

## RELACIONES ENTRE ESTILO DE VIDA Y SATISFACCIÓN VITAL

Sánchez-López, M.P.<sup>1</sup> y Díaz Morales, J.F  
*Universidad Complutense de Madrid*

---

El análisis de la distribución del tiempo que realizan las personas durante la semana y el fin de semana proporciona una adecuada medida del estilo de vida. Se describen y estudian las características de diferentes grupos de personas en función del estilo de vida y la satisfacción en el ámbito laboral y familiar. A través del concepto Congruencia/Incongruencia se analiza la relación entre el entorno laboral y familiar, donde se comprueba que ambos mundos no son independientes. A su vez, el estilo de vida y la satisfacción muestran determinadas relaciones con variables demográficas como sexo, tipo de pareja y ciclo vital (edad y tener/ no tener hijos).

Palabras clave: Estilo de vida, satisfacción laboral y familiar, variables demográficas (sexo, edad, ciclo vital), distribución del tiempo.

### **Relations between lifestyle and life satisfaction**

The analysis of use of time during the week and the weekend provides an appropriate measure of the lifestyle. We describe the characteristics of the different groups and they are studied in relation to the lifestyle and work and family satisfaction. The concept of Congruence/Incongruence is used for analysing the relationship between work and family environments. The conclusion is that those worlds are not independent. Moreover, lifestyle and satisfaction show some associations with demographic variables such as sex, kind of couple, and vital cycle (the age and the fact of having children).

Key words: lifestyle, work satisfaction, family satisfaction, demographic variables (sex, age, vital cycle), use of time.

---

1 Dirección postal: Departamento de Psicología Diferencial y Psicología del Trabajo. Facultad de Psicología. Universidad Complutense. Campus de Somosaguas. 28223 Madrid, España.



Dentro del campo de la diversidad humana, el concepto de Estilo Psicológico (E.P., a partir de ahora) ocupa un lugar cada vez más relevante a la hora de tratar de explicar el comportamiento humano. Las características que definen al E.P. como un conjunto de modalidades de comportamiento observables nos permiten reconocer la individualidad de una persona, el que sea ella misma, aun a través de diferentes muestras de conductas, situaciones, etc. El E.P. está en la cúspide del sistema organizado y jerarquizado que constituye la personalidad del individuo, entendiendo el término “personalidad” en su sentido más holístico, es decir, incluyendo las variables cognitivas y las afectivo-dinámicas (Sánchez-López, 1998). Además, el E.P. hace referencia a diferencias más cualitativas que cuantitativas y se expresa mediante dimensiones más que mediante categorías discontinuas.

La versatilidad del concepto de E.P. y su papel integrador de la personalidad hace que el E.P. se haya aplicado a un amplio espectro de campos relacionados con la psicología. Uno de ellos hace referencia al Estilo de Vida (E. de V., a partir de ahora). El término E. de V. ha sido entendido en el campo psico-sociológico como una manera colectiva de vivir, como “la imagen personal que guía” y también como la “regla de reglas” para el individuo, considerándose, más recientemente, como el patrón organizativo supraordenado que dirige la conducta (Shulman y Mosak, 1988). El E. de V. representa una estrategia que encarna los valores y sentimientos del individuo en el mundo en el que vive con la finalidad de optimizar su significado personal y estructurar su modo particular de existencia (Sánchez-Cánovas y Sánchez-López, 1994). Puede definirse como las soluciones estratégicas que adopta el individuo para poder cumplir sus planes y objetivos globales; en la práctica, adoptan la forma de patrones de vida episódicos (Shulman y Mossack, 1988; Ibañez, 1990).

Sánchez-López y Cárdenas (en prensa) proponen la operativización del E. de V. mediante la distribución del tiempo que los sujetos realizan a lo largo de un periodo de 24 horas, durante una semana estándar de su vida, creando un instrumento para su evaluación, el ADIT (Autorregistro de Distribución del Tiempo). El registro de las actividades que los sujetos realizan durante la semana de trabajo y el fin de semana se inspira en los trabajos sobre uso del tiempo o diarios de tiempo (*Time Diary*) y la combinación de ambos con las variables demográficas como, sexo, edad, tipo de pareja y ciclo vital, indican la existencia de perfiles diferenciales en la distribución del tiempo con significación psicológica. A través de los análisis de cluster realizados aparecen ocho perfiles de distribución del tiempo cuando combinamos los perfiles obtenidos para el fin de semana y para la jornada laboral.

