

¿CÓMO SOMOS, EN QUÉ OCUPAMOS NUESTRO TIEMPO Y CUÁN FELICES NOS SENTIMOS?

MARTA E. APARICIO

Centro de Enseñanza Superior San Pablo CEU

(Recibido el 25 de octubre de 1999)

La felicidad es algo que todo el mundo ansía, por lo que en este trabajo analizamos las relaciones que existen entre la satisfacción que sienten las personas, sus variables de personalidad y las actividades que uno realiza a lo largo de los días. Si encontramos estas relaciones podremos determinar en un futuro los factores que nos permiten ser personas más felices o satisfechas. Así, pretendemos delimitar, en primer lugar, si existen dichas relaciones y, en segundo lugar, cómo son las personas que más satisfechas están con su vida, en conjunción con las otras dos variables estudiadas. Para cumplir estos objetivos hemos trabajado con 89 personas, 63 son mujeres y 24 hombres, a las que se les aplican tres cuestionarios: una escala de satisfacción, un cuestionario de personalidad y un autorregistro de distribución de tiempo.

Palabras clave: Personalidad, estilos de vida, satisfacción, felicidad.

How are we, what do we occupy our time with, and how happy do we feel?

Happiness is something everybody is longing for, so this paper discuss on the relationship between satisfaction felt by people, their personality variables and their everyday activities. If we manage to find out these relationships, in the future we will be able to determine the factors that allow us to be happier and more satisfied people. Thus, first at all, we intend to set up whether such relationships exist and, secondly, how people who are the most satisfied with their lives, are related with the other two variables above mentioned. In order to achieve these objectives, we will work with 89 people, including 63 women and 24 men. Three questionnaires are going to be asked to fulfill: a satisfaction scale, an Inventory of Personality and finally, day-time distribution items.

Key words: Personality, life styles, satisfaction, happiness.

INTRODUCCIÓN

La investigación que se presenta analiza las relaciones entre tres grandes conceptos, la Satisfacción Vital, los Estilos de Vida y las Variables de Personalidad. Todos ellos ya han sido investigados previamente, pero apenas se han considerado todos juntos. Esto se debe, en parte, a que son conceptos muy amplios y que abarcan gran cantidad de variables, lo que supone mucho tiempo y esfuerzo, no sólo para los investigadores, sino también para las personas que contestan los cuestionarios.

En trabajos anteriores se habían estudiado las relaciones entre estas variables dos a dos, es decir, las relaciones entre Satisfacción y Estilos Psicológicos (p.ej., Sánchez-López y Díaz, 1998), Satisfacción y Personalidad (p.ej., Costa y McCrae, 1984) y Estilos Psicológicos y Personalidad (p.ej., Sánchez-López y Aparicio, 1998). Sin embargo, en estas investigaciones se observó que existía un porcentaje de varianza no explicada por las relaciones entre conceptos, por lo que se planteaba el estudio de las tres conjuntamente (Sánchez-López y Quiroga, 1995; Quiroga y Sánchez-López, 1997).

Por este motivo, trabajamos aquí con los tres conceptos definidos como sigue.

Correspondencia: Marta E. Aparicio (Sala de Profesores), P^o Juan XXIII, 6, 28040 Madrid. Correo-e: aparicio@correo.cop.es

La variable Satisfacción puede ser considerada como el componente cognitivo del bienestar subjetivo (Veenhoven, 1984). Este concepto se operativiza como satisfacción autopercebida y se miden tanto la Satisfacción Familiar como la Satisfacción Laboral por ser los dos ámbitos que las personas consideran más importantes a la hora de valorar su satisfacción (Sánchez-López y Quiroga, 1995) y un índice de Satisfacción Global, que son los datos que se incluyen en este trabajo (para una revisión más extensa, véase Aparicio, 1999).

Los Estilos de Vida se definen 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 (Sánchez-López, 1997). Esta variable se operativiza mediante la distribución del tiempo, tomando datos de las personas durante una semana estándar de su vida. Esta semana estándar supone que sea una semana donde el sujeto realice las actividades que realiza normalmente, con lo que quedan excluidas semanas de vacaciones o en las que están insertos días festivos. Para operativizar esta variable tomaremos los minutos dedicados por los participantes a las actividades de esta semana, mediante lo que denominaremos Tiempo Global (TG, a partir de ahora).

