfico)	14	2
Nuevas relaciones/amistades	4	1.5	Enfermedad grave	13	1.9
Matrimonio	3	1.1	Divorcio	13	1.9
Muerte de amigo íntimo	3	1.1	Muerte del cónyuge	12	1.8
<b>Puntos de Inflexión positivos</b>			<b>Puntos de Inflexión positivos</b>		
Nacimiento de hijo o hijos	85	31.8	Matrimonio	578	85.5
Inicio Formación post-obligatoria	50	18.7	Nacimiento de hijo o hijos	177	26.2
Matrimonio	36	13.5	Primer empleo	169	25
Enamorarse o formar pareja	32	12	Logro escolar	133	19.7
Cambio de casa o vivienda	25	9.4	Vacaciones/Viaje	51	19.1
Primer empleo	19	7.1	Compra venta de coche o casa	38	5.6
Logro escolar	18	6.7	Inicio Formación post-obligatoria	36	5.3
Desarrollo personal	18	6.7	Cambio de tipo de trabajo	34	5
Dejar domicilio parental	17	6.4	Cambio de casa o vivienda	33	4.9
Nuevas relaciones/amistades	16	6	Participación en rituales religiosos	20	3
<b>Puntos de Inflexión negativos</b>			<b>Puntos de Inflexión negativos</b>		
Muerte de progenitores	55	20.6	Muerte del padre	179	26.5
Muerte de otros familiares	55	20.6	Muerte de otros familiares	166	24.5
Enfermedad padres/hermanos	14	5.2	Muerte de la madre	117	17.3
Muerte del cónyuge	10	3.7	Muerte del cónyuge	56	8.3
Cambios históricos	8	3	Muerte de hijo o hijos	50	7.4
Muerte de amigo íntimo	8	3	Problemas con familiares	44	6.5
Muerte de hijo o hijos	6	2.2	Fracaso escolar	39	5.8
Accidente (caída o de tráfico)	6	2.2	Matrimonio	35	5.2
Separación	4	1.5	Muerte de amigo íntimo	28	4.1
Divorcio de los padres	4	1.5	Encarcelamiento	28	4.1

más homogéneamente de forma positiva en Gaza que en el País Vasco, mencionados como punto de inflexión. Este patrón de resultados puede explicar el hallazgo de que la asociación entre hechos positivos a largo plazo o puntos de inflexión y el bienestar es más fuerte en la primera muestra que en la segunda. También hay mayor frecuencia de hechos negativos en Gaza que en el País Vasco. Por ejemplo, como promedio sobre la muestra total, un 60% menciona la muerte de progenitores, familiares, amigos o hijos frente al 27% del País Vasco.

En cuanto a la comparación de frecuencia de mención de hechos positivos versus negativos, el contraste *t*-test para muestras relacionadas arrojó diferencias estadísticamente significativas entre ambas valoraciones (ganancia-pérdida),  $p < .0001$  en ambas muestras. El tamaño del efecto resultante de la significación en Gaza fue  $r = .20$  para los hechos del último año,  $r = .16$  para los puntos de inflexión y  $r = .22$  para el total de hechos. En País Vasco el tamaño del efecto fue  $r = .34$  para los hechos del último año,  $r = .47$  para los puntos de inflexión y  $r = .51$  para el total de hechos (ver Figura 1 y Figura 2).

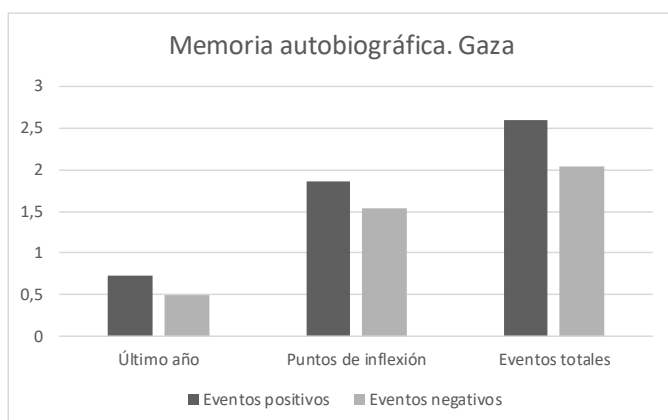


Figura 1. Comparación entre eventos positivos y eventos negativos del último año, puntos de inflexión y total de eventos vitales. Gaza.

