PARTE 6

Prácticas cotidianas de bienestar subjetivo

En las partes anteriores se vio que quienes tienen mayores niveles de bienestar subjetivo suelen tener una mejor dotación de capacidades. El fundamento de ello es que mientras más capacidades tienen las personas mayor es su *agencia*; vale decir, mayores son sus posibilidades de aprovechar y transformar las condiciones del entorno para alcanzar sus objetivos, y por ende, mayores sus posibilidades de experimentar bienestar subjetivo.

Asimismo se observó que las capacidades están desigualmente distribuidas en la población y que no todas poseen igual grado de asociación con el bienestar subjetivo.

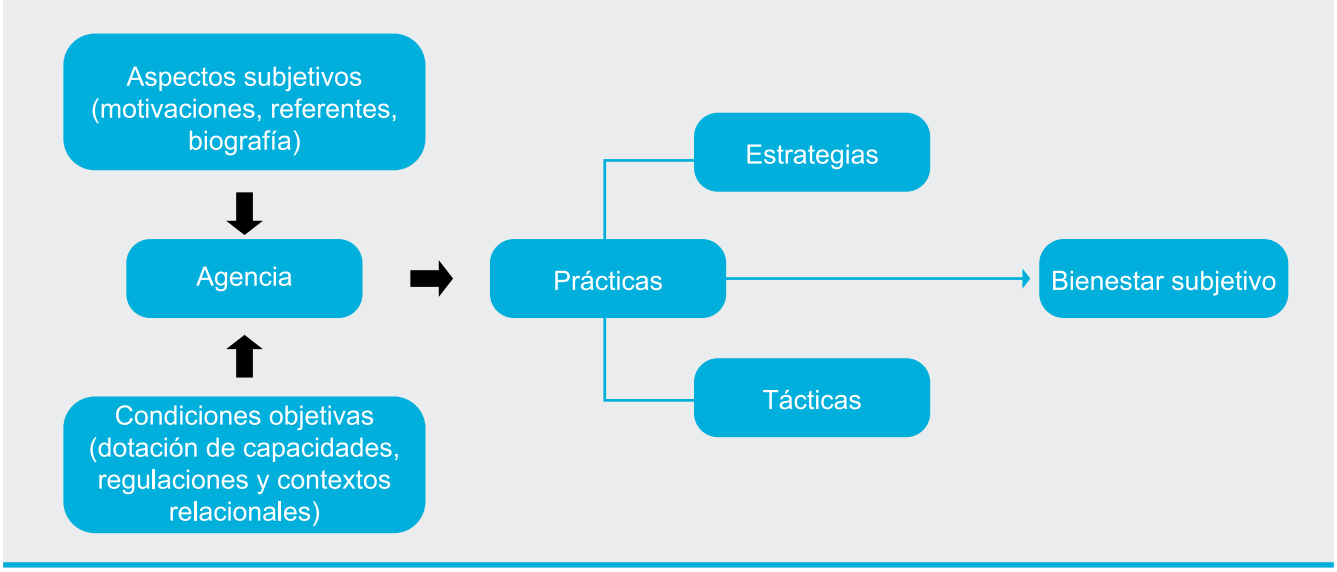
Pese a esto, todas las personas, sin distinción, poseen un cierto grado de agencia sobre sus condiciones sociales. La agencia se ejerce en las *prácticas sociales*, vale decir, en las acciones concretas que se realizan en el mundo social. Allí las personas movilizan sus capacidades en pro de sus objetivos y proyectos de vida, y como resultado aumentan o disminuyen su bienestar subjetivo. Las capacidades no se "poseen" de manera estática. Se ejercen en el terreno de las prácticas. Así, para entender el vínculo entre agencia y bienestar subjetivo es necesario observar las prácticas sociales.

Esta parte pretende complementar el análisis de las capacidades mostrando la forma en que las personas ejercen su agencia, adaptándose o transformando el marco de condiciones en el cual se hallan insertas. El objetivo específico es comprender las maneras en que los chilenos movilizan sus capacidades, y diagnosticar los soportes y obstáculos que encuentran en este proceso. Con ello se espera afinar el diagnóstico sobre los límites y posibilidades del bienestar subjetivo en la sociedad chilena.

LAS PRÁCTICAS PARA EL BIENESTAR Y EL MALESTAR SUBJETIVOS

En toda práctica es posible distinguir, analíticamente, elementos objetivos y subjetivos (ver Esquema 12). En primer lugar, las prácticas tienen un componente objetivo: se realizan movilizando la dotación específica de capacidades que se posee y están condicionadas por

ESQUEMA 12
Elementos de las prácticas



las regulaciones, los recursos y las relaciones que forman parte de los escenarios objetivos donde los individuos actúan, como el trabajo, la vida familiar u otros. En segundo lugar, las prácticas tienen un componente subjetivo. La vida social siempre se vive desde una identidad y una biografía específica. Así, el marco de condiciones objetivas resulta reinterpretado y en parte modificado en sus posibilidades por la singularidad de las experiencias, las necesidades subjetivas y las motivaciones individuales, entre otros aspectos.

Además, en toda práctica es posible distinguir un grado mayor o menor de agencia. El enfoque de las prácticas descansa en una concepción de sujeto que valora la actividad del individuo como parte esencial en la construcción de la realidad social. Esta valoración de la agencia no obedece a voluntarismo, pues, como se planteó en la Parte 3, la agencia no opera en el vacío ni es un asunto de voluntades personales. Por el contrario, los márgenes de acción de las prácticas son el resultado de la interrelación entre las demandas subjetivas y el entramado de recursos y restricciones del cual las personas participan. Por ende, están socialmente condicionados y desigualmente distribuidos.

Desde la perspectiva de la agencia, las prácticas para el bienestar subjetivo contemplan dos tipos de movimientos. El primero consiste en el despliegue de acciones pensadas con un sentido temporal de largo plazo y es propio de individuos que, gracias a sus capacidades, logran utilizar e incluso transformar las condiciones del entorno a su favor. En virtud de estas cualidades, este tipo de movimiento es esencialmente *estratégico*. Por el contrario, el segundo tipo emerge como respuesta a la insuficiencia de capacidades y se dirige a compensar el impacto subjetivo de esta carencia mediante la adaptación a las circunstancias o a través de pequeñas acciones, cuyos impactos son efímeros. En términos temporales, estos movimientos –que son *tácticos*– poseen un sentido de corto plazo.

En síntesis**,** las prácticas para el bienestar subjetivo se revelan como un trabajo permanente de apropiación, adaptación y transformación de las condiciones, tanto objetivas como subjetivas, que realizan las personas con el fin de procurarse bienestar subjetivo y reducir su malestar subjetivo.

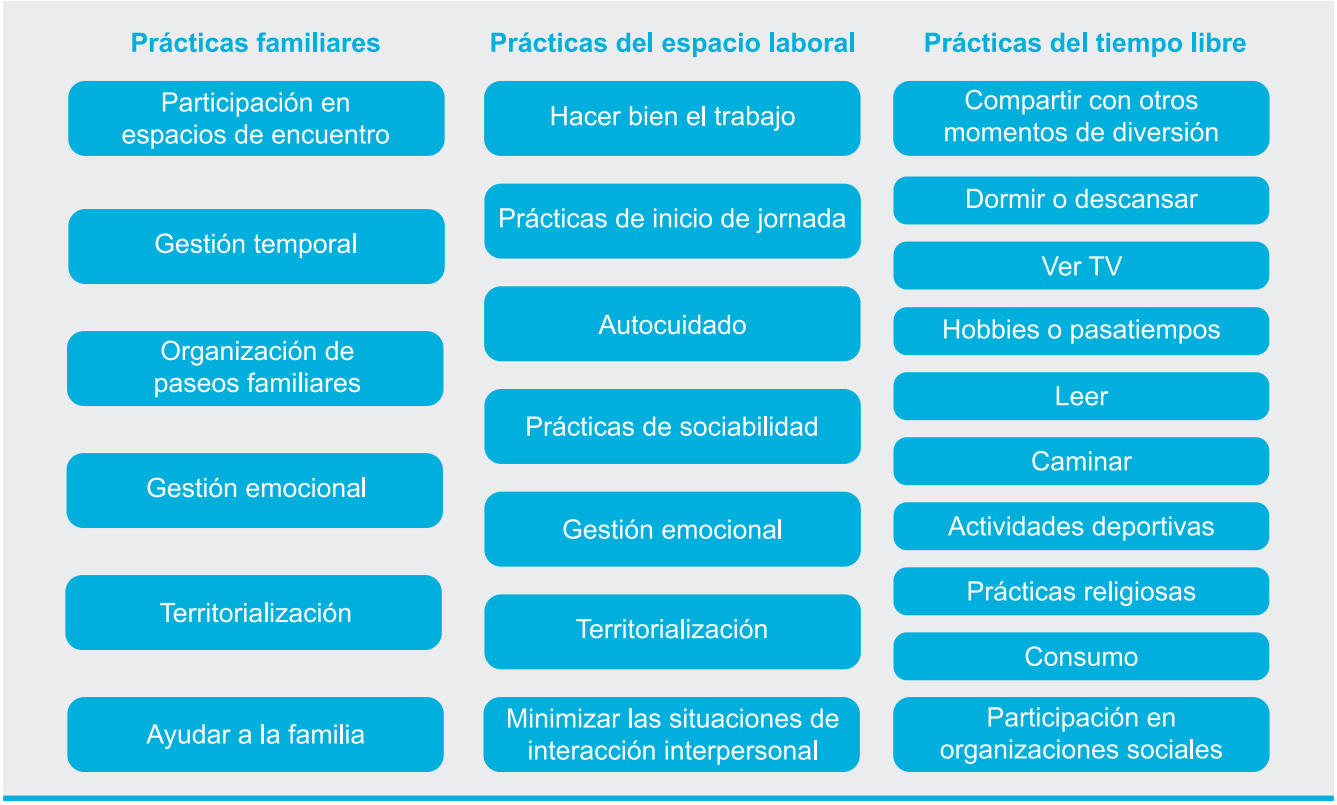
PRÁCTICAS COTIDIANAS Y PRÁCTICAS CONSTITUTIVAS

Las prácticas para el bienestar subjetivo son, como toda práctica social, un objeto analítico. No existen en la realidad social con independencia del proceso de observación que las identifica. La selección y clasificación de las prácticas descritas en esta parte obedece a criterios analíticos y pragmáticos. En primer lugar, se ha optado por analizar prácticas cuyos resultados se traducen, de acuerdo con los propios individuos, en incrementos de bienestar y reducción del malestar subjetivos. En segundo lugar, se priorizaron las prácticas desplegadas en ámbitos que según los entrevistados concentran las satisfacciones e insatisfacciones cotidianas pues se considera que el bienestar y el malestar subjetivos constituyen estados inscritos en el día a día: es allí donde en mayor medida se expresa el impacto atribuible al conjunto de oportunidades y escenarios socialmente disponibles y, al mismo tiempo, donde los sujetos llevan a cabo el trabajo práctico de ser felices.

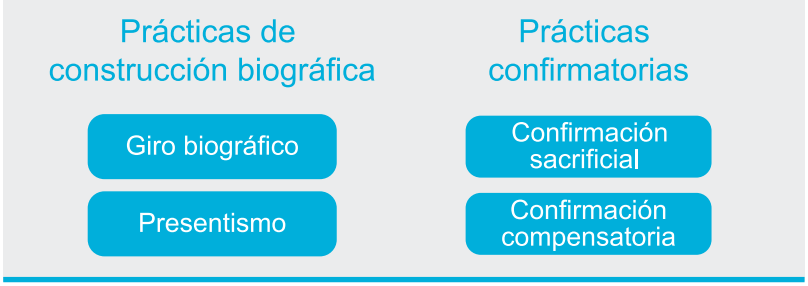
El análisis distinguió dos grandes categorías de prácticas para el bienestar subjetivo: la primera de ellas corresponde a las *prácticas cotidianas*, que consisten en acciones que la mayoría de los entrevistados realiza habitualmente, y cuya extensión es acotada en el tiempo: poseen un comienzo y un final claramente identificables. Por lo general, se circunscriben a ámbitos específicos de la cotidianeidad, tales como la familia, el trabajo y el tiempo libre (ver Esquema 13).