Las características del instrumento, así como su utilidad para proporcionar perfiles de distribución del tiempo, diferenciando entre días laborables y fin de semana, y las relaciones de estos perfiles con variables demográficas, pueden consultarse en Sánchez-López y Cárdenas (op. cit.).

Nuestro propósito, dado que el E. de V. está relacionado con las variables de personalidad, es estudiar las posibles relaciones con la satisfacción autopercebida. El bienestar, y más específicamente, la satisfacción son conceptos importantes porque resumen la calidad de vida de un individuo y están estrechamente relacionados con otras variables de personalidad como introversión, extroversión, autoestima, depresión, locus de control, etc., aspecto ya comprobado empíricamente en los primeros estudios (Robinson, 1969). La satisfacción es uno de los componentes principales de la felicidad y se define normalmente como el componente cognitivo del bienestar subjetivo (Veenhoven, 1984; Diener y Larsen, 1993; Averill y More, 1993), que, a su vez, se define como una actitud (Argyle, 1987; Stark, Argyle y Schwart, 1991; Andrews y Robinson, 1991). Los otros dos componentes (relativamente independientes entre sí todos ellos), se refieren a los aspectos emocionales y afectivos y son denominados afecto positivo y afecto negativo. La satisfacción puede ser medida globalmente o en relación a dominios específicos, entre los cuales tradi-

cionalmente los sujetos consideran que la familia y el trabajo ocupan un lugar importante para explicar su satisfacción global (Campbell, Converse y Rodgers, 1976).

Se han diseñado numerosas escalas para medir los componentes cognitivo y afectivo del bienestar subjetivo. Las escalas de un sólo ítem, especialmente adecuadas para obtener una medida de satisfacción global, plantean el problema de su fiabilidad y validez. Como es imposible obtener estimaciones de consistencia interna en escalas de un sólo ítem, normalmente una de las medidas de fiabilidad para estas escalas es la consistencia temporal, a pesar de que con este índice sea difícil separar los cambios verdaderos de los errores de medida (Diener, 1984). El uso de otras medidas de la satisfacción, además de los autoinformes, pueden aportar un índice de validez para este tipo de escalas. Así, tanto autoinformes de un sólo ítem como de múltiples ítems, correlacionan con otras medidas alternativas (entrevistas, diarios, informes externos, etc) y muestran una considerable consistencia en diferentes situaciones, así como una buena estabilidad temporal (Sandvick, Diener y Seidlitz, 1993). Las escalas de ítem único han mostrado ser útiles en la práctica y no parecen verse afectadas por una tendencia a la deseabilidad social (Diener y Larsen, 1993). Por lo tanto, y teniendo en cuenta las consideraciones anteriores, a la hora de diseñar nuestra propia medida de satisfacción hemos seguido las recomendaciones de Veenhoven (1984), matizadas por Andrews y Robinson (1991) y los criterios psicométricos aconsejados por estos últimos autores con respecto al número de puntos de evaluación que deben ser incluidos (0-10 en nuestro caso).

## **Objetivos**

En el trabajo empírico que presentamos a continuación, hemos tenido en cuenta especialmente la relación entre Satisfacción Familiar (SF, a partir de ahora) y Satisfacción Laboral (SL, a partir de ahora) porque creemos que Kanter (1977) estaba en lo cierto cuando denunciaba la falsedad del “mito de los mundos separados”. Trabajo y familia son las dos esferas fundamentales que sirven de “nicho ecológico” básico donde actúa el ser

humano y como nos han seguido demostrando investigaciones posteriores (Goldsmith, 1989; Barling, 1992), ambos mundos son mutuamente interdependientes y no podemos estudiar la influencia de cada uno de ellos aisladamente. Por lo que respecta a la relación entre S.F. y S.L utilizamos el término de Congruencia/Incongruencia (C/I a partir de ahora) para referirnos a las relaciones entre la satisfacción en ambos mundos (el lector interesado puede consultar, Sánchez-López y Quiroga Estévez, 1995).