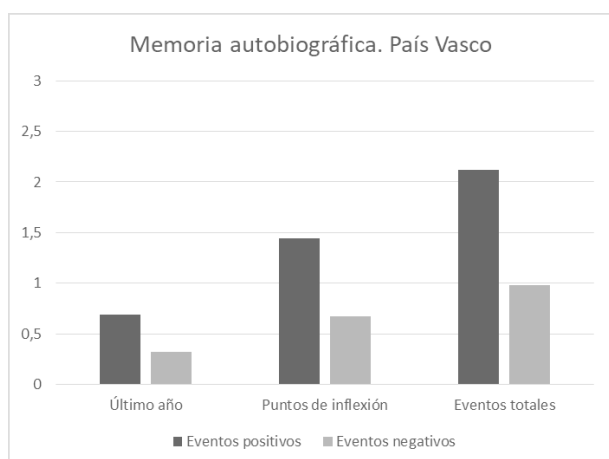


Figura 2. Comparación entre eventos positivos y eventos negativos del último año, puntos de inflexión y total de eventos vitales. País Vasco.

Tabla 2

Descriptivos del número total de hechos positivos y negativos de recuerdos del último año, puntos de inflexión y totales en Gaza y País Vasco.

	Total recuerdos	(DT)
<b>Gaza</b>		
Hechos positivos del último año	499	(0.90)
Hechos negativos del último año	335	(0.76)
Puntos de inflexión positivos	1261	(1.10)
Puntos de inflexión negativos	1042	(1.07)
Total de hechos positivos	1760	(1.51)
Total de hechos negativos	1377	(1.37)
<b>País Vasco</b>		
Hechos positivos del último año	184	(0.89)
Hechos negativos del último año	85	(0.57)
Hechos negativos del último año	384	(1.04)
Puntos de inflexión positivos	384	(0.76)
Puntos de inflexión negativos	178	(1.47)
Total de hechos positivos	568	(1.05)
Total de hechos negativos	263	(1.05)

Las Figuras 3 y 4 nos muestran las diferencias entre clases o grupos de edad en el bienestar subjetivo y de los hechos de cambio, en términos de ganancia y pérdida, en las muestras de Gaza y del País Vasco respectivamente. En ambas se observa cómo, efectivamente, las pérdidas se aproximan a las ganancias conforme se avanza hacia las edades más longevas. En la muestra del País Vasco se observa el declive gradual de los índices de bienestar (PHI) a partir de la adultez joven. Sin embargo, en la muestra de Gaza, presentando similar comportamiento, el bienestar (PHI) presenta un ligero aumento en la cohorte más avanzada.

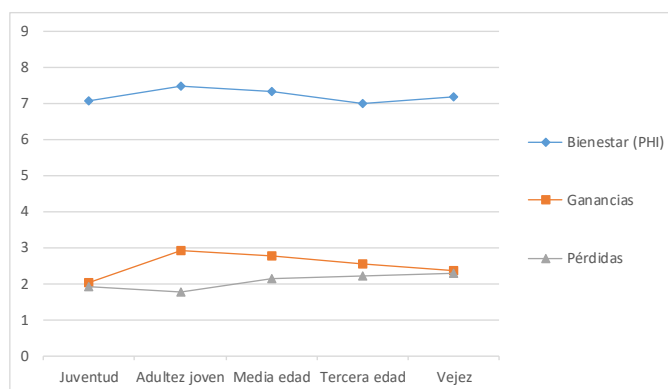


Figura 3. Comparación de hechos de cambio (ganancia-pérdida) y de niveles de bienestar entre grupos de edad. Gaza.

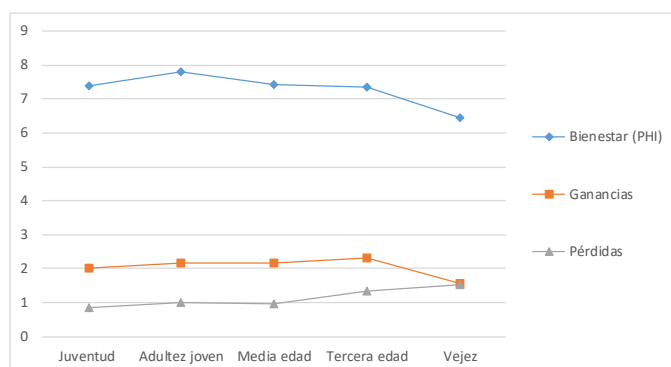


Figura 4. Comparación de hechos de cambio (ganancia-pérdida) y de niveles de bienestar entre grupos de edad. País Vasco.

En cuanto a la influencia de los hechos de cambio en el bienestar subjetivo, y la asimetría positivo-negativo sobre el bienestar hedónico y eudaimónico, se analizó la relación entre los hechos vitales de cambio y el bienestar recordado (hipótesis 2), así como la relación entre éstos y las dimensiones hedónica y eudaimónica del bienestar (hipótesis 3) (véase Tabla 3).