La segunda categoría de prácticas para el bienestar subjetivo reúne aquellas por medio de las cuales las personas intentan construir una autoimagen consistente para sí mismas y legítima frente a los demás. A diferencia de las prácticas cotidianas, estas, las *prácticas constitutivas*, son

ESQUEMA 13
Prácticas cotidianas



ESQUEMA 14
Prácticas constitutivas



permanentemente desplegadas y operan indistintamente en los diferentes dominios vitales (ver Esquema 14).

El análisis de las prácticas de bienestar subjetivo se realizó a partir de la información proveniente de dos estudios cualitativos realizados para el Informe 2012 (ver anexo 3).

La parte se estructura en cuatro capítulos. En los tres primeros se describen las prácticas cotidianas realizadas en los ámbitos de la familia, el trabajo y el tiempo libre. Para cada uno de estos espacios se describen los sentidos en torno a los cuales los sujetos construyen sus ideas sobre la felicidad o "lo bueno de la vida", las condicionantes que allí posibilitan o dificultan las vivencias de bienestar y malestar subjetivos, y las prácticas desplegadas para adaptarse o minimizar el impacto asociado a tales aspectos. Asimismo, se analizan los niveles de agencia involucrados en las prácticas descritas y los rendimientos subjetivos que se obtienen a través de ellas. Finalmente, se aborda las prácticas constitutivas. Con este objetivo, el último capítulo detalla los dos mecanismos principales a través de los cuales los sujetos construyen una imagen de sí en el mundo: la construcción de un proyecto biográfico y la confirmación identitaria. Se culmina con un análisis de los diagnósticos y desafíos que las prácticas analizadas suponen para la sociedad chilena.

Capítulo 18

Prácticas familiares

La familia como fuente de sentido: referentes del bienestar y el malestar subjetivos en el espacio familiar

Como se vio en partes anteriores del Informe, entre los ámbitos significativos para la vivencia de bienestar subjetivo la familia ocupa un lugar primordial. De forma transversal y categórica, el espacio de los vínculos familiares es reconocido por la mayoría de los entrevistados como un ámbito que concentra las satisfacciones cotidianas. En los relatos, la familia surge como el referente indiscutido de lo bueno de la vida; algo así como un espacio omnipotente, capaz de proveer bienestar subjetivo y reducir el malestar de múltiples maneras.

Entre los sentidos mayormente comunicados destacan las cualidades de afectividad que caracterizan las relaciones familiares, componente que se manifiesta tanto en términos expresivos como receptivos: no solo sentirse querido genera bienestar, también la posibilidad de manifestar afecto. Asimismo, los vínculos familiares constituyen, de acuerdo con los entrevistados, una fuente incondicional de apoyo a la hora de satisfacer necesidades y enfrentar dificultades de índole diversa.

Cuando uno está mal, siempre hay alguien, siempre están todos, que te ayudan, te levantan el ánimo, o sea son tus mejores psicólogos.

(Adulto, GSE C3)

Otra de las funciones asociadas a la familia, en tanto ámbito del bienestar subjetivo, es proveer un sentido de vida. Este papel lo mencionan mayoritariamente mujeres con hijos que aún residen en el hogar y que son económicamente dependientes o menores de edad.

Tener hijas e hijos, porque es como que te da aliento, te da ánimo pa' hacer cosas, porque si yo hubiera quedao sola a lo mejor no hubiera hecho ná, ¿pa' qué?

(Mujer, NSE bajo)

No todos los vínculos familiares son igualmente significativos. Del análisis cualitativo de los referentes construidos en torno a la felicidad o "lo bueno de la vida" se desprende que son las relaciones con los hijos, y especialmente los vínculos materno-filiales, los que en mayor medida contribuyen a ello. Por el contrario, las alusiones a las relaciones de pareja, en términos de bienestar subjetivo, se hallan prácticamente ausentes en las entrevistas y los grupos de discusión.

Además de proveer una fuente de sentido, las relaciones con los hijos proporcionan satisfacción en la medida en que permiten confirmar las propias competencias. Desde esta perspectiva, observar el bienestar de los hijos y, por sobre todo, la adecuación entre su desarrollo valórico y las expectativas sociales relativas al comportamiento infantil, permiten sentir la tranquilidad del deber cumplido, lo que contribuye a la vivencia del bienestar subjetivo.

... en el fondo hay ahí todo un tema de que, si estoy haciendo las cosas bien (...). No sé, poh, tengo reuniones en el colegio y me echan puras flores a los niños. Claro, me siento bien (...). Un poco fruto de la educación que uno les ha dado.

(Mujer, NSE alto)

La familia también es tematizada en términos de soporte para la autoafirmación y el desarrollo de proyectos personales. Los vínculos familiares forman parte de las condiciones mínimamente requeridas para orientarse hacia el logro de objetivos autónomamente elegidos, los cuales se anticipa que en un futuro permitirán obtener bienestar.

Sin embargo, y pese a la presencia transversal en la sociedad de los sentidos descritos, la familia no siempre representa una fuente de satisfacción individual. Aunque con marcadas dificultades para encontrar legitimidad y reconocimiento, lo cierto es que los vínculos familiares también constituyen un espacio de insatisfacción para la población chilena. En términos discursivos, la asociación entre familia y malestar se expresa en la restricción de las libertades individuales durante la etapa de crianza, el desgaste asociado a estas labores y, consecuentemente, las dificultades para autoafirmarse al interior del espacio familiar.

... me cuesta a veces, otras veces no (...). Pero, por ejemplo, la semana es dura y a veces uno llega recansao a la casa y están las niñitas saltando, hay que darles de comer, está todo el piso manchado y se da vuelta un plato y entonces uno podría explotar ahí e incendiar la casa (...). Cosa que me puede pasar y me pasa, pero hago esfuerzos importantes en que no me pase.

(Hombre, NSE alto)

... tengo a mi hijo menor, que déficit atencional, hiperactividad, ¿cachái? Olvídalo,

que pastillas p'allá, que pastillas p'acá, que vamos andando p'allá, que el sicólogo, que el neurólogo, que, no, olvídalo, es un agotamiento atroz.

(Mujer, GSE C3)

Así, a la hora de hablar del bienestar subjetivo la familia constituye un espacio referencial y por ende una fuente significativa de sentido para la población chilena. Ello no implica que la forma en que los individuos experimentan este ámbito sea unívoca o no tenga complejidades. Por el contrario, así como los vínculos familiares constituyen, según los entrevistados, uno de los espacios más estrechamente asociados a la satisfacción individual, también representan una poderosa fuente de tensión y malestar subjetivo.

Condicionantes del bienestar y el malestar subjetivos en el ámbito de la familia

La realidad cotidiana no siempre permite experimentar bienestar subjetivo en el espacio de las relaciones familiares. Por razones analíticas, los factores que afectan los escenarios en que estos vínculos se desarrollan se han dividido en externos e internos. Entre los primeros destacan aspectos vinculados a transformaciones estructurales –como las características actuales del mercado laboral y más específicamente las dificultades de compatibilización entre los diferentes tiempos sociales– y aspectos de índole distributiva, como las desigualdades socioeconómicas. Los factores internos agrupan la calidad de los vínculos familiares y la presencia de enfermedades graves en la familia. A continuación se analizan los impactos subjetivos atribuibles a tales aspectos.

Uno de los factores externos más mencionados por los entrevistados son las dificultades de compatibilización entre los tiempos familiares y el tiempo destinado al trabajo remunerado. Son frecuentes las percepciones de estar atrapados en una vorágine que obstaculiza la participación en las interacciones familiares y dificulta la expresión de las cualidades de afectividad asociadas a este tipo de relaciones.

... el estrés, la rutina, todos trabajando... Mi papá trabaja de lunes a domingo. Entonces no comparte con nosotros tampoco...

(Joven, GSE C3)

Yo vivo con mi mamá, y es como, por lo que ella trabaja, que trabaja de asesora del hogar, es como muy poco el tiempo que podemos pasar juntas (...) a veces ni me puede dar un abrazo, porque está cansada, que tiene que hacer esto, que tiene que hacer lo otro.

(Mujer, NSE bajo)

Las dificultades de compatibilización temporal en ocasiones se traducen en la imposibilidad de concretar salidas familiares. Además, la escasez de tiempo afecta el ámbito de los cuidados, lo cual produce sentimientos de culpa e impotencia en los progenitores.

Yo trabajo de lunes a sábado, supongamos que llegue a las nueve de la noche a la casa. Mi hija llega a las cinco de la tarde del colegio, entra a las ocho de la mañana... Qué quiero yo, de las nueve que llego, por lo menos diez y media, porque mi hija no puede estar más despierta, estar con ella. Preguntarle, conversarle, pa' dónde fue, qué almorzaste... Y sentirme contenta con lo que ella comió.

(Adulto, GSE D)

... me quitaba mucho tiempo y mi hija ya estaba a punto de repetir, no tenía tiempo para yo estudiar con ella, ayudarle a hacer las tareas, y con el chiquitito igual me pasaba.

(Mujer, NSE bajo)

Si bien el tiempo como recurso insuficiente corresponde a una queja presente en la mayoría de los entrevistados insertos en el mercado laboral, las dificultades de compatibilización temporal y su efecto en las dinámicas familiares varían según las categorías sociales. Los grupos de menor nivel socioeconómico y las mujeres resultan particularmente afectados.

De mucho tiempo que yo no compartía con ellos [sus hijos], puro día domingo no más, porque trabajaba. Me tocaba de siete de la mañana y llegaba a las diez de la noche. A este no lo veía nunca porque lo dejaba durmiendo y lo encontraba durmiendo.

(Mujer, NSE bajo)

El segundo factor de carácter externo que afecta la capacidad de los vínculos familiares para proveer bienestar subjetivo es la escasez de recursos económicos. Los impactos asociados a este aspecto son múltiples. En algunos casos, las dificultades para solventar las necesidades del hogar afectan la disponibilidad anímica para experimentar bienestar subjetivo al interior de la familia.

... las cuentas sobrepasan el amor en estos momentos.

(Adulto, GSE E)

Asimismo, los apremios económicos limitan las posibilidades familiares para crear y gestionar espacios de interacción. Mientras algunas familias cuentan con casas en las afueras de la ciudad, a otras no les alcanza para hacer paseos durante el día.

... tampoco puedo salir porque la camioneta no anda con agua. (...) sin plata no se hace nada, porque si no está la plata adelante no hace nada uno (...). Porque si quiere viajar, salir, si no tiene plata no va a salir.

(Mujer, NSE bajo)

Yo tengo departamento en Santa María del Mar. Entonces si tenemos la posibilidad (...), tratamos de arrancarnos pa' Santo Domingo. Es rico, súper rico.

(Mujer, NSE alto)

Respecto de los factores internos, que afectan las vivencias de bienestar subjetivo en el espacio de la familia los entrevistados mencionan como condición básica y determinante que haya relaciones positivas y cercanas entre los miembros del núcleo familiar. Estas determinan la posibilidad de encontrar el apoyo que en parte constituye la razón de ser de las prácticas familiares. El deterioro de las relaciones familiares y el distanciamiento entre sus miembros configuran un escenario que impide incrementar el bienestar subjetivo al interior de la familia y, al mismo tiempo son una poderosa fuente de insatisfacción individual. El impacto subjetivo asociado a este aspecto resulta consistente con la relevancia asignada a los vínculos familiares en tanto soporte afectivo. Las personas manifiestan sentirse no queridas, abandonadas y carentes de apoyo.