Las relaciones entre el entorno familiar y el entorno laboral se pueden operativizar mediante el constructo C/I, que se obtiene a través de la dicotomización de un grupo de sujetos por la mediana, evaluados en satisfacción autopercibida en el ámbito laboral y familiar, de tal modo que se constituyen cuatro grandes grupos: un grupo de “baja satisfacción congruente” (grupo 1), (bajo nivel de satisfacción en ambos contextos); un segundo grupo de “satisfacción incongruente” (grupo 2), (elevado nivel de satisfacción en el entorno laboral y baja satisfacción en el familiar); el tercer grupo definido como “satisfacción incongruente (3)” (grupo 3), (baja satisfacción en el mundo laboral y alta satisfacción en el mundo familiar) y el cuarto grupo de “alta satisfacción congruente” (grupo 4), (elevado nivel de satisfacción tanto en el ámbito laboral como en el familiar).

**Cuadro 1**

*Grupos de Congruencia/Incongruencia en Satisfacción*

Satisfacción Familiar	Satisfacción Laboral	
	SL -	SL +
SF -	Baja satisfacción congruente (grupo 1)	Satisfacción incongruente (grupo 2)
SF +	Satisfacción incongruente (grupo 3)	Alta Satisfacción congruente (grupo 4)

A su vez, tanto el E. de V. como la satisfacción muestran estar relacionados con variables demográficas. Sánchez-López y Quiroga Estévez (1995), interpretando los datos empíricos obtenidos, afirman que la influencia de las variables demográficas es sobre la relación entre S.F. y S.L., no sobre ellas aisladamente, concluyendo que las variables fundamentales son tres: sexo, tipo de pareja y ciclo vital (constituída por la edad de los sujetos y tener /no tener hijos). A su vez, operativizan la variable Tipo de Pareja en tres tipos: parejas de doble carrera, doble ingreso y tradicionales.

## Hipótesis

1. Puesto que las aportaciones previas nos indican que la familia y el trabajo no funcionan como sistemas independientes en sus relaciones con otras variables, el E. de V. no se relacionará con la S.F. y la S.L. aisladamente. Esta primera hipótesis se concreta en las dos siguientes subhipótesis, según la operativización utilizada de E. de V. (Sánchez-López y Cárdenas, Op. cit.)

1.1. Cada uno de los E. de V., operativizados mediante Perfil Tiempo Laboral (PL, a partir de ahora) y Perfil Tiempo Fin de Semana (PFS, a partir de ahora) no se relacionará con SF y SL.

1.2. La combinación del perfil de E. de V. basado en el PL y el basado en PFS (Perfil Laboral/Fin de Semana, PL/FS, a partir de ahora) no se relacionará con SF y SL.

2. El E. de V. se relacionará con las relaciones SF/SL, es decir, con C/I. A su vez, esta segunda hipótesis se subdivide en dos subhipótesis de acuerdo con la operativización del E. de V.:

2.1. Cada uno de los E. de V., operativizados mediante PL y PFS se relaciona con C/I.

2.2. El E. de V., operativizado mediante la combinación del perfil PL/FS se relaciona con C/I.

3. Por último, dadas las relaciones encontradas previamente en el trabajo anteriormente mencionado (Sánchez-López y Quiroga Estévez, 1995) entre las variables demográficas y la satisfacción y los indicios de otros trabajos sobre la relación con E. de V., las variables demográficas se relacionarán con el E. de V.:

3.1. Cada uno de los perfiles de E. de V., operativizados mediante PL y PFS se relaciona con cada una de las variables demográficas.

3.2. La combinación del perfil de E. de V. según PL/FS, se relaciona con cada una de las variables demográficas.

## **Metodología**

### ***Participantes***

Los participantes fueron un grupo de 76 personas emparejados (después de la mortandad experimental), con una edad comprendida entre 20 y 75 años y un nivel socio-económico medio-alto, residentes en Madrid (España). El grupo se compone de los tres tipos de parejas señalados: Doble Carrera, donde ambos esposos persiguen una carrera vital ininterrumpida y también establecen y desarrollan una vida familiar que a veces incluye hijos; Doble Ingreso, donde al menos un miembro de la pareja tiene un trabajo que no implica un alto grado de compromiso individual con el rol laboral; Tradicionales, donde es el marido el único que aporta el sustento económico, mientras que la mujer es ama de casa.