Por un lado, se correlacionaron tanto los hechos de cambio del último año como los puntos de inflexión vitales con el bienestar recordado global evaluado por la escala PHI. Los resultados mostraron una correlación estadísticamente significativa entre el bienestar global y los hechos de cambio positivos ocurridos el último año. Por otra parte, éstos muestran una relación estadísticamente significativa también con la dimensión afectiva del bienestar en ambas muestras, no ocurriendo lo mismo en la dimensión psicológica, donde únicamente es en la muestra del País Vasco donde se puede advertir una relación consistente. Por su parte, tanto los puntos de inflexión positivos como los negativos guardan

relación con el bienestar global medido por la escala PHI, aunque en este último caso, en la muestra del País Vasco la asociación no llegó a ser significativa pero sí tendencial. Cotejando ambas muestras, una comparación de correlaciones de la asociación de ganancias y pérdidas con el bienestar total, no encontró diferencias en cuanto a la asociación de cambios negativos y menor bienestar, pero sí la había entre cambios positivos y mayor bienestar. La correlación fue significativamente más fuerte en Gaza ( $z = -1.97, p = .048$ ) (DeCoster e Iselin, 2005). Esto nos indica que en Gaza, la asociación entre hechos positivos y bienestar es más fuerte a largo plazo. En cuanto a la dimensión hedónica, son los hechos positivos los que mostraron un mayor impacto.

## Discusión

En el listado de hechos de cambio se observan eventos vitales positivos y negativos comunes en ambas muestras. Tanto en la muestra del País Vasco como en la muestra de Gaza, los participantes el último año experimentaron cambios valorados positivamente relacionados con la creación de vínculos afectivos y la formación de una familia: el matrimonio y el nacimiento de hijos. También recuerdan haber experimentado hechos asociados a la movilidad geográfica como viajar o migrar a otras ciudades y la obtención del primer empleo. En cuanto a los hechos de cambio negativos del último año, en ambas muestras se han experimentado eventos relacionados con la salud y los decesos. En línea con lo indicado por Sandín (2003), se observa que se dan hechos de cambio ligados a las transiciones normativas, los cambios de roles asociados a las etapas de cambio que marca la norma social, que a la vez que

**Tabla 3.** Correlación entre ganancias-pérdidas y dimensiones del bienestar. País Vasco y Gaza

	Bienestar Global	Bienestar Eudaimónico	Bienestar Hedónico
<b>País Vasco</b>			
Ganancias último año	<b>.21**</b>	<b>.24**</b>	<b>.17*</b>
Pérdidas último año	-.05	-.06	.01
Ganancias P. Inflexión	<b>.08†</b>	.04	.04
Pérdidas P. Inflexión	<b>-.09†</b>	-.09	.06
Ganancias totales	<b>.18**</b>	<b>.18**</b>	<b>.14*</b>
Pérdidas totales	-.09	-.09	.04
<b>Palestina</b>			
Ganancias último año	<b>.10**</b>	<b>.04</b>	<b>.17**</b>
Pérdidas último año	<b>-.09*</b>	<b>-.09*</b>	.02
Ganancias P. Inflexión	<b>.22**</b>	<b>.20**</b>	<b>.13**</b>
Pérdidas P. Inflexión	<b>-.17**</b>	<b>-.14**</b>	<b>-.09*</b>
Ganancias totales	<b>.22**</b>	<b>.17**</b>	<b>.20**</b>
Pérdidas totales	<b>-.18**</b>	<b>-.16**</b>	<b>-.08*</b>

Nota: Correlación de Pearson

†  $p \leq .1$  \* $p < .05$ . \*\* $p < .01$

son recordados de manera negativa y ambivalente, inciden negativamente en el bienestar de una parte de la población estudiada.

Entre los puntos de inflexión positivos coincidentes en ambas muestras predominan aquellos que pertenecen a la profesión, la educación y la familia. Se observa que hay participantes que consideran eventos vivenciados recientemente, puntos de inflexión vitales que los han marcado de forma particular. En cuanto a los puntos de inflexión negativos, al igual que en otros estudios CEVI (Cavalli, 2016; Cavalli et al., 2013), los eventos de mayor frecuencia de mención se ubican en los decesos, la salud y la separación. En este sentido, cabe resaltar la presencia mayoritaria de eventos de pérdida de familiares en los puntos de inflexión negativos en ambas muestras. Recordemos que este tipo de hechos tienen un impacto negativo y duradero en el bienestar (Luhmann et al., 2012).