Yo pasé de repente por problemas bien grandes y mis familiares no se acercaban a mí y no sabían lo que me pasaba. Por ejemplo, cuando me separé. Yo me separé realmente porque mi marido cayó en la droga. Entonces yo lo aguanté tres años y lo eché. Lo eché con carabineros, con todo (...) Nadien vino a decirme pucha, no sé, qué pena, te quedaste solita, pero cuenta con nosotros. Nadien.

(Mujer, NSE bajo)

Las dificultades experimentadas por los miembros de la familia son otra fuente de tensión que afecta el bienestar subjetivo. En los casos analizados, el malestar se expresa tanto en la preocupación por los apremios que afectan a las personas queridas como en sentimientos de culpa por la imposibilidad de resolver las dificultades.

... ella me dice que no me quiere preocupar (...), pero yo sufro porque (...) yo debía estar ahí con ella (...), acompañándola, o cualquier cosa, eso. Y lo peor es que lo dice después, cuando ya pasó todo. Me dice "No, si yo estuve reenferma" (...). Es como típico de madre.

(Hombre, NSE medio)

Finalmente, las capacidades individuales para experimentar bienestar subjetivo al interior

del espacio familiar se encuentran en parte determinadas por la salud de sus miembros. Este aspecto, además de constituir un poderoso estresor para sus miembros, tiene la potencialidad de modificar las dinámicas familiares. Por una parte, exige la reorientación de recursos económicos con el objeto de solventar gastos asociados a la enfermedad, y por otra, los tratamientos médicos prolongados limitan considerablemente el tiempo disponible para las interacciones familiares.

Mi vida, desgraciadamente, mi vida los últimos..., no sé, poh, ¿diecinueve años?, ha girado en torno a los problemas de salud. Entonces, eso también no me deja salir.

(Hombre, NSE bajo)

De acuerdo con las descripciones precedentes, las posibilidades efectivas para incrementar el bienestar o reducir el malestar subjetivos a través de los vínculos familiares dependen de elementos de índole diversa. Algunos corresponden a aspectos estructurales, como los modelos distributivos presentes en la sociedad chilena. Otros son inherentes a las propias familias, aunque no por ello operan en forma aislada. En su conjunto configuran un entramado de factores y escenarios cuya articulación obstaculiza y promueve, dependiendo del caso, el despliegue de las capacidades individuales en este ámbito.

Sin embargo, los factores descritos no definen totalmente los estados subjetivos. Pese a la adversidad de ciertas condiciones, las personas se esfuerzan por encontrar alternativas que les permitan fortalecer los vínculos familiares e incrementar los espacios de interacción entre sus miembros. Son estas acciones las que finalmente determinan las vivencias de bienestar o malestar subjetivos. En el siguiente apartado se describen las prácticas cotidianas que las personas ponen en juego con el objeto de maximizar las oportunidades que perciben y reducir el impacto de las restricciones que les afectan.

Prácticas familiares del bienestar y el malestar subjetivos

Toda práctica es siempre un intento por actualizar sentidos y movilizar capacidades en escenarios concretos. Desde esta perspectiva constituyen actualizaciones de los referentes del bienestar y el malestar subjetivos, en el marco de las posibilidades y los límites que estructuran la cotidianeidad de cada individuo.

Las prácticas especializadas de carácter familiar tienen como propósito maximizar las oportunidades de interacción y fortalecer la calidad de los vínculos. Ahora bien, no todos intentan alcanzar este objetivo de idéntica forma, porque las prácticas están condicionadas por las especificidades biográficas, pero además los referentes y las capacidades difieren entre las personas. No todos cuentan con los mismos recursos ni enfrentan las mismas restricciones.

Una de las principales prácticas familiares identificadas consiste en la participación en espacios de encuentro cotidiano, principalmente asociados a la preparación y el consumo de alimentos. Por razones obvias, estas prácticas suelen desarrollarse al interior del hogar, durante las noches de los días hábiles y los fines de semana, momentos en los que coincide la mayoría de los miembros del grupo familiar.

Pa' mí disfrutar la vida es estar con mi gente. Estar un día domingo en que normalmente, con mi hija, comamos rico, cocinamos nosotros... Y nos sentamos a la mesa, almorzamos, normalmente la sobremesa es por lo menos una hora o dos horas después que nos sentamos, que estamos todos... Y para mí eso es disfrutar la vida.

(Hombre, NSE bajo)

... lo normal es hacer una cociná entretenía, cocinar con mi familia, juntos. Juntos significa con mi señora hacer un proyecto de almuerzo, dividirse las tareas, uno pica la cebolla, el otro fríe (...) es un disfrute el almuerzo pa' nosotros (...). O sea, los goces del fin de semana.

(Hombre, NSE alto)

Como es de suponer, el rendimiento asociado a estas prácticas no se limita a la elaboración e ingesta grupal de alimentos: en estos espacios se conversa sobre los acontecimientos y dificultades del día, se proponen soluciones y se experimenta la sensación de ser acogido. Dadas las dificultades de compatibilización temporal en la sociedad chilena, estos momentos de interacción familiar en torno a la comida requieren de una activa gestión del tiempo. Una de las maneras de procurarse tales espacios es el establecimiento de un acuerdo familiar que fija un momento de reunión en el cual deben estar todos presentes.

Para nosotros es sagrada la vida familiar, el almuerzo para el día domingo pa' nosotros es fundamental.

(Mujer, NSE medio)

... la mayoría de las noches nos esperamos a tomar once. Conversamos un rato (...). Y por lo general los domingos se hace el almuerzo en la casa de mi abuela (...) me hace sentir bien estar con ellos, compartir con ellos.

(Hombre, NSE bajo)

La frecuencia acordada para los momentos de interacción varía en función de las restricciones temporales de cada uno, y puede limitarse a la familia nuclear o bien contemplar el establecimiento de un día para realizar visitas a la familia extensa. Lo relevante, más allá de estas especificidades, es que a través de esta práctica los sujetos gestionan el tiempo para garantizar los espacios de interacción familiar.

No siempre es factible alcanzar acuerdos de esta índole. En ocasiones la magnitud de las dificultades de compatibilización temporal impide incluso el despliegue de esta estrategia, supeditando las oportunidades de encuentro a los vaivenes de la cotidianeidad. Como se mencionó en la Parte 5, la frecuencia con la cual los individuos realizan actividades como comer juntos o conversar sobre asuntos familiares varía según el nivel socioeconómico. Ello evidencia que la capacidad para gestionar el tiempo se halla desigualmente distribuida en la sociedad chilena.

En estos casos, los sujetos recurren a una particular táctica de gestión temporal, consistente en redirigir el tiempo asignado a otras actividades y destinarlo al fortalecimiento de las relaciones familiares. Es frecuente en individuos cuyos puestos de trabajo implican horarios atípicos, como los conserjes, y en quienes tienen extensas jornadas laborales, como las asesoras del hogar. De todas formas esta táctica no garantiza los espacios de interacción y sus condiciones de posibilidad están subordinadas a las exigencias que emergen día a día.

Cuando estoy atrás en la pieza estudiando me voy a la cocina con ella. Me quedo un ratito conversando y voy viendo si tiene tiempo o no tiene tiempo. O si no en la noche. En la noche muchas veces me quedo como hasta las once, once y media con ella.

(Mujer, NSE bajo)

Si bien a través de este mecanismo los sujetos enfrentan las limitantes temporales que afectan la capacidad para obtener satisfacción en el ámbito familiar, el malestar asociado a la falta de tiempo no logra ser neutralizado del todo y persisten las sensaciones de ausencia de control sobre el propio tiempo.

Es que es lo único que hay. No es como la familia en que, no sé, poh, dos, tres horas juntas. Nosotros es como un pedacito de eso.

(Mujer, NSE bajo)

Además de estos espacios de reunión, las prácticas familiares se expresan en la organización de paseos familiares como ir a comer a un restau-

rante, salidas al aire libre y vacacionar en familia. A diferencia de las prácticas de encuentro de carácter cotidiano, estas suelen ser esporádicas, restringiéndose a los fines de semana o incluso las vacaciones.

... salir a comer a un buen restaurante, invitar a los niños. Por ejemplo, los fines de semana generalmente me levanto el domingo y no me dan ganas de hacer nada (...). No sé, me voy al restaurante Los Buenos Aires de Paine que tiene juegos para los niños atrás y, qué sé yo, me quedo todo el domingo, me sirvo un aperitivo, los veo jugar, andan a caballito, después como rico. (...). Pa' mí eso es entretenido.

(Adulto, GSE C1)

... si podemos salir a algún lado todos juntos como las vacaciones también lo hacemos, para poder sentirnos bien igual como familia.

(Mujer, NSE medio)

Respecto del rendimiento atribuido a este segundo tipo de prácticas, los entrevistados manifiestan que el hecho de compartir en un entorno agradable y distinto del habitual les permite romper con la rutina y distenderse. Finalmente, como se trata de prácticas que no pueden realizarse a diario su valoración en términos de bienestar subjetivo se vincula a la sensación de autonomía y libertad.

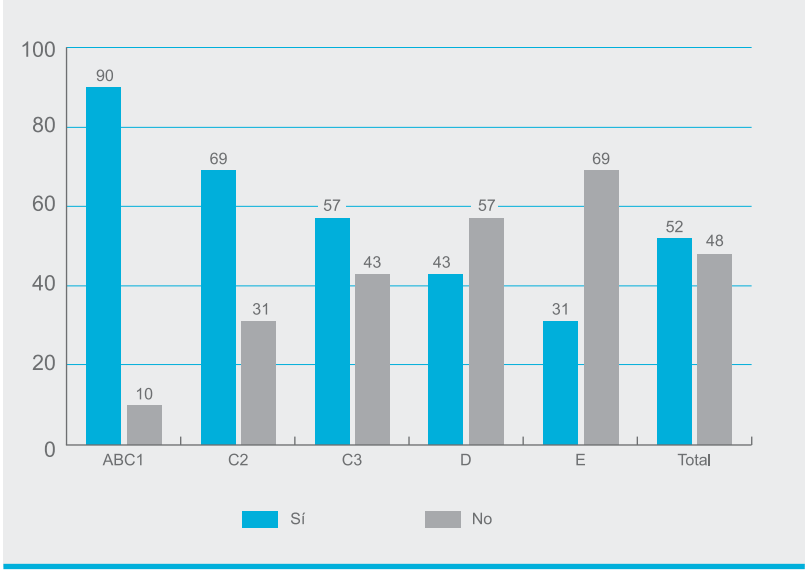
Sí, poh, los días de descanso (...) salir a conocer igual (...) estar con toda la familia, se siente feliz, libre uno de andar compartiendo con su familia, porque nunca lo hacimos casi, porque no hay tiempo.

(Mujer, NSE bajo)

De nuevo no todos logran realizar este tipo de prácticas, que también están condicionadas por las dificultades de compatibilización temporal y además por la capacidad de destinar ingresos a ellas. Como se vio en la Parte 5, de las actividades de carácter familiar consultadas en la Encuesta IDH, las salidas familiares son las que mayor diferencia registran según nivel socioeconómico.

GRÁFICO 58

Normalmente se toma o no vacaciones al menos una semana al año fuera de su hogar, según GSE (porcentaje)



Fuente: Encuesta de Desarrollo Humano, PNUD 2011.