Para medir Personalidad se trabaja con el modelo integrador de T. Millon que se basa en los estilos de personalidad, lo que se encuentra dentro del ámbito de los Estilos Psicológicos, ya comentados. Millon sugiere que el término personalidad podría emplearse para designar el estilo más o menos distintivo de funcionamiento adaptativo que un miembro determinado de una especie muestra al relacionarse con su gama típica de ambientes (Millon, 1994). Operativizamos la personalidad mediante la autoevaluación del sujeto en un cuestionario

que comentaremos más adelante. En este modelo se miden 24 conceptos o variables que se dividen en polos bipolares, de tal forma que 12 de ellos son variables consideradas más adaptativas para el sujeto y los otros 12 son más desadaptativos (para más información, consultar Millon, 1994; o Sánchez-López y Aparicio, 1998, en su versión castellana).

El interés de este trabajo radica en dos aspectos fundamentalmente: en primer lugar, unir tres conceptos que hasta el momento se han estudiado aisladamente, pero que no han recibido trabajos en conjunto, excepto en el caso de Emmons (1991), aunque los diversos constructos no se miden exactamente igual que en el presente caso; en segundo lugar, porque son muchos los autores que coinciden en señalar que aislar las variables que están influyendo en la satisfacción del sujeto, puede ayudar a sentar algunas bases para desarrollar métodos de intervención sobre los problemas de satisfacción con la vida de los sujetos. Aunque este último aspecto no se aborda específicamente en el estudio, sí se tendrá en cuenta en futuros trabajos a partir de los resultados que aquí se obtengan.

De todo lo anterior se extrae el primero de nuestros dos objetivos: analizar si existen relaciones entre estos tres aspectos. Una vez observado esto, nuestro segundo objetivo será estudiar si las personas del estudio están satisfechas con su vida, si tienen variables de personalidad adaptativas y a qué dedican su tiempo.

MÉTODO

Participantes

En el estudio participaron 63 mujeres y 26 hombres, todos mayores de 19 años y menores de 59. La edad media era de 28 años (DT=10,84). De estos participantes el 8,6% tenían estudios primarios,

67,9% estudios medios y 22,2% estudios superiores. Las ocupaciones se dividían en 7 grupos, de los cuales los mayoritarios eran estudiantes (50,6%), técnicos profesionales (9,9%), amas de casa (8,6%) y otras situaciones 13,6%. Los participantes se seleccionaron a partir del procedimiento de «bola de nieve» (a un grupo de sujetos se les aplican los cuestionarios y cada uno de ellos lo aplica a otra persona).

Instrumentos

Los instrumentos utilizados en esta investigación son los siguientes:

1. *Escala de Satisfacción Autopercebida*: se utiliza una escala Likert de ítem único graduada de 1 a 10, donde 1= nada satisfecho y 10= muy satisfecho. Las tres preguntas que se formulan a la persona son: Satisfacción Global, Satisfacción Familiar y Satisfacción Laboral. Esta escala ya fue utilizada previamente y ha demostrado una alta fiabilidad ($\alpha=0,87$) (Díaz, Aparicio, Cárdenas, Dávila, Manjón, Rodríguez y Sánchez-López, 1998; Argyle, 1987).
2. *Autorregistro de Distribución del Tiempo (ADIT)* (Sánchez-López, Quiroga, Sánchez-Herrero y Doblas, 1992; Sánchez-López y Aparicio, 1998): en este autorregistro los personas tienen que anotar durante una semana estándar de su vida las actividades o tareas que realizan a lo largo del día. La semana estándar supone que en esa semana las actividades sean las que normalmente realiza, con lo que quedan excluidas semanas de vacaciones o en las que están insertos días festivos. El autorregistro está compuesto por 36 tareas que están divididas en hogar (19 tareas), laboral (9), hijos (7) y transporte (1).

Las horas están divididas en intervalos de 15 minutos, con lo que el sujeto debe anotar cada actividad en el intervalo de tiempo en el que la realiza. En este autorregistro se podían marcar las tareas realizadas simultáneamente por los participantes. Este autorregistro ya ha sido validado previamente para ser usado como una medida fiable de medición de la distribución de tiempo y, por tanto, de los estilos de vida (op.cit.).