En este estudio, se observan asimismo diferencias culturales y contextuales. En la muestra del País Vasco, tanto en los hechos de cambio del último año como en los puntos de inflexión positivos, se han mencionado aspectos relacionados con el *self* relativos a la maduración personal y confianza en sí mismo, probablemente reflejando el carácter más post-materialista o individualista expresivo de la cultura. La muestra de Gaza por su parte, pone de relieve la importancia de la religión en su contexto cultural; un elemento intrínseco en las sociedades musulmanas que contrasta con las sociedades cristianas actuales. Cabe señalar también que transiciones normativas como el matrimonio, nacimiento de hijos, en definitiva, el paso a la adultez, por lo general suelen producirse a edades más tempranas en aquellos contextos económicamente más desfavorecidos y en aquellas culturas en las que la familia se convierte en "garantía" de subsistencia. Estos cambios tienen más consecuencias y beneficios en esos contextos de mayor escasez de recursos, en los que las redes familiares son el principal sistema de apoyo al bienestar. Ahora bien, en lo que respecta al matrimonio, dentro de las valoraciones ambivalentes ofrecidas por los participantes de Gaza, entre las descripciones se encuentran aspectos claramente negativos o de pérdida como depresión, ansiedad y amargura. Es decir, aunque el matrimonio es un hecho de cambio normativo frecuente y valorado culturalmente como positivo, las valoraciones negativas y ambivalentes estuvieron presentes una vez sobre diez matrimonios. Las visiones negativas del casamiento en Gaza hacen referencia a problemas matrimoniales, insatisfacción, frustración y separación de la familia. De hecho, hubo participantes que mencionaron infelicidad e incluso matrimonios forzados. Este es un aspecto llamativo, ya que el recuerdo de eventos asociados a la norma social suelen conllevar un sesgo hacia lo positivo (Berntsen, Rubin y Siegler, 2011). Creemos que muestra una distancia

entre la norma y la experiencia, cuestionando una visión culturalista determinista de las vivencias personales.

Los resultados ponen de manifiesto la carga positiva de la que se compone la memoria autobiográfica de ambos puntos geográficos. En línea con otros estudios (véase Páez et al., 2008), se confirma que los participantes recuerdan haber vivido más hechos positivos o de ganancia que negativos o de pérdida. A este respecto, cabe destacar la utilidad adaptativa de recordar preferentemente hechos positivos del pasado (sesgo positivo del recuerdo), puesto que ello permite un mayor control emocional y favorece el equilibrio personal (García-Bajos y Migueles, 2016; Simón et al., 2009). Ahora bien, dado que se preguntan hechos concretos cuya variabilidad de evaluación es baja (por lo general, una muerte es una pérdida en la totalidad de los casos), el sesgo anteriormente mencionado se debe tener en cuenta en la reconstrucción del pasado, pero es poco probable que explique la positividad vivenciada de hechos. Lo importante es que aun en contextos de condiciones de vida duras como Gaza, se constata esta positividad de la vivencia y recuerdo autobiográfico. Se pudo confirmar que los hechos de inflexión fueron mucho más claramente negativos en Gaza y más ambivalentes en el País Vasco. El carácter menos extremo de los hechos negativos y las mejores condiciones de vida del País Vasco pueden explicar la mayor presencia de valoraciones ambivalentes e inclusive de ganancia ante hechos negativos en esta población. Otra explicación sería que los sujetos vascos tiendan a hacer más reevaluación positiva a largo plazo de hechos negativos. Este argumento no es contradictorio con lo anterior, por supuesto. Ahora bien, ante el encarcelamiento, que en algunos casos tiene causas ideológico-políticas en Palestina, un cuarto lo evaluaba de forma ambivalente, mostrando reevaluación positiva y probablemente crecimiento post-traumático (Punamaki, 2010). Por otro lado, ante los hechos positivos también se mostraba una valoración más ambivalente en el País Vasco que en Gaza – lo que cuestiona una tendencia general a la reevaluación positiva en la primera muestra. Más bien sugeriría unas expectativas más elevadas y una valoración más crítica de los hechos de cambio positivos en el País Vasco. Los hechos positivos eran evaluados de manera menos ambivalente o como pérdida en Gaza. Como veremos más adelante, los hechos de inflexión, en particular los positivos, se asocian más fuertemente al bienestar en Gaza que en el País Vasco. Una explicación es que estos hechos tienen una valencia más clara en Palestina, lo que explicaría su mayor impacto. Además, eran más frecuentes en Gaza.

Globalmente, se encontró que se mencionaban más hechos de cambio, tanto positivos como negativos, en Gaza que en el País Vasco. Estudios previos, examinando hechos de cambio en el País Vasco y en Gran Bretaña, también confirmaron que en la sociedad vasca habían