La posibilidad de vacacionar en familia también está vinculada al nivel socioeconómico. En la Encuesta IDH, frente a la pregunta "¿Cuál es la principal razón por la cual usted no se toma vacaciones?", un 61% señala como argumento principal que no le alcanza el dinero. Mientras el 90% de las personas del estrato ABC1 declara salir de vacaciones al menos una semana al año, solo un 31% del estrato E declara realizar esta práctica (ver Gráfico 58).

Consistente con la relativa ausencia de la pareja en los referentes del bienestar subjetivo, en el nivel de las prácticas este vínculo vuelve a ser escasamente mencionado. Además, en la Encuesta IDH, más de un 35% de la población que tiene pareja manifiesta que nunca sale solo o sola con ella. Esta situación se da en mayor medida entre quienes pertenecen a los grupos de menores ingresos y entre las personas con hijos. Respecto de la primera condición, mientras el porcentaje de personas ABC1 que declara nunca realizar esta práctica alcanza un 15%, en el segmento E la cifra se eleva a un 45%. Por su parte, las personas con hijos que manifiestan no salir con sus parejas duplican a quienes no tienen hijos.

Aunque restringida al segmento juvenil y a los individuos pertenecientes a los grupos de me-

nor nivel socioeconómico, una tercera práctica identificada consiste en proporcionar ayuda al interior de la familia. Así los individuos intentan evitar conflictos y mantener la tranquilidad del hogar. La naturaleza de la cooperación puede expresarse en términos económicos y/o en la colaboración con las actividades domésticas, y puede restringirse a los vínculos nucleares o ampliarse a la familia extensa.

Aportar en cosas no más, poh, de tratar que no falte pa' comer. Tratar que no falte la luz, que no falte el agua, las cosas básicas.

(Mujer, NSE bajo)

... para no pasar malos ratos, o sea yo también coopero con el aseo, coopero con el quehacer de la casa.

(Hombre, NSE medio)

Otra de las prácticas observadas consiste en limpiar y ordenar la propia vivienda. Con ella las personas intentan incrementar la satisfacción y comodidad con la dimensión espacial del hogar. Desde esta perspectiva, corresponde a una estrategia de territorialización. Por razones vinculadas a la división de roles entre géneros, esta práctica la mencionan mayoritariamente las mujeres. En términos de los rendimientos identificados, manifiestan que el orden y la limpieza les permiten disfrutar de la permanencia en el hogar.

La última práctica identificada consiste en gestionar las emociones displacenteras como la rabia o la tristeza ante conflictos que involucran a miembros de la familia. En la base de esta práctica se halla la creencia de que la expresión emocional deteriora las relaciones, dificulta la resolución adecuada de los conflictos e impide el control de la situación.

Ahora bien, no todos los individuos alcanzan este objetivo de idéntica forma. En algunos casos, la práctica consiste en reprimir los afectos displacenteros a través del autocontrol y la desconexión permanente. Se trata de un mecanismo de evasión dirigido a no reflexionar sobre las situaciones de conflicto, y suele desplegarse en contextos en los que se visualizan pocas alternativas de diálogo o resolución, y/o ante situaciones en que los sujetos perciben que sus recursos de afrontamiento son insuficientes.

... la procesión va por dentro, pero me dedico a hacer cosas, me dedico a hacer cosas y no le doy mucho tiempo para pensar (...). Me mantengo ocupado y no me doy tiempo para acordarme de las cosas negativas.

(Hombre, NSE bajo)

Un segundo mecanismo, opuesto al objetivo de evasión, consiste en reflexionar sobre las situaciones o los conflictos responsables de los estados subjetivos. Si bien esta práctica no suprime la presencia de emociones o afectos displacenteros, su rendimiento se asocia a la posibilidad de observar la situación desde nuevos puntos de vista y encontrar soluciones por esta vía.

... ponerle cabeza a las cosas más que nada (...) siempre un poco estar pensando en lo que estái haciendo (...) Ahí de repente lográi un poquito de perspectiva, y a veces la pasión te la gana pero si le ponís cabeza yo creo que siempre ayuda. Ponerle como paños fríos a la cosa, ponderar.

(Mujer, NSE alto)

Aunque indicada en menor medida que las restantes, una tercera estrategia de gestión emocional consiste en experimentar las emociones o los afectos displacenteros en forma privada, sin permitir que el resto de la familia los conozca.

... siempre me las guardo, me las guardo hasta que llega un momento en que no aguanto más y exploto y, no sé, poh, me voy dos días pa' otro lado y estoy solo, a ese extremo.

(Hombre, NSE bajo)

Existen también, aunque minoritarias, prácticas dirigidas a expresar las emociones y los afectos negativos. En ocasiones, se trata de prácticas reflexivamente destinadas a crear un espacio de sintonización con el sí mismo, con sus frustraciones y tristezas.

Llorar, llorar harto y pasa, pasa, y después uno piensa no soy la única, poh, hay mucha gente que a lo mejor le pasan cosas peor que a uno, poh.

(Mujer, NSE bajo)

Sin embargo, la expresión emocional no siempre constituye una práctica reflexivamente orientada a la libre vivencia de las emociones displacenteras. En ocasiones, el contacto y la expresión emocional constituyen consecuencias de prácticas no exitosas de control emocional.

Yo trato de manejarlo y trato. No lo manejo, a veces me sumo en penas grandes que me producen tristeza. A veces he llorado.

(Mujer, NSE medio)

Capítulo 19

Prácticas en el espacio laboral

El contexto laboral como ámbito del bienestar subjetivo

El ámbito del trabajo remunerado es otro de los espacios significativos para las vivencias del bienestar y el malestar subjetivos. Sin distinción de edad, sexo o nivel socioeconómico, la mayoría de los entrevistados coincide en la potencialidad del espacio laboral para proveer bienestar subjetivo. En los relatos, el trabajo asume la forma de una actividad estructurante de la cotidianeidad y del sí mismo, el cual, junto con imponer horarios y delimitar tiempos sociales, configura un ámbito de construcción identitaria y constituye una medida de integración social. De ahí que las prácticas dirigidas a incrementar el bienestar y a evitar el malestar subjetivos encuentren allí un espacio privilegiado de acción.

Pese a la transversalidad en términos discursivos de tales significados, los aspectos que fundamentan la relevancia del trabajo para la elaboración de la autoimagen difieren según el grupo social. Mientras para los niveles socioeconómicos medios y altos la inserción laboral constituye un espacio de desarrollo personal y una fuente de valoración social, para los grupos de menores ingresos la valoración positiva del trabajo se encuentra en gran medida supeditada a la posibilidad de contribuir a la satisfacción de las necesidades básicas del grupo familiar.

Entonces tú también te dai cuenta que eres una buena profesional y que ellos dependen mucho de ti.

(Mujer, NSE medio)

Yo pienso que pa' mí el trabajar también me hace feliz (...) De que sé que va a llegar el día viernes, el día veinte, o el día cinco, o el fin de mes, o la quincena, y voy a tener plata. O sea, es un bien monetario, pero que a mí me ayuda harto (...) Entonces yo trabajando me hace sentir bien y pienso que va a llegar el día viernes, mi hijo va a tener sus pañales, mi hijo va a tener su leche, a mi hijo no le va a faltar pa' vestirse y las cosas que necesite, yo se las voy a poder comprar...

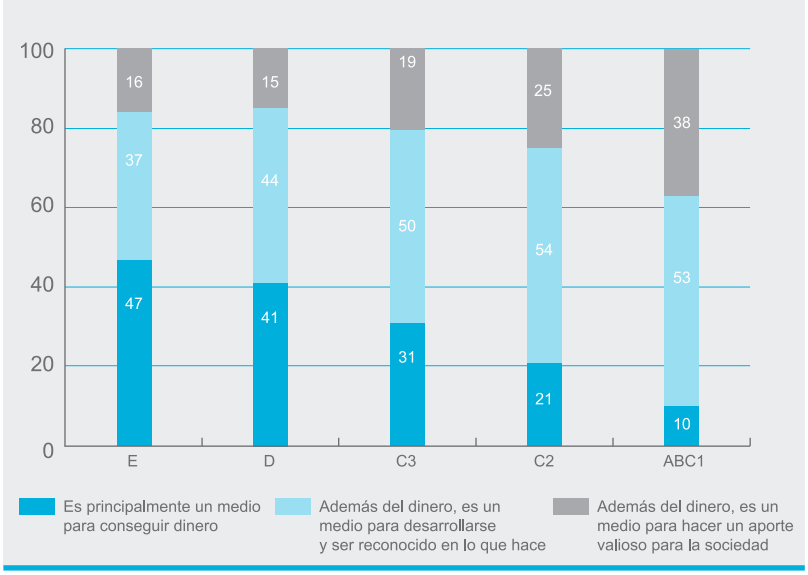
(Hombre, NSE bajo)

En términos cuantitativos se confirma esta segmentación. Los datos de la Encuesta IDH evidencian que la representación del trabajo como medio para conseguir dinero alcanza un 47% en el segmento E, valoración que se reduce gradualmente a medida que se incrementa el nivel socioeconómico, hasta alcanzar un 10% en el grupo ABC1 (ver Gráfico 59).

De ahí que para los grupos de menor nivel socioeconómico el esfuerzo desplegado en el ámbito del trabajo sea uno de los principales elementos sobre los que se sustenta la elaboración de una imagen de sí legítima y reconocible.

GRÁFICO 59

¿Cuál de las siguientes alternativas representa mejor lo que para usted significa el trabajo?



Fuente: Encuesta de Desarrollo Humano, PNUD 2011.

Y nosotros lo único bueno que tenimos, como dijo Don Francisco, tenimos un corazón grande y unas manos güenas pa' trabajar.

(Adulto, GSE E)

Mi padre, puro trabajar y trabajar... Él trabajaba lloviendo y todo... Murió trabajando, él nunca dejaba de cumplir su trabajo, mi padre fue muy trabajador.

(Hombre, NSE bajo)

Además, el trabajo fundamenta la sensación de seguridad material y permite a los sujetos sentirse económicamente autónomos. Esta función resulta particularmente relevante para las mujeres de menores ingresos, a quienes la condición de trabajadoras remuneradas les permite ser autosuficientes, lo cual alimenta la sensación de autoeficacia y valía personal.

[No tener trabajo] ... significa que, cómo le dijera yo (...), depender de mi pareja, (...) porque cuando yo tengo trabajo yo no dependo de él, poh, yo (...), cada uno ponimos una cosa y ya, tú vas a hacer esto con tu plata y yo hago esto con mi plata (...) Me siento bien porque tengo yo, yo manejo mi plata, yo compro lo que me falta, lo que sé que falta en la casa, y trato de tener siempre hartas cosas.

(Mujer, NSE bajo)

Para las mujeres de mayores ingresos, el trabajo remunerado constituye un espacio en el cual reivindicar la individualidad, lejos de los roles domésticos y de cuidado. En estos casos el espacio laboral asume la cualidad de construcción personal, un ámbito en el cual asumir desafíos y realizarse como persona.

Me gusta porque es donde uno se construye una misma, digamos, ¿me entendís? No eres la mamá de (...) Es otra cosa, es, es como mucho más personal.

(Mujer, NSE alto)

Finalmente, el trabajo constituye un espacio significativo en términos relacionales. Por ello no es de extrañar que en los relatos se describa como la "segunda casa" y que aspectos como el clima laboral, el respeto y el buen trato se consideren claves en las vivencias de bienestar y malestar subjetivos.

Me gusta mucho donde estoy trabajando, porque más que un trabajo en sí es como..., somos como una familia, donde llegas con tus problemas y con tus alegrías, con tus penas, con todo, y es muy bien recibido (...). Es como un cariño de hogar.