### ***Instrumentos***

*Encuesta de datos demográficos:* la encuesta contiene un total de 21 preguntas referidas a condiciones de vida de la familia (tipo de vivienda, personal doméstico, etc.), estructura de la familia (número de personas que conviven en la vivienda, edades de los hijos, etc.), condiciones generales en que se desempeña el trabajo (tipo de contrato, horario, etc.) y características personales (edad, estudios).



*Escala de satisfacción autopercebida:* la revisión bibliográfica sobre el tema hace constatar que muchas de las “escalas” utilizadas para medir la satisfacción están constituidas por un ítem único. Desde el punto de vista psicométrico, esta medida no es muy compleja, pero ha mostrado ser útil en la práctica, por lo que las escalas de satisfacción de ítem único son consideradas como medidas adecuadas (Andrews y Robinson, 1991; Diener y Larsen, 1993). La escala que hemos diseñado posee una pregunta referida a S.F. y otra referida a S.L. que la persona debe responder en una valoración de 0 a 10.

*Autorregistro de Distribución del Tiempo (ADIT):* los instrumentos tradicionales para evaluar la distribución del tiempo se basan sobre todo en entrevistas a los sujetos, e incluso, en el caso de parejas, la estimación se hace a través de entrevistas sólo a la esposa. La influencia del recuerdo y de la subjetividad son evidentes en estos casos. Nos basamos en los trabajos sobre lo que se denomina Diario de Tiempo (Time Diary). La revisión de Robinson (1988) incluye estudios sobre la validez y fiabilidad básicas de estos tipos de instrumentos. La creación del instrumento (Sánchez-López, Quiroga, Sánchez-Herrero y Doblás, 1992) se basa en la revisión de instrumentos anteriores, discusiones de grupo por expertos y en la aplicación mediante un estudio piloto. La descripción detallada y el análisis de datos referidos al instrumento pueden consultarse en Sánchez-López y Cárdenas, (op. cit.).

Al grupo de sujetos se les aplicó la encuesta sobre aspectos generales de su vida junto con la escala de satisfacción vital y se explicó detalladamente cómo realizar el autorregistro de distribución del tiempo (ADIT).

Las normas de aplicación tenían por objetivo conseguir una buena motivación de los sujetos y comprensión de la tarea. Además de las normas por escrito, con detalladas explicaciones de cómo rellenar los instrumentos, se realizaba con cada pareja una entrevista previa para lograr un buen nivel de motivación y una adecuada comprensión de las tareas. También se realizó un seguimiento telefónico para garantizar a cada pareja una buena percepción de disponibilidad por parte del equipo de investigación.

A su vez, con cada pareja se delimitó la semana estándar en la que deberían llevar el autorregistro.

## Resultados

Además de los oportunos análisis descriptivos y de frecuencias, se realizaron análisis de varianza, en las variables continuas, y pruebas de  $\chi^2$ , en las variables discontinuas, para determinar la dependencia o independencia de las variables.

Los análisis realizados para determinar la idoneidad del ADIT, indican que puede ser un instrumento de evaluación adecuado para la medida del E. de V. (Sánchez-López y Cárdenas, op. cit.). Al aplicar la técnica de análisis de cluster se configuran tres grupos para cada uno de los perfiles de distribución del tiempo aludidos, o sea, tres grupos de sujetos diferentes en cuanto a la distribución del tiempo durante la semana laboral (PL) y tres grupos de sujetos en relación al uso del tiempo durante el fin de semana (PFS). En cuanto a los grupos característicos de PL, en el grupo 1, las personas muestran un equilibrio en su distribución del tiempo tanto durante el fin de semana como durante la semana de trabajo; el grupo 2, dedica la mayor parte de su tiempo al trabajo y el grupo 3, donde las actividades relacionadas con la familia y el hogar ocupan más tiempo en su planificación temporal. Atendiendo a la caracterización psicológica de los tres grupos correspondientes al PFS, encontramos un primer grupo, caracterizado por una mayor atención a los hijos y al trabajo y una baja dedicación a las actividades domésticas; este primer grupo se caracteriza porque las personas que lo componen asumen en mayor grado sus funciones en cuanto padres y las responsabilidades de su trabajo. En el segundo grupo, encontramos una mayor implicación doméstica, ya que las personas que lo componen dedican más tiempo durante el fin de semana a actividades domésticas y genéricas, y una baja dedicación al tiempo de ocio y al trabajo. Por último, el tercer grupo está formado por personas que emplean su tiempo en actividades de ocio y dedican poco tiempo a sus hijos.