menos hechos vitales de cambio, lo que se explicaba por las características de ciudades más pequeñas, ritmo de vida más tranquilo y mayor apoyo social que en la sociedad británica, más individualista y competitiva (Gaminde, Uria, Padro, Querejeta, y Ozamiz, 1993). En nuestro caso creemos que refleja las condiciones de vida más duras en Gaza en comparación con el País Vasco. A este respecto cabe señalar que, según el Banco Mundial, la esperanza de vida en Gaza es de 73 años; sin embargo, el Instituto Vasco de Estadística la establece en País Vasco en 82 años (EUSTAT, 2014). Tal y como expone el Informe sobre Desarrollo Humano de 2016 del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2017), los datos de Índice de Desarrollo Humano (IDH) distan mucho de una sociedad a otra: España 0.884, muy alto, y Palestina 0.684, medio. A día de hoy, la tasa de desempleo en Gaza está en su nivel más alto, un 46.6% de la población (MEMO, 2017); mientras que en el País Vasco la tasa de desempleo se sitúa en un 11,6% (EPA, 2017). Con respecto a los hechos positivos, recordemos que hay una mención mayor en Gaza que en el País Vasco. La mención del matrimonio se explica probablemente por la importancia de éste como hecho positivo, que está más bien vinculado al carácter colectivista y a la centralidad de la familia en la cultura palestina. Mientras que en Gaza un 25% menciona hechos de mejora material (empleo, cambio de casa, compraventa de coche o casa, etc.), menos de un 10% de la muestra total lo menciona en el País Vasco. Esto refleja el carácter de cultura de "sobrevivencia" o de valoración del esfuerzo y logros materiales de la sociedad palestina, frente al carácter "post materialista" o individualista expresivo, que no valora, da por sentado y no obtiene gratificación de estos hechos de cambio material (Inglehart y Baker, 2000).

En cuanto a la evolución de los hechos de ganancia-pérdida y el bienestar a lo largo de la vida, en ambas muestras se observa cómo, efectivamente, las pérdidas se aproximan a las ganancias conforme se avanza hacia las cohortes más longevas, y los niveles de bienestar experimentan un declive gradual a partir de la adultez. Aquí, cabe señalar que la muestra de Gaza presenta un ligero aumento en los índices de bienestar a partir de la entrada en la tercera edad. Esto podría explicarse a partir de la evaluación que las personas de la tercera edad en adelante hacen de sus propias experiencias de vida; la emoción que les evocan hoy las vivencias de ayer. Charles, Reynolds y Gatz (2001), a través de un diseño longitudinal, encontraron que el afecto positivo y el negativo, pasan de ser muy altos durante la adolescencia a reducirse con el paso del tiempo, si bien la reducción del afecto positivo es menor que la sufrida por el negativo, lo que hace que predomine sobre este último (Heckhausen, Dixon y Baltes, 1989). En este sentido, existen estudios sobre la regulación emocional (Blanchard-Fields, 2007; Shiota y Levenson, 2009),

cuyos resultados muestran que las personas mayores, en comparación con las más jóvenes, tienden a evaluar de manera menos negativa eventos de su pasado, lo cual incide positivamente en su bienestar; una estrategia de afrontamiento basada en la reevaluación (*reappraisal*) positiva (Shiota y Levenson, 2009). Aunque como ya se ha mencionado anteriormente, en algunos ámbitos culturales se produce un ligero aumento del bienestar a partir de la mediana edad (Helliwell, Layard y Sachs, 2017).

En referencia a la relación entre los hechos de cambio y el bienestar, los resultados constataron lo encontrado en otros estudios (Bilbao et al., 2013; Suh et al., 1996). Tanto los hechos vitales positivos como los negativos se relacionan con el bienestar subjetivo, aunque, estos últimos, en la muestra del País Vasco se asocian de manera débil. Con respecto a los hechos recientes, la frecuencia de hechos positivos recordados se relacionó de manera directa con el bienestar global medido por la escala PHI (quienes declararon mayor bienestar, recordaron más eventos positivos recientes que negativos). Estos resultados apoyan la idea que los hechos de cambio de valencia positiva "alimentan" el bienestar. A este respecto, y de forma similar a lo planteado anteriormente, este resultado podría indicar la presencia de determinados sesgos cognitivos que facilitan el ajuste social y que proporcionan bienestar al individuo, sobre todo en relación a una evaluación más positivista de los hechos (Bilbao, 2008; Concha, Bilbao, Gallardo, Páez y Fresno, 2012). Cabe señalar que en la muestra del País Vasco los hechos positivos recientes presentan un impacto mayor que en la muestra de Gaza, en la cual, son los hechos vitales más lejanos en el tiempo los que impactan con mayor fuerza en el bienestar. Los resultados del País Vasco son congruentes con lo afirmado anteriormente por otros autores (Bilbao, 2008; González-Arratia López-Fuentes y Valdez Medina, 2013), que apuntan a que la influencia de los hechos positivos en el bienestar subjetivo se desvanece al año, siendo por tanto lo reciente lo que ejerce mayor influencia en el bienestar subjetivo. Sin embargo, la muestra de Gaza presenta un recuerdo positivo más duradero y estable en el tiempo. En cuanto a los hechos negativos, en contra de la hipótesis de que los recientes son más importantes, son los ocurridos a lo largo de la vida los que ejercen una mayor influencia en el bienestar de los participantes de ambas muestras, aunque en el País Vasco la asociación llegó a ser tendencial. Estos resultados pueden atribuirse a los factores histórico-contextuales y a las características de los eventos vivenciados: los hechos negativos son más extremos en Gaza (pobreza, encarcelamiento, problemas de salud) que en el País Vasco, dada la situación de conflicto armado. Los positivos por su parte, con mayores efectos en las relaciones sociales (peregrinaciones y rituales religiosos). Los hechos de cambio positivos (y negativos