(Mujer, NSE medio)

Como ha quedado de manifiesto, son múltiples las razones por las cuales el desempeño de una actividad remunerada constituye un espacio significativo para las vivencias de bienestar subjetivo. Ya sea como ámbito de construcción identitaria y autoafirmación individual o como medio para obtener los ingresos requeridos para la autonomía económica y solventar las necesidades del hogar, el trabajo constituye, a la hora de hablar de satisfacción individual, una fuente relevante de sentido.

Sin embargo, no todos los trabajos ni todos los aspectos del trabajo contribuyen al bienestar subjetivo. Paralelamente al reconocimiento de atributos positivos los entrevistados identifican un conjunto de elementos generadores de malestar subjetivo en el ámbito de las relaciones de empleo. Como se verá enseguida, estos aspectos tienen consecuencias extensivas a gran parte de las esferas en las que transcurre la cotidianeidad de las personas.

El impacto de los aspectos temporales, de seguridad humana y relacionales en el ámbito laboral

De acuerdo con las descripciones de los entrevistados, los elementos que condicionan las vivencias de satisfacción e insatisfacción en el ámbito laboral pueden agruparse en tres categorías principales. La primera contempla aspectos relativos al horario de trabajo. La segunda alude a las condiciones de seguridad e incertidumbre asociadas al desempeño de una actividad remunerada. La última categoría remite a la dimensión relacional del empleo. A continuación se describe el impacto subjetivo de cada una.

Del análisis de las entrevistas y los grupos de discusión surge, como primera condicionante del bienestar subjetivo en el ámbito laboral, la duración de la jornada. El tiempo destinado al trabajo remunerado obstaculiza el desarrollo de actividades relacionales y de carácter recreativo, y por lo tanto es significado como un límite a las posibilidades de disfrute y un impedimento para las relaciones familiares.

Yo creo que los chilenos, por lo menos ahora trabajando me he dado cuenta de eso, están súper exigidos. Eso de entrar, no sé, por lo menos yo salgo temprano, pero hay gente que entra a las nueve de la mañana y sale a las ocho, nueve, diez de la noche,

eh, falta un poco más como espacios propios o familiares o de amigos pa' poder disfrutar.

(Mujer, NSE alto)

En el ámbito laboral a lo mejor no tan contenta, porque es lo que me quita más tiempo para hacer las cosas que a lo mejor me gustan. Entonces siempre es por un tema del trabajo, lo laboral que a lo mejor, que a veces estoy chocando, pero yo creo que eso es lo que más me tiene a veces insatisfecha.

(Mujer, NSE medio).

Esta insatisfacción y su significación como limitante para el desarrollo de otras actividades constituye un aspecto transversalmente presente en los relatos, en los cuales las tensiones asociadas a la escasez de tiempo por causa del trabajo introducen la queja como principal recurso argumentativo.

Vinculado con ello, la distribución del horario de trabajo genera sensaciones de rigidez y monotonía. Las personas manifiestan sentirse presas de una estructura temporal que coarta la libertad e inunda de malestar los restantes espacios sociales. Si bien el agobio producto de la extensión y distribución de la jornada laboral es plenamente reconocido, su impacto se ha naturalizado: la reflexividad se limita a la constatación de la situación, o a lo sumo a la queja por el malestar subjetivo que produce.

Uno trabaja, uno pasa semanas, o sea uno, es lo lógico, pero pasa esas semanas enclaustrado en un trabajo. O sea, yo, por decirle, trabajo de ocho a siete de la tarde, es un ejemplo, y yo después de las siete quiero puro llegar a mi casa y acostarme. Entonces uno, no sé, pasan hartas cosas en el día, pero uno hizo la monotonía del trabajo.

(Hombre, NSE bajo)

... en el fondo tienes que estar cumpliendo, respondiendo una rutina súper establecida. O sea, no hay margen de libertad alguna, digamos (...) O sea, yo estoy desde las ocho y cuarto hasta las seis y cuarto en la pega. Entonces, claro, hay que estar ahí y ahí estoy.

(Mujer, NSE alto)

Por eso el desempeño laboral por cuenta propia o como independiente representa, en el imaginario colectivo de la población chilena, la posibilidad de control sobre el propio tiempo, la sensación de autonomía y la flexibilidad. De ahí que gran parte de las expectativas biográficas de los entrevistados consista en desarrollar un negocio o independizarse.

A ello se suman vivencias de precariedad e incertidumbre vinculadas tanto al desempeño laboral en condiciones informales como a la posibilidad de ser súbitamente despedido. Como es de suponer, estos aspectos afectan diferencialmente a la población chilena: mientras un 35% de las personas del nivel D manifiesta tener ninguna o poca confianza en que no perderá su trabajo en los próximos doce meses, este porcentaje no supera el 15% en el grupo de mayores ingresos.

Como que quedé cesante un tiempo, o sea, no hace tanto entre comillas, porque perdí unos trabajos, entonces como que quedé corta de plata, poh. Yo, día trabajado, día pagado. No tengo un sueldo fijo.

(Mujer, NSE bajo)

Junto a ello, interviene también en la sensación de inseguridad la anticipación proyectiva que realiza el sujeto de los ingresos que percibirá durante el período de inactividad.

Finalmente, las relaciones laborales afectan las posibilidades de experimentar bienestar subjetivo en este espacio. Al respecto, las relaciones caracterizadas por el respeto interpersonal y el reconocimiento explícito contribuyen a las vivencias de satisfacción en el ámbito laboral.

Yo trabajo en la feria y de repente [mis jefes] me hacen un paquetito y me voy más contento. O sea, no es solamente

mi esfuerzo, alguien más me dice, reconozco tu esfuerzo (...). No creo que me alegra el solo llevar las cosas a la casa, sino el reconocimiento que hay por el esfuerzo.

(Adulto, GSE E)

De repente veo que al cliente le entrego el trabajo y está feliz y su oficina, todo su entorno, están todos felices conmigo, ya me quieren de proveedor casi por siempre. También como que me siento valorado. Entonces digo, ya estoy haciendo las cosas bien, estoy subiendo, digamos, estoy llegando a alguna meta.

(Adulto, GSE C2)

Por el contrario, cuando las personas que ostentan cargos de autoridad humillan o menosprecian a sus subalternos cuestionan el valor de los trabajadores y le impiden obtener bienestar subjetivo por esta vía.

En el trabajo, de repente hay jefes que se toman atribuciones que no les corresponden, que a uno lo hacen sentir mal. Piensan que son mejores que uno y en realidad son igual que uno. De hecho peores, por la forma de trato que tienen. O sea, no es conmigo, pero yo lo veo reflejado en compañeros de trabajo, mis amigos (...), porque a lo mejor no se saben defender, los pasan a llevar. Me carga eso, que la gente abuse de las otras personas (...) Mucha rabia. Me da como impotencia.

(Hombre joven, NSE bajo)

Es importante precisar que el impacto del maltrato laboral trasciende la experiencia directa de quien es víctima de maltrato, ya que afecta también la experiencia subjetiva de las personas que perciben este tipo de relaciones. Son frecuentes las alusiones a tratos irrespetuosos y discriminadores de parte de quienes se encuentran en posiciones de mayor jerarquía. Esto es consistente con el argumento desarrollado en la Parte 5, según el cual la sensación de no respeto supera las experiencias efectivas de maltrato o discriminación.

... cuando tratan mal a los colegas, otras personas que son igual a uno. Empezaron de abajo y ahora, porque ya tienen un puesto, ni siquiera más arriba, sino que son encargados, y tratan mal a la gente. Eso me molesta.

(Hombre, NSE medio)

Como es de suponer, el maltrato y la discriminación laboral no afectan a todos por igual. Dado que se basan en relaciones de poder asimétricas, tienden a concentrarse en los grupos socioeconómicos de menores ingresos y capital educativo. Ello se aprecia nítidamente en los relatos de los entrevistados pertenecientes a estos grupos, cuya experiencia laboral se encuentra teñida por la sensación permanente de ser vulnerados en su dignidad personal. Son frecuentes las alusiones a cambios en las condiciones horarias acordadas o a demandas que exceden los servicios para los que fueron contratados.

En síntesis, los aspectos que condicionan la posibilidad de experimentar bienestar o malestar subjetivo en el espacio del trabajo se vinculan con la estructura temporal de las relaciones de empleo –y más concretamente con las sensaciones de autonomía y control–, o bien con aspectos salariales y de previsión social, y consecuentemente con vivencias de seguridad o incertidumbre en el ámbito del trabajo. Asimismo, las relaciones interpersonales en el espacio laboral inciden en la capacidad de los sujetos para sentirse reconocidos y respetados a través del desempeño de una actividad remunerada.

Ante este panorama, los sujetos ponen en marcha un conjunto de prácticas dirigidas a minimizar el malestar subjetivo o a incrementar el bienestar subjetivo asociados al desempeño de un empleo.

Prácticas del espacio laboral

Dada la relevancia del desempeño de una actividad remunerada para los procesos de construcción identitaria, una primera práctica transversalmente identificada consiste en hacer bien el trabajo. En los relatos, la dedicación y el esfuerzo desplegados en este ámbito contribuyen al desarrollo de una percepción de sí mismo como sujeto autónomo y competente. Las personas manifiestan sentir que son buenas en lo que hacen y que su desempeño obedece a decisiones personales, aun cuando se trate de condiciones laborales de dependencia.

... eso me hace sentir bien, el cumplir, el poder atender bien, el poder dar siempre una sonrisa, el poder dar la respuesta rápida. Eso te hace sentir bien, te hace sentir, soy bueno; me gusta porque soy bueno. Yo creo que esa es la satisfacción acá, sentirte bien por lo que haces y no hacerlo por hacerlo.

(Hombre, NSE medio)

Este rendimiento no se asocia a la naturaleza de la labor realizada, sino a la posibilidad de dotar de sentido al trabajo, ya sea en términos de un espacio cuyos desafíos exigen la puesta en práctica de las competencias personales o como ámbito de reconocimiento explícito. Desde esta perspectiva, a través del trabajo los sujetos incrementan la confianza en los propios recursos, al tiempo que obtienen confirmación de su valía personal. En el nivel de la experiencia subjetiva, ello se traduce en sentimientos de satisfacción y en el desarrollo de una autoestima positiva.

Es que a mí me gusta limpiar, poh, y mientras más sucio, pa' mí es más feliz. Porque es como un desafío de yo poder ir a hacer eso, puedo dejar eso limpio.

(Mujer, NSE bajo)

... el reconocimiento, la satisfacción de hacer bien las cosas (...) en el trabajo. O sea, si tú haces algo bien y ves que hay buenos resultados y todo, esas cosas se dicen, se reflejan y se ponen en la mesa en el fondo. Y eso yo creo que hace muy bien pa' uno como mujer, la autoestima, la cosa como más personal. Eso me produce placer.

(Mujer, NSE alto)

Debido a la relevancia de esta práctica para la relación que las personas desarrollan consigo mismas, quienes la mencionan tienden a referirse a la forma en que trabajan en términos grandilocuentes y sacrificiales. Son frecuentes las alusiones a la perfección y a la entrega desinteresada.

Yo trato de que todo mi trabajo, el que me gusta y el que no me gusta tanto, yo lo hago y trabajo ese día como si estuviera trabajando para Dios y a él se lo tengo que hacer perfecto (...) esa es mi convicción.

(Mujer, NSE medio)

Soy feliz trabajando (...) trato de hacer lo mejor que puedo (...) me exijo a lo mejor demasiado (...) me saco la cresta.