3. *Inventario Millon de Estilos de Personalidad (MIPS)* (Millon, 1994): este cuestionario mide tres áreas, Metas Motivacionales (MM), Modos o Estilos Cognitivos (EC) y Relaciones Interpersonales (RI). Se ha realizado la adaptación del original inglés a nuestro país (Aparicio y Sánchez-López, 1999), demostrando su fiabilidad promedio (0,72 en España, 0,77 en EEUU) y su validez estructural, ya que se confirma la estructura del inventario en población de habla castellana (Argentina, México y España) (Sánchez-López y Aparicio, 1998; Aparicio y Sánchez-López, 1998).

Procedimiento

El procedimiento de aplicación de los cuestionarios se dividió en tres sesiones. En la primera sesión se explicaba en qué consistía la investigación y los instrumentos que se iban a administrar. Además, se explicaba la forma de contestar el Autorregistro de Distribución de Tiempo. Puesto que el ADIT supone mucha dedicación para su contestación, se les motivó durante la sesión al correcto registro y a incrementar el interés personal por su realización. En dicha sesión se leyeron las instrucciones con los sujetos y se contestaron todas las dudas que surgían. Para la correcta contestación del autorregistro, se

pide a los sujetos que anoten las actividades cada vez que cambien de actividad, con el objetivo de que no se les olvide anotar ninguna tarea ni el tiempo dedicado a ella, ya que sería perjudicial que lo contestaran en amplios periodos de tiempo (por ejemplo, al final del día) debido al olvido que se produciría. Las normas de aplicación (centradas en conseguir una buena motivación de los sujetos y la comprensión de la tarea) se daban por escrito, además de explicar verbalmente cómo rellenar el instrumento. Se garantizaba el anonimato dando un número de codificación a cada sujeto, con lo que no aparecía el nombre del participante. Al sujeto se le entrega una hoja para cada día de la semana, unas instrucciones generales de cómo contestarlo y unas delimitaciones de lo que cada tarea engloba. Así, por ejemplo, se le señala que la tarea ocio que está dentro de hogar se refiere a: *«actividades que realiza en su tiempo libre como pasear, hacer algún deporte, tejer, escribir, escuchar música, etc. Es importante que al lado de la palabra OCIO escriba la actividad en concreto que usted está usando»*.

En la segunda sesión se aplicaron los cuestionarios.

En la tercera sesión se recogieron los autorregistros y se comentaron los problemas y dificultades surgidos con el mismo. La mayoría de los participantes coincidían en que era muy costoso contestarlo, pero que les había servido para ser conscientes de las actividades que realizaban y del tiempo dedicado a ellas.

Finalmente, al grupo se le entrenaba en la aplicación de los cuestionarios para que se responsabilizaran de su aplicación a otras personas.

RESULTADOS

Al analizar descriptivamente las variables, se comprobó que 12 escalas del MIPS no se ajustaban a la normalidad,

por lo que se decidió transformar todas las posibles: 7 de ellas se pudieron ajustar, 3 mediante la transformación logarítmica y 4 mediante raíz cuadrada. La primeras son: la escala S8A (Retraimiento) (Asimetría (A) =0,57, Curtosis (K) =0,50), S10A (A=0,25, K =0,5) y S11A (A =0,25, K = 0,50). Las que se transformaron según la raíz cuadrada fueron, la escala S3A (Individualismo) (A= 0,25, K =0,5), S4B (Introversión) (A=0,25, K =0,49), S9A (Vacilación) (A=0,25, K =0,51) y S11B (Control) (A= 0,25, K =0,50). Las escalas que no se ajustaron a la normalidad por ningún método fueron la S1A (Apertura) (A= 0,25, K =0,51) que está desviada a la derecha, por lo que todos los sujetos tienden a dar puntuaciones altas en esta variable, es decir, son optimistas en cuanto al futuro; la S3B (Protección) (A =0,25, K =0,50), en la que los valores están desviados hacia la derecha, lo que implica que están siempre motivados a satisfacer primero a los demás que a sí mismos; la S4A (Extroversión) (A =0,25, K=0,5), que tiene valores medios en casi todas las puntuaciones, es decir, que hay sujetos que tienen valores diferentes para esta escala, lo que se explica porque es una variable en la que se intenta buscar estimulación en los demás y por ello cada persona tendrá un grado de necesidad en la búsqueda de estimulación en los otros; la S6A (Reflexión) (A= 0,25, K= 0,50), en la que encontramos valores medios o bajos en casi todas las puntuaciones, excepto en el valor 20 que es muy elevado; y la S10B (Conformismo) (A= 0,25, K= 0,49), que está desviada a la derecha, por lo que existe una tendencia a respetar la autoridad en nuestros datos.