Si analizamos la relación entre los E. de V. y la satisfacción (Cuadro 2), los datos indican que no hay relación significativa entre cada uno de los E. de V. (PL y PFS) con SF y SL (se confirma la hipótesis 1.1.) . A su vez, tampoco existe relación significativa entre la combinación de perfiles de E. de V. con SF y SL, como se muestra en la Cuadro 3 (se confirma la hipótesis 1.2.)

La relación C/I con el PL es significativa, no así con el PFS, lo que pone de manifiesto que la hipótesis 2.1. se comprueba en parte y se remarca la importancia del PL frente al de PFS (ver Cuadro 4).

### Cuadro 2

*Resumen del Perfil/Satisfacción*

		Satisfacción			
		Satisfacción Familiar		Satisfacción Laboral	
		<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Perfiles Distribución	PL	1.77	.17	1.01	.31
del Tiempo	PFS	0.53	.59	0.51	.60

### Cuadro 3

*Resumen del Perfil combinado/Satisfacción*

		Satisfacción			
		Satisfacción Familiar		Satisfacción Laboral	
		<i>F</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Perfil combinado PL/PFS		0.72	.65	1.28	.28

**Cuadro 4***Resumen de la Relación entre C/I y Perfil Laboral y Fin de Semana*

	Congruencia/Incongruencia	
	$X^2$	$p$
Perfil L	15,14	0,019*
Perfil FS	6,67	0,37

\*  $p < .05$ 

La combinación de los perfiles, PL/FS, hace que aparezcan nuevos grupos con las siguientes características: (1) monotonía en el tiempo dedicado a las actividades del PL y en las del PFS; (2) equilibrio en el tiempo dedicado a las distintas actividades durante el PL y mayor dedicación a actividades de casa en el PFS; (3) equilibrio en PL y mayor dedicación al ocio en PFS; (4) mayor dedicación a las actividades del trabajo en PL y durante el PFS mayor dedicación a los hijos y al trabajo; (5) dedicación al trabajo durante PL y a casa durante PFS; (6) mayor tiempo asignado al trabajo durante el PL y más tiempo invertido en actividades de ocio en PFS; el grupo (7) dedica más tiempo a las actividades de la casa y los hijos en PL y durante PFS lo invierten en actividades relacionadas con el hogar o la casa; por fin, el grupo (8) dedica más tiempo a la casa y los hijos durante el PL, dedicando más tiempo al ocio durante PFS.

Para poder analizar las relaciones de estos grupos con C/I, hemos formado tres nuevos grupos, dado que la relación de cuatro grupos en satisfacción y los grupos antes descritos no nos permitía asignar sujetos a todas las condiciones (para lo cual necesitaríamos una muestra más amplia que la empleada en este trabajo), Estos grupos muestran una clara relación significativa con C/I (Cuadro 5), con lo que se confirma la hipótesis 2.2.

**Cuadro 5**

*Relación Perfil L/FS con C/I*

Perfil L/FS	Satisfacción (C/I)		n
	C	I	
1	5	3	8
2 + 3	22	8	30
4 + 5 + 6	11	15	26
n	38	26	64

En relación a nuestra tercera hipótesis, se confirma en parte, pues aparece significación con las variables Sexo y Tipo de Pareja, en los dos perfiles, pero no con Ciclo vital, tanto en la subhipótesis 3.1 (perfiles independientes, PL y PFS) como en la 3.2. (perfiles combinados, PL/PFS), tal y como aparece en las Cuadros 6 y 7.