como la viudez) en Gaza se refieren a cambios en el rol social, que son estables y con consecuencias más globales en una sociedad menos individualista que la vasca – en la que hechos como casarse o tener hijos, si bien influyen el bienestar, probablemente afecta menos a la calidad y cantidad de la interacción social que en Gaza, una sociedad más colectivista y basada más en las normas y pertenencias grupales estables. Por otro lado, los puntos de inflexión negativos integran el tipo de experiencias que se sabe tienen efectos a largo plazo (muerte de seres queridos, desempleo y pobreza, graves enfermedades).

En referencia a la asimetría positivo-negativo sobre el bienestar hedónico y eudaimónico (H3), los resultados de ambas muestras revelan que los hechos positivos se asocian al bienestar psicológico o eudaimónico claramente en ambas muestras. Por otro lado, al contrario de lo evidenciado por otros autores, en este estudio son los hechos de cambio positivos recientes los que ejercen mayor impacto en la esfera afectiva del bienestar en comparación con los negativos. Recordemos que el bienestar hedónico integraba los dos ítems de afectividad más el de satisfacción con la vida. Esta última muestra un perfil similar al bienestar eudaimónico, asociándose más fuertemente que el hedónico a variables socio-estructurales (como ingresos y estatus social) y asociándose más a hechos positivos que negativos (Helliwell et al., 2017).

### Conclusiones

Este estudio vuelve a poner de manifiesto el carácter positivo de la memoria individual o autobiográfica, aunque también probablemente de la experiencia vital. Los resultados corroboran que las personas, al margen de los factores contextuales, experimentan hechos de cambio de características similares y recuerdan haber vivido un mayor número de eventos positivos que negativos, al igual que en otros estudios CEVI (Cavalli, 2016). En base a esto, podríamos concluir que existen elementos propios del desarrollo del individuo como ser social, y el carácter positivo de la vivencia y de la memoria autobiográfica como un fenómeno que trasciende las culturas. Asimismo, la investigación pone de relieve el impacto que los hechos de cambio tienen sobre el bienestar subjetivo, siendo los hechos positivos vividos recientemente los que ejercen mayor influencia que los negativos en una cultura más individualista como la vasca. Al contrario, es la positividad de los grandes puntos de inflexión vitales los que se asocian más fuertemente al bienestar en una cultura colectivista como la palestina. Por su parte, se confirma la repercusión de los hechos vitales positivos en las distintas facetas del bienestar psicológico (o eudaimónico) y afectivo (o hedónico). A este respecto, se muestra la importancia que tiene vivenciar y recordar eventos positivos para la

salud psíquica y emocional de las personas, así como para su satisfacción vital.

### Limitaciones del estudio

Este estudio presenta dos limitaciones a considerar: La primera de ellas hace referencia a la descompensación entre ambas muestras, País Vasco ( $N = 267$ ) y Gaza ( $N = 676$ ). La cuota de sujetos varía sustancialmente, lo que puede influir en los resultados y su comparación entre las mismas. La segunda hace referencia a las características de la muestra del País Vasco; la distribución de los sujetos entre los distintos grupos de edad no fue equitativa; el 51,9% de la muestra se concentró en el grupo etario más joven (20-24 años) y la cuota de sujetos en la cohorte más avanzada (75-88 años) fue del 10.9%. Esta inequidad podría generar un sesgo en aquellos resultados en los que se hubieran contemplado variables asociadas al grupo de edad más joven; por ejemplo, "cambio de casa o vivienda", "nuevas relaciones/amistades" y "dejar el domicilio parental", teniendo en cuenta que un buen número de participantes fueron estudiantes universitarios. Ambas limitaciones, quizá podrían inferir también en la mención (o no mención) de hechos normativos de cambio como el matrimonio y el nacimiento de hijos, en aquellos ocurridos en el último año.

### Referencias bibliográficas

- Avison, W. R., & Turner, R. J. (1988). Stressful life events and depressive symptoms: Disaggregating the effects of acute stressors and chronic strains. *Journal of health and social behavior*, 253-264.
- Banco Mundial (2009). *United Nations Population Division*. Recuperado de: <https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.DYN.LE00.IN?locations=PE&view=chart>.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology*, 5(4), 323-370. doi: 10.1037/1089-2680.5.4.323
- Berntsen, D., Rubin, D., & Siegler, I. (2011). Two Versions of Life: Emotionally Negative and Positive Life Events have Different Roles in the Organization of Life Story and Identity. *Emotion*, 11(5), 1190-1201. doi: 10.1037/a0024940
- Bilbao, M. (2008). Creencias sociales y bienestar: Valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico. (Tesis Doctoral). Universidad del País Vasco. España.
- Bilbao, M. Á., Páez, D., da Costa, S., & Martínez-Zelaya, G. (2014). Cambio en creencias básicas y crecimiento post estrés: Un estudio transversal sobre el fuerte impacto de los hechos positivos