(Mujer, NSE bajo)

Un segundo tipo de prácticas propias del espacio laboral corresponde a las prácticas de inicio de jornada. Como su nombre indica, tienen como propósito iniciar el trabajo con un estado de ánimo positivo. En algunos casos ello se logra a través de un trabajo sobre el sí mismo, consistente en intentar reflexivamente evadir los problemas personales para no contaminar el espacio laboral con ellos. En la base de esta práctica se halla una clara intención de impedir que problemas y dificultades ajenas al trabajo impidan realizar un buen desempeño en este ámbito y mantener relaciones positivas con otros.

... si tengo algún problema personal dejarlo atrás y llenarme de puras cosas bonitas para entregar buena energía a la gente, que se sientan bien. También tratar de estar siempre contenta y, bueno, mantener una buena relación tanto con los jefes como con

los compañeros, y obviamente con los clientes.

(Mujer, NSE medio)

Otra de las prácticas dirigidas a alcanzar un estado anímico positivo antes de comenzar la jornada corresponde a los ritos de comienzo del día laboral. Se trata de actividades de tránsito, como tomar un café, revisar el correo o la prensa antes de empezar el trabajo, con el objeto de ingresar gradualmente a este espacio. En ocasiones estas prácticas se realizan con otros, sirviendo además al fortalecimiento de las relaciones personales en el contexto del trabajo.

Llego a las siete de la mañana al colegio. A esa hora entro a mi sala; ventilo en verano, caliento en invierno (...) mi libro de clases y comienzo a prepararme emocionalmente para recibir a niños muy chiquitos (...) Entonces cuando ellos empiezan, comienzan a llegar, veinte para las ocho, estoy relajada, contenta, tranquila.

(Mujer, NSE medio)

Otra de las prácticas relevadas en los discursos es el autocuidado. Se trata de prácticas motivadas por la necesidad de respetar los límites físicos y anímicos, a través del establecimiento de pausas durante la jornada laboral. Durante estas se realizan actividades de naturaleza no laboral, como ver fotos, leer la prensa, navegar por Internet, escuchar música, fumar un cigarro o simplemente conversar con los colegas mientras se toma café. Tales interrupciones gozan de gran legitimidad, la cual se fundamenta tanto en el conocimiento de los propios límites como en la interiorización de las recomendaciones de organismos dedicados a la seguridad laboral. Estas prácticas pueden ser intencionales y por lo tanto involucrar la gestión de los contextos de trabajo con el objeto de establecer las interrupciones necesarias como parte de la rutina laboral. La siguiente cita refleja la cadena de acciones y decisiones que interviene en estas prácticas agenciadas de autocuidado.

... me tomo tiempos libres. Yo soy como consciente de mi forma de trabajo. Entonces yo sé que si tengo un día súper agendado voy a colapsar rápido. Por lo tanto, pongo un límite a las agendas y digo "Ya. Hoy día está todo ocupado; entonces voy a necesitar un espacio y me lo reservo pa' mí". No, no lo vendo en el fondo (...), escucho música, miro la cordillera, leo, veo fotos (...), yo tengo acá en el disco duro las fotos familiares de viajes. Entonces ordeno eso. Me entretengo, me entretengo mucho. Leo el diario. En mis ratos personales me distraigo en el fondo, saco la cabeza de donde estoy y después retomo y hago mi trabajo.

(Hombre, NSE alto)

Sin embargo, en ocasiones los sujetos más bien aprovechan los intersticios de la jornada laboral o los espacios formalmente establecidos para el descanso de los trabajadores, como el horario de almuerzo, sin alterar la rutina habitual. De ahí el carácter táctico de la práctica.

... igual trajimos una tele chiquitita con música que es para satisfacción nuestra; porque estar ahí siempre sin escuchar nada o ver... Por último con tele, con radio, uno se siente más como satisfactoriamente, porque uno puede estar escuchando algo que le gusta o, en un momento que no venga gente o algo, en la hora de colación, prender la tele y ver algo que a uno le guste.

(Mujer joven, NSE bajo)

En la medida en que este tipo de prácticas de autocuidado no introduce variaciones en la jornada laboral, poseen un grado de agencia considerablemente menor que las que reestructuraban la rutina de trabajo. Sin embargo, no por ello suponen menos esfuerzo y coordinación:

Nosotros nos turnamos y nos damos horas de descanso, porque igual estar tanto rato en la caja aburre y estar tanto como en el otro lado sirviendo café, pasando, aburre. Entonces nos turnamos, ya puede ser un rato en la caja, yo entregando los productos, y así. Y después llega la hora, claro, que ella quiere comer algo, sale, si fuma sale a fumar, sale a dar una vuelta,

pa' no estar siempre en nuestro metro cuadrado, que es bastante chico igual.

(Mujer joven, NSE bajo)

Las prácticas de sociabilidad son otras de las prácticas del bienestar subjetivo identificadas en el contexto del trabajo. En términos generales, se trata de actividades dirigidas a fortalecer las relaciones personales en el lugar de empleo, y se originan en una alta valoración de los aspectos relacionales –como el clima laboral y el buen trato– en las satisfacciones e insatisfacciones cotidianamente experimentadas en este ámbito. Una de las formas más extendidas de estas prácticas de sociabilidad son las conversaciones con los compañeros en el lugar de trabajo.

Porque igual es donde uno pasa la mayor parte del tiempo (...), pasa a ser tu segunda casa. Entonces uno en su casa siempre quiere estar bien y sentirse bien. Por lo tanto, uno en el trabajo también tiene que hacer un ambiente grato y positivo, para que las cosas igual estén bien (...) entablar, a lo mejor si hay tiempo, un tema de conversación, cosas así para hacer más grato todo.

(Mujer joven, NSE bajo)

A mí siempre me ha gustado mantener relación con las personas. Me gusta conversar. Me gusta bromear (...) Y estoy en la caseta allá abajo y yo no paso pena, por decirlo de alguna forma. Con los mismos residentes, hola, ¿cómo está? Qué sé yo.

(Hombre, NSE bajo)

Además, las prácticas de sociabilidad se expresan en la coordinación de espacios de interacción como almuerzos o salidas a lugares destinados al ocio y la diversión. En estos casos, el rendimiento asociado se traduce en la posibilidad de compartir los momentos de descanso y distensión.

Yo tengo dentro del almuerzo, tengo un grupo para almorzar. Almorzamos todos a las dos, un grupo, cierto grupo, y eso te hace sentir bien. En el sentido de que tengas relación con esas personas (...) le podís tirar la talla, le podís hacer reírse de los demás, de que la que está mal la podís hacer sentir bien.

(Hombre, NSE medio)

Finalmente, las prácticas de sociabilidad se manifiestan en el apoyo a los colegas o compañeros de trabajo ante situaciones difíciles. La naturaleza del apoyo puede contemplar desde la colaboración en las actividades asignadas a otra persona, para alivianar su carga, hasta la escucha activa de los problemas que le afectan.

Con mi compañera [tenemos] súper buena relación y siempre nos compartimos los quehaceres y (...) si yo la veo a ella que un día anda mal o todo, porque uno ya conoce a su gente de trabajo, poh, preguntarle qué le pasa o darle más tiempo de descanso para que pueda... y no a lo mejor estarla presionando ahí con la gente que viene a cada rato cuando es la hora de recreo, o cosas así.

(Mujer joven, NSE bajo)

Otra de las prácticas señaladas por los entrevistados en el ámbito del trabajo corresponde a la territorialización, mediante la cual los individuos intentan incrementar la satisfacción con los espacios físicos en los cuales se desempeñan. Contemplan tanto la limpieza del puesto de trabajo como el equipamiento del entorno con artefactos destinados a la entretención, tales como radio o TV. Los rendimientos asociados a este tipo de prácticas son diversos. Su contribución se vincula a la posibilidad de contar con un espacio más cómodo y confortable o a contar con un espacio de distracción al interior de la jornada de trabajo.

... también me satisface estar trabajando en un lugar cómodo y limpio. Por eso yo siempre con mi compañera nos preocupamos de que esté limpio igual, tanto por la imagen y pa' sentir una satisfacción propia, porque yo creo que a nadie le gusta trabajar en un lugar cochino.

(Mujer joven, NSE bajo)

Antes, cuando me entregaron este camión, no tenía radio, no tenía nada. Ahora no, poh, llevo la mejor radio, con una tele LCD (...). Con mi plata. La tele la pongo, supongamos, la puedo poner y voy manejando y a veces miro y nada, pero a veces veo. A mí me gustan mucho las comedias. Y a veces me estaciono como a las cinco de la tarde a ver la comedia.

(Hombre, NSE bajo)

Similar a lo identificado en el ámbito de la familia, las personas también aluden a la gestión emocional como parte de las prácticas en el espacio laboral. Pero los motivos difieren. En el trabajo la gestión emocional se orienta principalmente a evitar el desborde emocional ante conflictos relacionales, en contextos en los que la expresión de emociones carece de legitimidad. De ahí que esta práctica asuma en la mayoría de los casos la forma de un ejercicio de paciencia y autocontrol, dirigido a reprimir las vivencias de afectos displacenteros, como rabia o molestia, privilegiar la reflexión sobre la situación de conflicto e impedir la acción en momentos en los que el sujeto se percibe emocionalmente afectado.

... trato de salir unos cinco minutos, sí, como para respirar un poco. Me fumo un cigarro y como para calmar un poco. Porque uno también tiende a la adrenalina y la rabia.

(Mujer, NSE medio)

En ocasiones la gestión emocional se expresa en intentos por evitar reflexionar sobre la situación que genera malestar. Esta modalidad es frecuente en sujetos que se encuentran en posiciones subordinadas y que son víctimas de maltrato o autoritarismo. En la base de esta práctica se encuentra la creencia de que no es posible modificar la situación de abuso y, consecuentemente, la aceptación del malestar laboral como parte inherente de la realidad.

... coloco música, (...) hay que poner algo para que la mente esté ocupada en otra cosa y no pensando todo el rato en lo que pasó, y tratar de dejarlo a un lado y olvidarlo (...). Ya después a uno se le pasa y se le olvida. Y no es tanto el enojo que uno siente, ni la rabia, porque ya uno está con su mente preocupada en otra cosa.

(Mujer joven, NSE bajo)

Otra de las tácticas dirigidas a atenuar el malestar subjetivo experimentado en los contextos laborales consiste en minimizar intencionalmente las situaciones de interacción personal, con el objeto de impedir que surjan conflictos. A diferencia de las prácticas anteriores, por medio de las cuales los individuos intentaban suprimir los afectos displacenteros o imposibilitar la reflexión sobre las situaciones generadoras de malestar subjetivo, aquí el trabajo sobre el sí mismo se orienta fundamentalmente a la invisibilización.

Yo traté en lo posible de no hacer tanto, o sea, de pasar desapercibido (...) hacerse el leso, como se dice.

(Hombre, NSE medio)

Capítulo 20

Prácticas del tiempo libre

Bienestar subjetivo y tiempo libre: entre el tiempo para sí y el tiempo para otros

El tercer espacio en el que el sentido común converge a la hora de hablar de bienestar subjetivo es el tiempo libre. En los relatos, este concentra las referencias a la satisfacción o lo bueno de la vida en términos de libertad y disfrute. Son frecuentes las alusiones a esta categoría como un tiempo propio, en el cual es posible realizar las actividades que se desean, lejos de las imposiciones cotidianas y la rutina. Así, los significados asociados al ámbito del tiempo libre se estructuran en torno a la dicotomía entre el tiempo destinado al ejercicio de la actividad principal de los sujetos –trabajo o estudio– y el tiempo en el cual se satisfacen las preferencias individuales.

... las cosas lindas de la vida, tenís más tiempo pa' disfrutar de todas esas cosas, de todo lo que hablábamos antes, como poder ver, poder apreciar las cosas, poder sentir más, porque uno tiene más contacto, más libertad como pa' poder ver todo eso.