En los datos sobre Distribución de Tiempo, de las seis escalas globales que se obtienen, dos de las actividades (genéricas y de trabajo) tienen una distribución normal, mientras que 4 debieron ser transformadas mediante la transformación logarítmica, con lo que se consiguió

que cumplieran con los criterios exigidos de normalidad; estas son: actividades comunitarias ($A = 0,38$, $K = 0,75$), actividades domésticas ($A = 0,25$, $K = 0,50$), actividades relacionadas con los hijos ($A = 0,55$, $K = 1,06$) y actividades de ocio ($A = 0,24$, $K = 0,49$).

Por último, la sobrevaloración del propio bienestar aparece citado en la bibliografía (Argyle, 1987). En nuestros datos también aparece esta sobrevaloración, por lo que se han transformado los valores de Satisfacción Familiar, Laboral y Global en variables dicotómicas en la que se dividían los valores en puntuaciones menores y mayores que 5 (insatisfechos y satisfechos).

Para analizar la variabilidad y observar las relaciones entre las tres variables estudiadas, como se planteó en el primer objetivo del estudio, se ha realizado un análisis de cluster MIPS y TG por separado, para después analizar las relaciones entre ambas variables a través de una tabla de contingencia.

En el análisis de cluster del Tiempo Global de la Tabla 1 observamos que son significativos los grupos creados solamente para actividades domésticas ($F = 8,36$, $p = 0,0001$) y de trabajo ($F = 132,82$, $p = 0,0001$), por lo que sólo se incluyen estos datos que serán los que utilizaremos para los análisis posteriores. Por tanto, en nuestra muestra no existen diferencias entre los grupos en los otros tipos de actividades, es decir, dedican un tiempo similar a actividades genéricas, de los hijos, comunitarias y de ocio.

Como se puede observar en la Tabla 1, el grupo 1 se compone de 50 sujetos y se

caracteriza por dedicar más minutos a actividades de trabajo (aproximadamente unas 7 horas de media al día, incluidos los fines de semana) y menos a actividades domésticas (aproximadamente 1 hora al día), mientras que el grupo 2 agrupa a 41 sujetos y se caracteriza por dedicar mayor número de minutos que el primero a actividades domésticas (1 hora y 15 minutos al día) y menos que el grupo 1 a actividades de trabajo (3 horas y media al día). Para utilizar una denominación de los grupos, llamaremos al grupo 1 de Distribución de Tiempo grupo «Laboral» y al grupo 2 grupo «Doméstico».

El análisis de cluster de las escalas del MIPS se presentan en la Tabla 2.

En este cluster se obtienen tres perfiles de personalidad, los cuales son diferentes significativamente en todas las escalas del MIPS. El primer grupo (23 personas) se caracteriza por altas puntuaciones en las escalas Introversión (S4B) (Utilizan sus propios sentimientos y pensamientos como recurso) ($F = 7,35$, $p = 0,001$) y Sistematización (S7A) (Transforman la información nueva adecuándola a lo conocido) ($F = 21,33$, $p = 0,0001$) de los EC, Vacilación (S9A) (tímidos y nerviosos en situaciones sociales) ($F = 31,32$, $p = 0,0001$) y Concordancia (S12B) (simpáticos socialmente, establecen vínculos afectivos y lealtades muy fuertes) ($F = 19,33$, $p = 0,0001$) de las RI. A este grupo le denominaremos grupo «Indefinido», ya que no puntúan claramente en ninguno de los polos adaptativo-desadaptativo del MIPS.

El segundo grupo (28 personas) se caracteriza por puntuar alto en las esca-

Tabla 1. Centroides finales del cluster en minutos para Tiempo Global

Actividades	Perfiles	
	G1 N = 50	G2 N = 41
Domésticas	432	459
Trabajo	2.947	1.383