**Cuadro 6**

*Relación entre combinación PL/PFS y sexo, tipo de pareja, tener/ no tener hijos*

	Variables demográficas							
	Sexo		T. Pareja		Edad		Tener/no tener Hijos	
	X <sup>2</sup>	p	X <sup>2</sup>	p	X <sup>2</sup>	p	X <sup>2</sup>	p
Perfil I	24.14	.001***	32,27	.001***	0.582	.56	1.37	.51
Perfil FS	11.24	.003 **	12,22	.001**	1.108	.33	1.03	.59

\* p < .05      \*\* p < .01      \*\*\* p < .001

**Cuadro 7**

*Resumen de la Relación entre Perfil L/FS y Variables Demográficas*

Perfil L/FS	Variables demográficas							
	Sexo		T. Pareja		Edad		Tener/no tener Hijos	
	X <sup>2</sup>	p	X <sup>2</sup>	p	X <sup>2</sup>	p	X <sup>2</sup>	p
	29.03	.00014***	47.63	.0002***	1.035	.416	2.91	.89

\* p < .05      \*\* p < .01      \*\*\* p < .001

Tras comprobar los resultados obtenidos a la luz de las hipótesis planteadas, podemos comentar algunas características de los grupos formados por combinación de los perfiles, PFS y PL, en cuanto a variables como sexo, tipo de pareja y tener/ no tener hijos sin una pretensión de generalización mas allá de la presente investigación. (ver Cuadro 8).

**Cuadro 8**

*Relación entre combinación PL/PFS y sexo, tipo de pareja, tener/no tener hijos*

Grupos PL/PF	Hombres	Mujeres
S		
1	4	4
2	2	8
3	9	11
4	9	-
5	2	2
6	11	2
7	-	5
8	-	5

C: 0.53    p = .00014  
X: 29.03    p = .00014

Grupos PL/PFS	T	DC	DI
1	1	4	3
2	1	4	5
3	3	4	13
4	3	6	-
5	-	2	2
6	2	2	9
7	5	-	-
8	5	-	-

C: 0.625    p = .00002  
X: 47.63    p = .00002

Grupos PL/PFS	Con hijos	Sin hijos
1	2	6
2	2	8
3	6	14
4	1	8
5	1	3
6	3	10
7	-	5
8	1	4

C: 0.19    p = .89  
X: 2.91    p = .89

Atendiendo a la relación de los perfiles combinados y la variable sexo, aparecen dos tipos de ama de casa: en el grupo 7, las amas de casa se dedican a las mismas tareas durante el PL y PFS (atienden la casa y a sus hijos) y en el grupo 8, durante el PL se ocupan de la casa y los hijos, mientras que en el PFS predominan las actividades de ocio. Las amas de casa que dedican el fin de semana a las actividades de ocio son el grupo con mayor satisfacción familiar.

En el grupo 4, compuesto sólo por hombres, durante el PL trabajan y en el PFS se dedican a actividades relacionadas con sus hijos y con el trabajo. La satisfacción familiar de este grupo es la más alta, después de las amas de casa del grupo 8, aludidas en el apartado anterior (PL, casa e hijos y PFS, ocio).

En el grupo 6 (PL, trabajo y PFS ocio) hay muchos más hombres que mujeres; su satisfacción familiar es similar a las amas de casa del grupo 7 (PL, casa e hijos y PFS, casa). Por último, hay muchas más mujeres en el grupo 2 (PL, equilibrio y PFS, casa), siendo su satisfacción familiar más baja.

Si analizamos los grupos atendiendo al tipo de pareja que predomina en cada uno de ellos podemos concluir que las parejas de doble carrera muestran una tendencia a estar claramente implicadas en actividades relacionadas con el hogar, los hijos y el trabajo. En cuanto a las parejas de doble ingreso, aparece una diferenciación por sexo: las mujeres muestran un equilibrio en sus actividades en PL y en el PFS predomina la dedicación a actividades de ocio, mientras que en los hombres, el PL se dedica al trabajo y el PFS predominan las actividades de ocio. En las parejas tradicionales, los hombres muestran equilibrio en sus actividades durante el PL, o bien lo dedican al trabajo, mientras que en el PFS aparece una mayor dedicación al ocio o a los hijos y las actividades de casa. Las mujeres, dedican el PL a actividades de casa y a los hijos y el PFS emplean más tiempo en actividades de casa u ocio.