(Joven, GSE C3)

En la medida en que corresponde a un espacio en el cual las personas deciden en forma autónoma el tipo de actividades que realizan, en el nivel de los referentes construidos en torno al bienestar y el malestar subjetivos el tiempo libre se revela como un espacio especialmente diverso. Para algunos, es un tiempo en el cual gozar de las interacciones y los vínculos significativos, y en estos casos las prácticas privilegiadas coexisten con prácticas de sociabilidad y de fortalecimiento de las relaciones familiares; para otros es el tiempo íntimo, en el cual el sujeto reflexivamente se detiene para reconocer y satisfacer las necesidades del cuerpo y de la psique, a través del descanso, el deporte o la introspección. En estos casos, las prácticas del tiempo libre coexisten con las prácticas de autocuidado.

Además de los significados descritos, hay quienes conceptualizan el tiempo libre como un espacio para divertirse a través de la realización de actividades placenteras, como salir a comer o a bailar. Para otros, corresponde a un ámbito en el cual es factible dar rienda suelta a las aficiones personales, por lo general ausentes de la rutina cotidiana.

Más allá de estas especificidades, se coincide en un significado: el tiempo libre constituye esencialmente un espacio en el cual es factible incrementar el bienestar subjetivo y/o evitar el malestar subjetivo por medio de actividades autónomamente elegidas. Desde esta perspectiva, contribuye a la sensación de amplitud vital respecto del conjunto de responsabilidades y roles sociales desempeñados por cada individuo.

Tratar también de hacer otras cosas después de la pega (...), tener un poco más de vida después de (...). Es un poco elegir si se quiere o no. Como que en la semana uno no puede elegir si quiere ir o no, poh, ¿cachái? Entonces eso es como, no sé, quizá que mentalmente me descansa.

(Mujer, NSE alto)

Las actividades realizadas durante el tiempo libre comparten la cualidad simbólica de introducir un quiebre en la monotonía asociada a las obligaciones e imposiciones cotidianas, lo cual permite liberar tensiones y consecuentemente aminorar el impacto del estrés asociado al exceso de demandas académicas o de carácter laboral.

... eso te hace sentir bien porque no lleváis una vida rutinaria (...) todas esas cosas te sacan de la rutina el fin de semana y anular lo que es trabajo (...), el fin de semana el trabajo no se toca, el fin de semana se anula, no hay trabajo.

(Hombre, NSE medio)

Como es posible apreciar, a la hora de hablar sobre bienestar subjetivo el ámbito del tiempo libre no solo ocupa un lugar central, sino que se constituye por oposición al tiempo obligado. Ya sea que se signifique como un espacio para recrearse, recuperarse o fortalecer las relaciones con otros, es el lugar para sí, el espacio de resistencia individual frente a las demandas laborales, las estructuras temporales, los roles domésticos y las exigencias académicas. Por lo tanto representa el espacio de la voluntad y el deseo, de la elección autónoma y de la autoafirmación.

Prácticas de tiempo libre: las dificultades de la autoafirmación

Un primer grupo de prácticas distinguido en los relatos consiste en compartir momentos de diversión con otras personas, usualmente amistades, familiares o compañeros de trabajo. En general tienden a realizarse en espacios físicos destinados para este propósito, como pubs o restaurantes, o bien en los hogares. Habitualmente involucran el consumo de alimentos y alcohol y, aunque con diferencias significativas, son transversales a gran parte de la población.

... me encanta ir al Patio Bellavista después de la oficina, un ratito en el verano a tomar (...) Eso me encanta (...), salir con algún amigo, alguna amiga. Eso es como pa' mí un viernes terminándolo de manera bien. Salir a comer algo rico, tomarme un traguito, o un jugo o algo. Yo soy sibarita, entonces me gusta la buena mesa.

(Mujer, NSE medio)

Nosotros nos dábamos ese gustito de los McDonald's, de cositas, de helados, ¿ya? Todos esos gustos se fueron por este mes.

(Mujer, NSE bajo)

La realización de las actividades contempladas en esta práctica se encuentra fuertemente condicionada por factores como el nivel socioeconómico, el sexo, la edad y las responsabilidades filiales. Son los estratos altos, los hombres, el segmento de menor edad y las personas sin hijos quienes declaran salir con amigos, carretear o salir a fiestas y comer fuera de casa con mayor frecuencia. A modo de ejemplo, el Gráfico 60 muestra la relación entre responsabilidades filiales y frecuencia de salir con amigos.

Contrariamente al objetivo perseguido a través de las prácticas de diversión de carácter grupal, un segundo tipo de prácticas se orienta a reparar el cuerpo y la psique del rigor y las exigencias cotidianas. Tal es el caso de las personas que mencionan, entre las prácticas habituales de bienestar subjetivo, dormir o descansar.

Dormir, dormir. Claro, porque tengo tan poco tiempo pa' dormir que creo que dormir es una cuestión que..., cuando descanso es como... (...) De hecho, yo creo que gasto más energías que las que alcanzo a recuperar.

(Hombre, NSE bajo)

Despertarse tarde, bueno, de partida descansar durmiendo, que igual es rico como darle el tiempo al cuerpo, como que a veces estoy muy cansá y despierto a las dos. Me encanta despertar tarde.

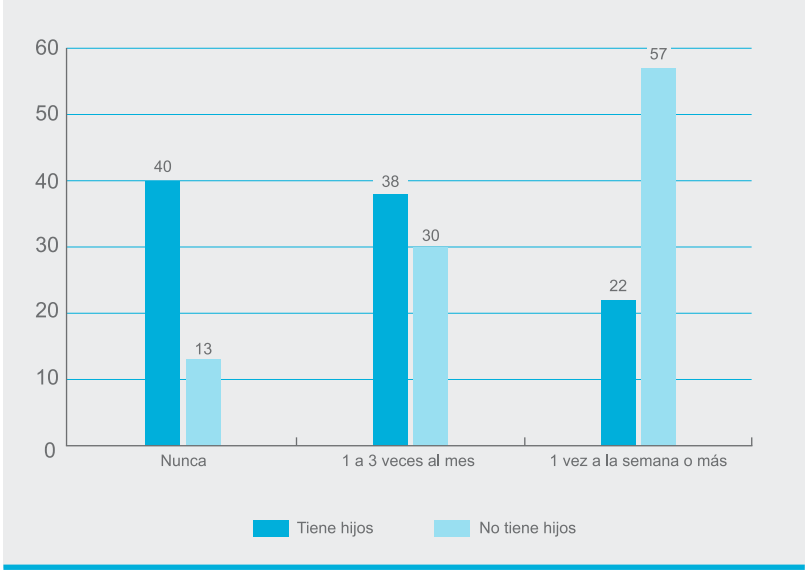
(Mujer, NSE alto)

Existen también prácticas que intentan combinar el goce y el descanso, invirtiendo un mínimo esfuerzo. Tal es el caso de quienes optan por permanecer en casa y ver televisión.

Me gusta ver películas, tengo cable y mis canales favoritos son justamente los de cine (...) y los canales culturales, mucho. Soy tevita y soy cinéfila. Esas cosas también como que me hacen feliz.

(Mujer, NSE medio)

GRÁFICO 60
Comparte con amigos según si tiene o no hijos (porcentaje)



Fuente: Encuesta de Desarrollo Humano, PNUD 2011.

Los rendimientos asociados a esta práctica son diversos. Hay quienes relevan la capacidad de la televisión –y en particular las películas y series– para transportar a la persona a un mundo diferente, en el cual es posible conocer nuevas realidades y establecer la comparación con la propia vida.

... siento que vivo otra historia. Como que me saca de mí, de mi vida. Por ejemplo, me encantan las películas de comedia y románticas. Especialmente las comedias románticas que se dan en Europa (...). Esas cosas a mí como que me sacan de un poco, me sacan de esta historia acá cotidiana. También me gusta ver (...) *realities* de gente famosa, ponte tú (...). Entonces se muestran cómo ellas viven y esas cosas a mí como que me sacan un poco de contexto y decís, bueno, esta es mi vida.

(Mujer, NSE medio)

Para los jóvenes, la práctica de ver televisión constituye en ocasiones un espacio de distensión inserto en dinámicas de estudio al interior del hogar. En tales contextos, el rendimiento se asocia precisamente a la posibilidad de proveer bienestar en un tiempo breve, lo cual permite retornar a las actividades académicas con nuevas energías.

... estoy trabajando en el computador y, como las tengo ahí mismo, como me las bajo y digo ya, un *break*, un capítulo (...) Puedo estar muy preocupado por algo, pero si empiezo a verlo, no veo ningún problema. Me desconecto así totalmente. Me ayudan harto.

(Hombre joven, NSE alto)

En todos los casos ver televisión constituye una práctica muy valorada por los sujetos. Las coincidencias respecto de este último punto se estructuran en torno a dos funciones principales: la televisión permite evadir transitoriamente las responsabilidades y dificultades cotidianas, y posibilita el descanso del cuerpo.

La tele (...) te ayuda a no hacer ná, como que generalmente cuando uno ve tele, o por lo menos yo cuando estoy viendo tele, no estoy metida en el computador, no estoy como trabajando, es un minuto que no hago ná, como que me río.

(Mujer, NSE alto)

En ocasiones la práctica compite con actividades recreativas que implican la gestión previa de ciertas condiciones y que suponen el despliegue de esfuerzos físicos y/o económicos, como salir a comer o reunirse con amigos, las cuales además de recursos económicos implican por lo general desplazamientos y por ende mayor inversión temporal. Desde esta perspectiva, ver televisión constituye una táctica que revela las dificultades que enfrentan los individuos al intentar crear o disponer de un tiempo para sí. Por ello no es de extrañar que ver televisión sea una de las actividades más extendidas en la población chilena durante el tiempo libre. De acuerdo con la Encuesta IDH, un 37% declara ver cuatro o más horas de televisión al día, concentrándose esta actividad en las mujeres, la tercera edad y los segmentos de menor nivel socioeconómico.

Otra práctica realizada en el ámbito del tiempo libre corresponde a los *hobbies* o pasatiempos. Según los datos de la Encuesta IDH, un 28% de la población realiza al menos una vez a la semana este tipo de actividades, siendo los hombres, los más jóvenes y el segmento de mayor nivel socioeconómico quienes lo hacen en alta proporción. El rendimiento asociado a esta práctica varía: en algunos casos, la práctica configura un espacio para el sí mismo, en el cual es posible pensar y relajarse.

[tejer]... te saca de la rutina (...), ya cuando le agarras el ritmo, como que medito con la lana (...), como que empiezo como a, a pensar en cosas, a generar imágenes bonitas en mi cabeza. Entonces pienso y pienso y pienso (...). Tejer pa' mí es una terapia, una terapia de vieja, pero también encuentro que es como súper místico porque uno trabaja mucho la mente (...) A mí por eso tejer me da esa concentración que necesito. Hasta se me ocurren ideas mientras tejo.

(Mujer, NSE medio)

En otros casos la práctica opera como un mecanismo de evasión, o para aminorar el impacto del estrés y la sobrecarga laboral. En la mayoría de los casos, estas prácticas cumplen en forma simultánea con ambos objetivos.

A mí me gusta mucho jugar a las máquinas, con las máquinas de jugar monedas. Eso es una cosa que a mí me gusta mucho y me relaja, me relaja aunque pierda o gane, me encanta (...). Esta semana, como tengo mucho trabajo y estoy muy estresada, salgo a ratos a hacer eso para desestresarme.

(Mujer, NSE medio)

Otra de las aficiones mencionadas es la lectura. En los relatos se asocia básicamente a dos funciones: constituye un espacio de disfrute y contribuye al aprendizaje personal. Este último rendimiento genera a su vez un impacto positivo en la relación que los sujetos establecen consigo mismos. Los individuos se autoperciben como personas informadas, que pueden participar activamente en una conversación, aportando temas y puntos de vista.