Tabla 2. Centroides finales del cluster para personalidad

Escalas MIPS	Perfiles		
	G1 N = 23	G2 N = 28	G3 N = 24
S1B. Preservación	17	30	4
S2A. Modificación	34	30	37
S2B. Acomodación	32	46	13
R ² S3A. Individualismo	1,73	4,12	5,2
R ² S4B. Introversión	3,87	3,32	2
S5A. Sensación	25	8	23
S5B. Intuición	6	38	24
S6B. Afectividad	35	48	18
S7A. Sistematización	46	14	30
S7B. Innovación	6	47	26
LogS8A. Retraimiento	1,18	1,2	1,2
S8B. Comunicatividad	21	27	44
R ² S9A. Vacilación	5,29	4,12	2
S9B. Firmeza	16	19	48
LogS10A. Discrepancia	1	1,67	1,3
logS11A. Sometimiento	1,23	1,59	0,7
R ² S11B. Control	2,65	3,61	6,24
S12A. Insatisfacción	12	43	15
S12B. Concordancia	55	41	20

las Preservación (S1B) (concentración en los problemas de la vida, agravándolos) ($F= 25,02$, $p= 0,0001$) y Acomodación (S2B) (no intentan dirigir sus vidas, se acomodan a las circunstancias creadas por otros) ($F= 24,75$, $p =0,0001$) de las MM; Intuición (S5B) (prefieren lo simbólico y desconocido) ($F= 48,01$, $p=0,0001$), Afectividad (S6B) (forman sus juicios respecto a sus propias reacciones afectivas y guiándose por sus valores personales) ($F = 24,87$, $p=0,0001$) e Innovación (S7B) (creativos; disconformes con lo predecible) ($F= 42,7$, $p =0,0001$) de los EC; y Discrepancia (S10A) (actúan de modo independiente y no conformista) ($F= 5,67$, $p =0,005$), Sometimiento (S11A) (habitados al sufrimiento) ($F= 50,27$, $p =0,0001$) e Insatisfacción (S12A) (estados de ánimo y conductas variables) ($F= 7,43$, $p= 0,001$) de las RI. A este grupo le denominaremos grupo «Desadaptativo», ya que puntúa más alto en polos desadaptativos del MIPS.

Por último, el grupo 3 (24 personas) se caracteriza por altas puntuaciones en las escalas Modificación (S2A) (el futuro

depende de ellos, por lo que intentan cambiar su entorno para conseguir sus deseos) ($F= 9,41$, $p=0,0001$) e Individualismo (S3A) ($F= 15,39$, $p= 0,0001$) de las MM; Firmeza (S9B) (creen tener talento y ser competentes) ($F= 40,31$, $p=0,0001$); y Control (S11B) (enérgicos, dominantes y socialmente agresivos) ($F= 17,88$, $p= 0,0001$) de las RI. A este último grupo le denominaremos grupo «Adaptativo» porque puntúa alto en los polos de este tipo del MIPS.

Estos resultados son llamativos porque existen dos grupos contrapuestos en cuanto a la puntuación en escalas adaptativas o desadaptativas del MIPS. Esta tendencia se cumple, pese a que la calificación de adaptativo-desadaptativo varía de las áreas MM y EC al área de RI, es decir, si los sujetos puntúan más alto en los polos A (adaptativos) en MM y EC, puntúan más alto en los polos B (desadaptativos) de las RI. Este resultado ya se había encontrado en estudios anteriores (Aparicio, 1999).

A continuación, analizamos las relaciones entre las tres variables. Para ello, realizamos en primer lugar una tabla de

Tabla 3. Tabla de contingencia para Personalidad y Tiempo Global

		MIPS			Total filas
		G1	G2	G3	
Tiempo global:	G1	9	14	17	40
	G2	14	12	7	33
Total columnas		23	26	24	73

Tabla 4. Tabla de contingencia para Satisfacción Global, Tiempo Global y Personalidad

		MIPS Y TG						Total filas
		G1	G2	G3	G4	G5	G6	
SF	G1	1	1	5	3	0	0	10
	G2	8	13	9	9	17	7	63
Total columnas		9	14	14	12	17	7	73

contingencia a partir de los grupos obtenidos en el cluster para las relaciones entre distribución de tiempo y personalidad, para a continuación, con los resultados obtenidos de este análisis, realizar otra tabla de contingencia cruzada con satisfacción. Se realiza de esta manera porque al tener caracterizados los grupos es más fácil la interpretación de las tablas y porque no se pierde tanta información, sobre todo teniendo en cuenta que el número de sujetos es limitado para este tipo de análisis.

En la Tabla 3 podemos ver los sujetos que pertenecen a los diferentes grupos de las dos variables. El nivel de significación de chi-cuadrado no es significativo (4,78, $p=0,09$), y el coeficiente de contingencia entre las dos variables es de 0,24. Esto supone que estos dos conceptos están levemente relacionados en la población de sujetos con los que trabajamos.