- sobre el bienestar. Changes in basic beliefs and post-stress growth: A cross-sectional study on the strong impact of positive events. *Terapia Psicológica*, 31(1), 127-139. doi: 10.4067/S0718-48082013000100012
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26-31.
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual review of clinical psychology*, 7, 511-535. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526
- Boniwell, I. (2006). *Positive Psychology in a Nutshell*. PWBC, London.
- Cavalli, S., & Lalive d'Épinay, C. (2008). L'identification et l'évaluation des changements au cours de la vie adulte. *Swiss Journal of Sociology*, 34(3), 453-472.
- Cavalli, S., Lalive d'Épinay, C., Martenot, A., Borella, E., Brahy, R., Concha, V., . . . Vrancken, D. (2013). La perception des grands tournants de sa propre vie: une comparaison internationale. In N. Burnay, S. Ertul, & J.-P. Melchior (Eds.), *Parcours sociaux et nouveaux desseins temporels* (pp. 29-47). Louvain-la-Neuve: Academia / L'Harmattan.
- Cavalli, S. (2016). Seminario Identidad, cambios vitales y memoria histórica. Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). San Sebastián.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of personality and social psychology*, 80(1), 136-151. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.136>
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of applied social psychology*, 13(2), 99-125.
- Concha, V., Guichard, E. y Henríquez, G. (2009). Memoria histórica y paradigma del curso de vida. Investigación CEVI-Chile. *Sociedad hoy*, 17, 51-61.
- Concha, D., Bilbao, M. Á., Gallardo, I., Páez, D., & Fresno, A. (2012). Sesgos cognitivos y su relación con el bienestar subjetivo. *Salud & Sociedad: Investigaciones en Psicología de la Salud y Psicología Social*, 3(2), 115-129.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of memory and language*, 53(4), 594-628. doi: 10.1016/j.jml.2005.08.005
- DeCoster, J., & Iselin, A. (2005). Meta-analytical Descriptives and Averaging coefficient correlations. Recuperado de [http://www.stat-help.com/\[Links\]](http://www.stat-help.com/[Links]).
- EPA (2017). *Encuesta de Población Activa de las Comunidades Autónomas*. Recuperado de: <https://www.datosmacro.com/paro-epa/espana-comunidades-autonomas/pais-vasco>.
- EUSTAT (2014). *Euskadi en la UE-28*. Recuperado de: [http://www.eustat.eus/elementos/ele0011900/La\\_esperanza\\_de\\_vida\\_de\\_las\\_mujeres\\_vascas\\_854\\_anos\\_es\\_de\\_las\\_mas\\_altas\\_de\\_la\\_UE-28/not0011917\\_c.html](http://www.eustat.eus/elementos/ele0011900/La_esperanza_de_vida_de_las_mujeres_vascas_854_anos_es_de_las_mas_altas_de_la_UE-28/not0011917_c.html).
- Gaminde, I., Uria, M., Padro, D., Querejeta, I., & Ozamiz, A. (1993). Depression in three populations in the Basque country—a comparison with Britain. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 28(5), 243-251.
- García-Bajos, E., & Migueles, M. (2016). Recuperación de experiencias autobiográficas positivas y negativas del pasado y futuro. *Ciencia Cognitiva*, 10(3), 89-91.
- González-Arratia López-Fuentes, N. I., & Valdez Medina, J. L. (2013). Resiliencia y felicidad: el impacto de hechos vitales negativos y positivos en adolescentes. *Pensando Psicología*, 9(16), 43-53. doi: 10.16925/pe.v9i16.616
- Guichard, E., Concha, V., Henríquez, G., Cavalli, S., & Lalive D'Épinay, C. (2013). Reconstrucción subjetiva del curso de la vida en Chile. *Revista Mexicana de Sociología*, 75(4), 617-646.
- Hassan, M.Y. (2017, 22 de Noviembre). El desempleo en Gaza y la necesidad urgente de tomar medidas. *MEMO*. Recuperado de: <https://www.monitordeoriente.com/20171122-el-desempleo-en-gaza-y-la-necesidad-urgente-de-tomar-medidas/>.
- Heckhausen, J., Dixon, R. A., & Baltes, P. B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental Psychology*, 25(1), 109-121.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2017). World Happiness Report 2017. New York, NY (USA): Sustainable Development Solutions Network.
- Hervás, G., & 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(1), 66. doi: 10.1186/1477-7525-11-66
- Hirst, W., Phelps, E. A., Meksin, R., Vaidya, C. J., Johnson, M. K., Mitchell, K. J., ... & Mather, M. (2015). A ten-year follow-up of a study of memory for the attack of September 11, 2001: Flashbulb memories and memories for flashbulb events. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(3), 604-623. <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000055>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11(2), 213-218. [http://dx.doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](http://dx.doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