En cuanto a la variable demográfica tener/no tener hijos, encontramos que en el grupo 6 (PL, trabajo y PFS, ocio), está formado exclu-

sivamente por hombres con hijos. En el resto de los grupos no aparecen relaciones significativas.

Para finalizar nuestro análisis atendiendo a la distribución de las variables demográficas en cada uno de los grupos, los principales resultados cuando relacionamos C/I y las variables demográficas indican una mayor tendencia a la congruencia entre el ámbito laboral y familiar en mujeres, parejas sin hijos y en personas con una edad inferior a 37 años. La incongruencia predomina entre los hombres y las parejas sin hijos.

## Conclusiones

Tras el análisis de los resultados obtenidos, éstos indican que no es posible tratar el mundo del trabajo y el mundo de la familia de forma aislada, al menos en cuanto a satisfacción autopercebida. Las relaciones que aparecen, tanto en la variable de E. de V. como en las demográficas son siempre con C/I, es decir, con las relaciones entre los dos mundos, pero no con S.F. y S.L. aisladamente. Por tanto, el E. de V. y la satisfacción muestran relaciones coherentes entre sí y con las variables demográficas.

En relación a las variables demográficas, el sexo es la única de las que se relaciona tanto con E. de V. como con C/I seguramente debido a factores relacionados con el papel, o papeles, asignados por la sociedad a la mujer: dedicación a las tareas del hogar, cuidado de los hijos, etc.

El tipo de pareja sólo se relaciona con E. de V. Es probable que cada tipo de pareja tenga sus propias recompensas, sus propias satisfacciones y también sus propios problemas y frustraciones, y que, por lo tanto, esta variable no tenga por qué influir sobre una mayor o menor satisfacción ni sobre las relaciones entre S.F. y S.L. En cambio, es lógico que el tipo de pareja (así como el sexo), module la distribución del tiempo que hace el sujeto.

En cuanto al ciclo vital, sólo se relaciona con C/I, lo que está en línea con las relaciones encontradas por Argyle (1987) y las encuestas nacionales,



pero quizás sería lógico esperar que tanto la edad de los sujetos como el hecho de tener o no tener hijos se relacionarán con el E. de V. Para explicar este resultado podemos avanzar dos hipótesis: bien la distribución de esta variable en nuestros sujetos no es adecuada, y con otros, con otra distribución aparecería esta relación, bien es que los sujetos “han hecho abstracción” de su edad y del hecho de tener o no hijos para organizar su tiempo. Para ser más exactos, quizás han hecho esta abstracción algunos sujetos, dependiendo de su sexo, por ejemplo, lo que explicaría la importancia de la variable sexo dentro de las variables demográficas.

Atendiendo a las relaciones entre el E. de V. y la satisfacción, el perfil de distribución del tiempo basado en PL se relaciona con C/I, pero no el perfil basado en PFS. Con respecto al Perfil de Tiempos Combinados (PL/FS), sólo los grupos hechos a partir de mayor semejanza en PL rondan la relación significativa. Esto puede indicar una mayor importancia (en cuanto a servir de base de caracterización del E. de V.) del PL: puede que los sujetos se diferencien más en su organización del tiempo de los días laborales y que, en cambio, el PFS sea más estándar, lo que dificulta su relación con satisfacción.

## **Perspectivas futuras**

Como objetivo a corto plazo se puede plantear la repetición del mismo análisis con respecto a las variables que se constituyen en ciclo vital, para ver si se repiten los resultados o no, y poder escoger entre las dos alternativas de explicación. Basándonos en los indicios proporcionados por los resultados encontrados hasta ahora, estamos en condiciones de plantear una perspectiva más globalizadora, tomando en consideración a la vez los tres grupos de variables para ver su interacción mutua. Esta perspectiva globalizadora implica la introducción de las variables de personalidad, para lo cual planteamos dos de los modelos actuales: el modelo de los Cinco Grandes, en su perspectiva tanto “léxica” como “de cuestionarios” y el modelo integrador de la personalidad de T. Millon. A su vez, estamos iniciando el estudio de las posibles relaciones de causalidad entre las diferentes variables del modelo lo que puede aportar