Estos seis grupos se cruzan con los dos niveles de satisfacción (altos y bajos) para la Satisfacción Global. En la Tabla 4 obtenemos los datos de los 12 grupos obtenidos. El valor de chi-cuadrado se sitúa en 11,40 ($p=0,04$) y el valor de la C de Contingencia es de 0,36. Se observa que existe una mínima relación entre las variables. En este punto podemos confirmar que el primer objetivo del estudio se ha cumplido, ya que aunque las relaciones

son algo escasas, apuntan en la dirección esperada.

Respecto a nuestro segundo objetivo, en esta misma Tabla 4 observamos que la mayor parte de los sujetos se agrupan en los niveles altos de satisfacción; como ya se había apuntado al principio de este apartado, los sujetos tienden a sobrevalorar su satisfacción. Al analizar los grupos más numerosos encontramos que el que mayor número de sujetos agrupados incluye 17 personas satisfechas con su vida que dedican gran parte de su tiempo a actividades de trabajo y que tienen variables de personalidad adaptativas. El segundo grupo más numeroso agrupa 13 sujetos, que son personas satisfechas, que dedican más tiempo a actividades domésticas y que no tienen un patrón de personalidad claramente especificado, sino más bien indefinido. Se comentan solamente estos dos grupos por ser los más numerosos y significativos en los análisis realizados, ya que el limitado número de sujetos hace que queden casillas vacías al obtenerse en el cruce final 12 grupos de sujetos.

CONCLUSIONES

El estudio planteado tiene una gran complejidad práctica y teórica, ya que los tres

conceptos incluidos provienen de amplias tradiciones bibliográficas. Aquí hemos pretendido aunarlos y extraer conclusiones a partir de los dos objetivos planteados. Respecto al primero, y aunque los resultados no son definitivos, apuntan en la línea pretendida, ya que obtenemos una tendencia a la relación entre tres conceptos complejos en su punto de partida. Los estudios señalados nos apuntan a que estos tres aspectos deben estar relacionados en la vida del sujeto, de tal forma que está afectando a otras áreas de su vida. Aún queda por determinar qué áreas, pero aventuramos que áreas como la salud, en la relación de pareja, el desarrollo de la vida laboral, la educación, etc., pueden verse influidas por la conjunción de estas tres variables.

En todo caso, dado el número escaso de participantes en este estudio, las relaciones entre estas variables están por confirmar, pero los resultados obtenidos indican la oportunidad y necesidad de seguir ampliando la muestra para que sea más representativa del territorio español y así poder extraer conclusiones más generalizables sobre las relaciones que se apuntan en este trabajo.

En cuanto al segundo de nuestros objetivos, parece existir la tendencia de que las personas más satisfechas tienden a tener variables de personalidad más adaptadas que los que no las tienen y son personas que tienden a trabajar más fuera de casa que dentro. Aún así, existen otros grupos en el estudio que también merecen ser analizados y que apuntan a la bien conocida variabilidad humana. En este sentido, al analizar tres variables tan complejas como las incluidas en este estudio, encontramos que existen grupos de sujetos que se parecen entre sí, pero que se diferencian de otros grupos, siendo este punto uno de los centrales en el estudio de las Diferencias Individuales: diferencias intragrupos e intergrupos.

Por último, nos gustaría apuntar para

trabajos futuros que el ADIT (Autorregistro de Distribución de Tiempo) debería ser usado adaptado a las situaciones vitales de cada persona, ya que existen tareas que no siempre son utilizadas por todos los sujetos, como actividades relacionadas con el personal doméstico o con los hijos. Esto hace que el cuestionario canse innecesariamente a los sujetos, por lo que sería conveniente acortarlo para el uso de futuro del mismo en otras investigaciones (ver en el Anexo 1).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aparicio, M. (1999). *Relaciones entre la Satisfacción Vital, los Estilos de Vida y las Variables de Personalidad*. Memoria de Licenciatura. Universidad Complutense de Madrid.
- Aparicio, M., y Sánchez-López, M.P. (1998). Medida de la personalidad a través del Inventario Millon de Estilos de Personalidad en España y México. *Revista Mexicana de Psicología*, 15, 103-117.
- Aparicio, M., y Sánchez-López, M.P. (1999). Los estilos de personalidad: su medida a través del Inventario Millon de Estilos de Personalidad. *Anales de Psicología*, 15, 191-211.
- Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London: Methuen and Co. (Traducido por Alianza Editorial, 1992).
- Costa, P.T., y McCrae, R.R. (1984). Personality as a lifelong determinant of well-being. En C. Malatesta y C. Izard (Eds.), *Affective processes in adult development and aging* (pp. 141-157). Beverly Hills, CA: Sage.
- Díaz, J.F., Aparicio, M., Cárdenas, M., Dávila, C., Manjón, P., Rodríguez, J., y Sánchez-López, M.P. (1998). Satisfacción vital y estructura del MIPS. En Sánchez-López, M.P., y Quiroga, M.A. (1998). *Perspectivas actuales en la*