- Inglehart, Ronald, and Wayne E. Baker (2000). "Modernization, Cultural Change, and the Persistence of Traditional Values." *American Sociological Review*, 65, 19-51.
- Lalive d'Épinay, C., & Cavalli, S. (2009). Cambios percibidos en el curso de la vejez más avanzada. In S. L. Chapot, P. L. Guido, M. B. López, D. L. Mingorance, & J. Szulik (Eds.). *Temas de psicogerontología. Investigación, clínica y recursos terapéuticos* (pp. 1-18). Buenos Aires: Akadia.
- López-Fuentes, N. I. G. A., y Valdez-Medina, J. L. (2013). Resiliencia y felicidad: el impacto de hechos vitales negativos y positivos en adolescentes. *Pensando Psicología*, 9(16), 43-53.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis. *Journal of personality and social psychology*, 102(3), 592-615. <http://dx.doi.org/10.1037/a0025948>
- Maybery, D. J., Jones-Ellis, J., Neale, J., & Arentz, A. (2006). The positive event scale: Measuring uplift frequency and intensity in an adult sample. *Social Indicators Research*, 78(1), 61-83.
- Miller, M. A., & Rahe, R. H. (1997). Life changes scaling for the 1990s. *Journal of Psychosomatic Research*, 43(3), 279-292.
- Muratori, M., Delfino, G., y Zubieta, E. (2012). Sucesos vitales y bienestar. *Anuario de Investigaciones*, 19(1), 49-57.
- Overbeek, G., Vermulst, A., de Graaf, R., ten Have, M., Engels, R., & Scholte, R. (2010). Positive life events and mood disorders: Longitudinal evidence for an erratic lifecourse hypothesis. *Journal of psychiatric research*, 44(15), 1095-1100.
- Páez, D., Bilbao, M.A., & Javaloy, F. (2008). Del trauma a la felicidad. En M. Martina Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 1-29), Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- Páez, D., Mathias, A., Cavalli, S., Guichard, E., Pizarro, J.J., Méndez, L., & El-Astal, S. (2017). Flashbulb Memories and Collective Memories: Psychosocial Processes Related to Rituals, Emotions and Memories. En O. Luminet, A. Curci & M.A. Conway (Eds.), *Flashbulb Memories: Current Perspectives* (pp. 219-239). London, UK: Psychology Press Second Edition.
- Paredes, M., y Oberti, P. (2015). Eventos sociohistóricos en la vida de los uruguayos. Una perspectiva generacional. *Revista de Ciencias Sociales, DS-FCS*, 28(36), 145-168.
- PNUD (2017). *Informe sobre Desarrollo Humano 2016*. Recuperado de: [http://hdr.undp.org/sites/default/files/HDR2016\\_SP\\_Overview\\_Web.pdf](http://hdr.undp.org/sites/default/files/HDR2016_SP_Overview_Web.pdf).
- Punamaki, R. (2010). *Posttraumatic Growth in Middle Eastern Context: Expression and determinants among Palestinians* In T. Weiss and Berger, R. (eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp.313-48). New York: Wiley.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.
- Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2009). Effects of aging on experimentally instructed detached reappraisal, positive reappraisal, and emotional behavior suppression. *Psychology and aging*, 24(4), 890-900. doi: 10.1037/a0017896
- Simón, T., Gallego-Largo, T. R., & Suengas, A. G. (2009). Memoria y envejecimiento: recuerdo, reconocimiento y sesgo positivo. *Psicothema*, 21(3), 409-415.
- Singer, J., Rexhaj, B., & Baddeley, J. (2007). Older, wiser, and happier? Comparing older adults' and college students' self-defining memories. *Memory*, 15(8), 886-898. doi: 10.1080/09658210701754351
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- Taylor, S. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: the mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 67-85. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.67>
- Walker, W. R., Skowronski, J. J., & Thompson, C. P. (2003). Life is pleasant and memory helps to keep it that way. *Review of General Psychology*, 7(2), 203-210. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.7.2.203>
- Wills, T. A., Sandy, J. M., Shinar, O., & Yaeger, A. (1999). Contributions of positive and negative affect to adolescent substance use: Test of a bidimensional model in a longitudinal study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 13(4), 327.
- Zaragoza Scherman, A., Salgado, S., Shao, Z., & Berntsen, D. (2015). Event centrality of positive and negative autobiographical memories to identity and life story across cultures. *Memory*, 23(8), 1152-1171. doi:10.1080/09658211.2014.962997
- Zubieta, E., & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277-283.