una mayor capacidad predictiva a algunas de las variables estudiadas. El estudio de las relaciones entre el E. de V., la satisfacción y las variables de personalidad puede constituir un modelo que sirva de soporte a posibles aplicaciones prácticas del mismo como, por ejemplo, el uso del tiempo de ocio en los jóvenes como indicador diagnóstico de conductas de riesgo (alcoholismo, drogadicción, etc.); la planificación del tiempo en la configuración de proyectos de vida significativos y ajustados de los adolescentes a lo largo de las distintas fases del sistema educativo y en especial tras la finalización de la escolaridad obligatoria, o en la configuración de itinerarios de inserción socio-laboral para personas con una formación ya consolidada y que demandan su aportación a la sociedad a través de la búsqueda de su primer empleo.

## Referencias

- Andrews, F.M. y Robinson, J.P. (1991). Measures of subjective well-being. En: Robinson, J.P., Sharer, P.R. y Wrightman, L.S. (Eds.). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes* (pp.61-110). San Diego: Academic Press.
- Argyle, M.(1987). *The Psychology of Happiness*. London: Methuen and Co.
- Averill, J. R. y More, T.A (1993). Happiness. En: Lewis, M. y Haviland, J.M. *Handbook of emotions* (pp. 617-629). Nueva York: The Guilford Press.
- Barling, J. (1992). Word and family: In search of the missing links. *Journal of Employee Assistance Research*, 1, 2, 171-284
- Campbell, A., Converse, P.E. y Rodgers, W.L. (1976). *The Quality of American Life*. Nueva York: Sage.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575
- Diener, E. y Larsen, R.J. (1993). The experience of emotional well-being. En: Lewis, M y Haviland, J.M. (Eds.) *Handbook of emotions* (pp. 405-415). Nueva York: The Guilford Press.

- Goldsmith, E.B. (1989). *Work and family. Theory, research and applications*. Newbury Park, Cal.: Sage Publications
- Ibañez, E.(1990). *Psicología de la salud y estilos de vida*. Valencia: Promolibro
- Kanter, R.M. (1977). *Work and family in the United States: A critical review and agenda for research and policy*. Nueva York: Russell Sage Foundation.
- Robinson, J. (1969). Life satisfaction and happiness. En: Robinson, J. y Shaver, P. (Eds.). *Measures of Social Psychological Attitudes*. Ann Arbor, Mi: Institute for Social Research.
- Sanchez-López, M<sup>a</sup>. P., Quiroga Estévez, M<sup>a</sup>.A., Sánchez-Herrero, S. y Doblas, T (1992) *El reparto de responsabilidades del hogar entre los miembros de la pareja en tres tipos de pareja*. Informe de Investigación. Instituto de la Mujer
- Sánchez-Cánovas, J. y Sánchez-López, M<sup>a</sup>.P. (1994). *Psicología Diferencial: Diversidad e Individualidad Humanas*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces
- Sanchez-López, M<sup>a</sup>. P., Quiroga Estévez, M<sup>a</sup>. A (1995) Relaciones entre satisfacción familiar y laboral: variables moduladoras. *Anales de Psicología*, 11(1), 65-78
- Sánchez-López, M<sup>a</sup>.P. (1998). El estilo psicológico como base del estudio de la diversidad humana: un ejemplo basado en los estilos de vida. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*.
- Sánchez-López, M<sup>a</sup>.P. y Cárdenas Montejo, M. (en prensa). La distribución del tiempo como definición operativa del estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*.
- Sandvick, E., Diener, E. y Seidlitz, L (1993). Subjective Well-Being: The Convergence and Stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality*, 61 (3), 317-341.
- Shulman, B.H. y Mosak, H.H. (1988). *Manual for life style assessment*. Muncie, In: Acelerated Development Pub.
- Stark, F., Argyle, M. y Schwart, N, (1991). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. International Series in Experimental Social Psychology, 21, Pergamon Pres.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht, Holanda: Reidel.