- Investigación Psicológica de las Diferencias Individuales*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Emmons, R.A. (1991). Personal strivings, daily life events and psychological and physical well-being. *Journal of Personality*, 59, 453-472.
- Millon, T. (1994). *Millon Index of Personality Styles*. San Antonio: The Psychological Corporation. (Traducción al español: Inventario Millon de Estilos de Personalidad. Buenos Aires: Paidós, 1997).
- Quiroga, M.A., y Sánchez-López, M.P. (1997). Análisis de la Insatisfacción familiar. *Psicothema*, 9, 69-82.
- Sánchez-López, M.P. (1997). El estilo psicológico como base del estudio de la diversidad humana: un ejemplo basado en los estilos de vida. *Revista de Psicología*, XV, 223-252.
- Sánchez-López, M.P., y Aparicio, M.E. (1998). Inventario Millon de estilos de Personalidad: su fiabilidad y validez en España y Argentina. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 4, 87-110.
- Sánchez-López, M.P., y Díaz, J.F. (1998). Relaciones entre estilo de vida y satisfacción vital. *Revista de Psicología*, XXI, 104-121.
- Sánchez-López, M.P., y Quiroga, M.A. (1995). Relaciones entre satisfacción familiar y laboral: variables moduladoras. *Anales de Psicología*, 11, 65-78.
- Sánchez-López, M.P., Quiroga, M.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.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht, Holland: Reidel.

Anexo 1. Registro de actividades

DÍA..... MES..... N.º de codificación.....

TAREAS/HORAS	MAÑANA					MEDIODÍA					TARDE					NOCHE					MADRUGADA				
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	
Dormir																									
Preparar Comida																									
Comer																									
Arreglo Personal																									
Ropa																									
Limpieza																									
Compras																									
Compra Personal																									
Plantas, Animales																									
Gestiones																									
Pers. Doméstico																									
R Televisión																									
Lectura																									
Teléfono																									
Ocio																									
Hablar																									
Act. Religiosas																									
Act. Sociales																									
Otras																									
Mecánicas																									
Administrativas																									
Reuniones																									
Investigación																									
Formación																									
Trabajo																									
Viajes																									
Descansos																									
Otros																									
Jugar																									
Colegio																									
Comida																									
Aseo																									
Visitas																									
Ayuda																									
Otros Cuidados																									
Transporte																									

NOTICIAS DE LA AEPCP

COMISIÓN NACIONAL DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Después de su constitución en noviembre de 1999, la Comisión ha centrado su primer período de trabajo en la redacción de la Orden Ministerial que establece los procedimientos de aplicación de las disposiciones transitorias del Decreto de la Especialidad. La Orden se encuentra en período de tramitación y con su publicación se podrá iniciar el período de homologación de títulos. Se espera que esté publicada después del verano.

En este período se han realizado contactos con diferentes asociaciones y colectivos profesionales, vinculados con la Psicología Clínica, para informar de los trabajos de la Comisión y recabar opiniones y planteamientos sobre las líneas a seguir.

La Comisión se ha planteado un calendario de trabajo dando prioridad a las siguientes áreas:

- Revisión del Programa de la Especialidad.
- Modificación del Libro del Residente.
- Revisión de los criterios de acreditación de la Unidades Docentes.
- Estudio y diseño de Áreas de Capacitación Específica (Psicoterapias, Psicología Clínica en niños y adolescentes, Psicología de la Salud, Rehabiliación, etc.)

La Comisión ha solicitado su inclusión en el Consejo Nacional de Especialidades, como el resto de las Comisiones Nacionales.

Consuelo Escudero
Representante AEPCP