... me gusta como todo este mundo como de las letras, la literatura, la novela, que en el fondo desde chico que leo (...). De repente, no sé, agarro, mira, el fin de semana de repente puedo, quiero leer un libro, ¿cachái? Y ya, en el fondo quiero salir a dar una vuelta. Entonces agarro el libro, me voy a tomar un café y me pongo a leer.

(Hombre, NSE alto)

... lo que a mí me gusta, lo que pa' mí es relevante en mi vida es leer. Me fascina leer. Igual me culturiza, todos los días me culturizo, leer. Me gusta porque me culturiza y porque aprendo. Porque uno puede tener un tema. O sea, si uno de repente va a conversar con alguien, uno tiene un tema para poder plantearlo, que sea de principio a fin, no empezar otro tema y quedarse a la mitad (...). Poder tener una opinión, ser una persona de opinión.

(Hombre, NSE bajo)

CUADRO 34

Frecuencia de "leer un libro" según GSE (porcentaje)

	NSE					Total
	ABC1	C2	C3	D	E	
Nunca	23,8	37,4	56,3	60,8	64,6	52,0
Una a tres veces al mes	27,9	26,3	21,1	16,3	21,5	21,5
Una vez a la semana o más	48,3	36,3	22,6	22,9	13,9	26,5
Total	100	100	100	100	100	100

Fuente: Encuesta de Desarrollo Humano, PNUD 2011.

Según la Encuesta IDH, un 52% de la población declara que nunca lee un libro y un 10% manifiesta leer todos los días. Similar a otras prácticas descritas, la lectura registra diferencias significativas por nivel socioeconómico (ver Cuadro 34).

Otra de las prácticas corresponde a la realización de actividades deportivas, las cuales, de acuerdo con las entrevistas realizadas, difieren entre los grupos sociales. Los jóvenes sin responsabilidades parentales y no insertos en el mercado del trabajo manifiestan dedicarles un tiempo específico a deportes como tenis, natación o fútbol.

Jugar a la pelota. Me encanta jugar a la pelota, correr, tontear, ir a la cancha, ir al estadio. Es algo así como chiquitito, pero que a mí me hace feliz, porque ahí estoy como súper motivado.

(Hombre joven, NSE bajo)

En los niveles socioeconómicos más altos y sin hijos se practican deportes en lugares destinados a este propósito, como gimnasios o centros deportivos.

Yo jugaba tenis, pero ahora no tengo tiempo pa'l tenis, pero me gusta el *spinning* (...), me gustan las clases, por eso he tenido más problemas pa' encontrar, porque no coincido en el horario o no me quedan tan cerca. Entonces eso me ha costado. Pero sí, o sea, el año pasado hacía harto deporte e igual es rico. Eso me falta hoy en día. Me estoy recién ajustando un poco a la dinámica de trabajo.

(Mujer joven, NSE alto)

Por el contrario, el grupo de adultos de nivel socioeconómico bajo manifiesta escasa actividad deportiva: mientras un 45% del segmento ABC1 declara hacer deporte al menos una vez a la semana, en el grupo E la cifra disminuye a 9%. En realidad el deporte es una de las prácticas menos extendidas en la población chilena. Un 70% de la población encuestada manifiesta no practicar nunca algún tipo de deporte.

En cuanto a los rendimientos asociados a la práctica deportiva, los relatos coinciden en cuatro principales. Primero, el deporte permite abstraerse de la rutina y de las preocupaciones derivadas de las responsabilidades. En segundo lugar, a través del ejercicio se liberan tensiones, se activa el cuerpo y se alcanzan estados de ánimo positivos.

... o sea, me olvido a lo mejor de lo que siempre hago cotidianamente (...) Entonces lo saca del mundo a lo mejor, de estar viendo a lo mejor a los hijos, de estar planchando, de estar cocinando y uno se preocupa, ya, de jugar, de pasarlo bien.

(Mujer joven, NSE medio)

Si troto en la mañana estoy mucho más activo todo el día, también mi metabolismo alimenticio cambia, y a mí por lo menos, yo siento que hay algo químico en mí que afecta mi forma de funcionar y eso pa' mí también influye y se nota (...), creo que uno es una persona más alegre si hace deporte, anda con otro ánimo (...), libero tensiones.

(Hombre joven, NSE alto)

En tercer lugar, la práctica deportiva permite mantener una adecuada salud física y aminorar el deterioro progresivo de las capacidades corporales. Como es de suponer, este último rendimiento es principalmente mencionado por las personas de mayor edad.

Mantenerse bien, o sea que tú sintái de que ya no te cansái al correr o que ya no te cansái mucho al pararte, o sea no te duelen las articulaciones.

(Hombre, NSE medio)

Finalmente, el ejercicio supone la asunción de metas y desafíos, lo cual, de acuerdo con los entrevistados, estimula el desarrollo físico y la superación personal.

Hacer deporte también es un placer, se pasa bien, se logran metas, satisfacciones personales. Uno se da cuenta de la capacidad que tiene el cuerpo para rendir; mientras más le exiges, más te va rindiendo y te dai cuenta de que es un motor.

(Adulto, GSE C1)

Yo encuentro que el deporte, mira, por la parte que uno, por ejemplo, si lográi metas deportivas, tenís harta felicidad.

(Hombre, GSE C3)

Otra de las acciones dirigidas a incrementar el bienestar subjetivo o a minimizar el malestar, en el espacio del tiempo libre, consiste en caminar en forma regular. A través de este tipo de práctica se intenta crear un espacio de introspección y contacto con uno mismo. Por ello supone como requisito ser realizada en soledad. Respecto del rendimiento en términos del bienestar subjetivo, los entrevistados plantean contribuciones diversas. En algunos casos, caminar permite reflexionar en torno a los problemas personales y evaluar soluciones.

También me ayuda mucho para que logre ordenar a veces esas ideas que..., que de repente tenemos como dando vueltas y no sabemos qué hacemos. Como que siento que me ayuda porque siento que es como un camino de señales. Cuando a veces me siento muy angustiada, por lo general salgo a caminar tratando de buscar una respuesta a algo, y la encuentro.

(Mujer, NSE medio)

Asimismo, hay quienes señalan que a través de esta actividad logran aminorar el impacto del estrés laboral, contribuyendo por esta vía a la recuperación de un estado de ánimo positivo antes de retornar al hogar. Y hay quienes asocian esta práctica a la posibilidad de contar con un

momento para sí antes de enfrentar las demandas de la familia.

[Caminar desde el trabajo]... me sirve pa' despejarme y como hacer el *switch* y llegar, en el fondo, quizá como un poco más relajado. Me gusta caminar.

(Hombre, NSE alto)

A veces me bajo tres, cuatro cuadras antes de llegar a mi casa y me voy caminando porque siento la necesidad de estar solo. Pero cuando llego, pucha, qué rico que llegué, qué sé yo, en fin.

(Hombre, NSE bajo)

Con independencia de estas distinciones, los entrevistados convergen en atribuir a esta práctica la posibilidad de contar con un tiempo personal, un momento de emancipación del conjunto de demandas y obligaciones cotidianas. Desde esta perspectiva, corresponde tanto a una práctica de autocuidado como a una de gestión emocional, dirigida a satisfacer las necesidades de autonomía e introspección.

Yo, a pesar de la hora en que me levanto en la mañana, soy feliz cuando me voy caminando a la pega. Encuentro que es como..., camino harto, camino como media hora. Es como la media hora mía, me siento libre (...). Eso me gusta, tan simple como eso.

(Mujer, NSE medio)

Marginales respecto del resto de las prácticas propias del tiempo libre, hay que citar las prácticas religiosas. Contemplan actividades como la afiliación a una iglesia u organización religiosa, la participación en rituales grupales como misas, el estudio de la religión, la entrega de servicios como catequesis o prácticas que no se limitan estrictamente al ámbito del tiempo libre, como dar la bendición y orar.

Yo el día jueves, es por una cosa personal, yo estudio teología, estudio específicamente bibliología. Yo pertenezco a una agrupación religiosa cristiana y tengo clases todos los días jueves, de un cuarto para las ocho hasta las nueve y media (...). Sí, me gusta mucho y voy feliz, y voy con mi madre.

(Mujer, NSE medio)

En cuanto al rendimiento asociado a este tipo de prácticas, las personas señalan que a través de la religión experimentan sensaciones de plenitud y tranquilidad. Asimismo, la fe constituye una poderosa herramienta de la que echar mano en momentos difíciles.

... ese momento fue súper dramático pa' mí. Pero yo tenía fuerza, tenía fe. Nunca me dije "ah, ya, no voy a seguir" o "tengo miedo". No, yo decía "ya, voy con Diosito y mi Virgencita". Y ahí me refugié harto en Dios y la Virgen, harto, harto, harto. Yo no era tan católica, pero ahí me puse bien católica.

(Mujer, NSE bajo)

Puesto que la participación en actividades rituales como misas u otros eventos religiosos implica la interacción con otros, la satisfacción derivada de las prácticas religiosas se vincula también a la posibilidad de formar parte de un grupo: la pertenencia asegura la posibilidad de recibir apoyo y contribuye a compensar sentimientos de soledad. Los individuos manifiestan sentir que son parte de una comunidad. Esta función es especialmente destacada por jóvenes, quienes incluso atribuyen a este rendimiento la motivación para involucrarse en este tipo de actividades.

Con marcadas diferencias por nivel socioeconómico, hay quienes mencionan el consumo como práctica del bienestar subjetivo realizada durante el tiempo libre. En los relatos, la práctica de consumo es significada como una actividad donde se intenta recuperar un espacio de autoafirmación, un tiempo en que el sujeto decide en forma autónoma situarse a sí mismo como prioridad.

El hecho de comprar siempre genera bienestar, ¡siempre! Es un placer, que uno dice "qué rico". Son tan escasas las oportunidades, al menos que yo tengo, pa' comprarme algo pa' mí o lo que sea. Pasar por la farmacia y comprar cualquier

CUADRO 35

Frecuencia de "comprarse algo para darse un gusto" según GSE (porcentaje)

	GSE					Total
	ABC1	C2	C3	D	E	
Nunca	7,9	16,2	28,1	39,7	46,5	31,9
Una a tres veces al mes	61,1	61,3	50,9	43,9	39,2	48,7
Una vez a la semana o más	31,0	22,5	21,0	16,4	14,4	19,4
Total	100	100	100	100	100	100

Fuente: Encuesta de Desarrollo Humano, PNUD 2011.

huevadita, que en verdad lo valoro mucho. O sea, me hace feliz porque es una cosa que la hago para mí, por mí y con mi esfuerzo.

(Mujer, NSE alto)

En ocasiones, las prácticas de consumo asumen el carácter de una compensación por los esfuerzos personales desplegados en el contexto de las relaciones familiares y las demandas laborales. Desde esta perspectiva, "darse un gustito" contribuye a equilibrar la sensación de postergación asociada a la multiplicidad de roles, especialmente en la mujer.

Es heavy porque uno trabaja, uno hace todo, y en verdad de mi presupuesto, si yo saco qué porcentaje dejo pa' mí, es prácticamente cero. Entonces poder hacer eso me genera mucho placer, porque, pucha, estoy todo el mes trabajando y, pucha, alguna huevá que me compre, algo, ¿cachái?

(Mujer, NSE alto)

Sin embargo, los rendimientos de las prácticas de consumo no son absolutos. Muchas veces, la decisión de "permitirse ciertos lujos" se ve acompañada de intensos sentimientos de culpa.

... algo malo es el sentido de culpa, que uno idiotamente lo tiene. Porque siempre estái sacando el cálculo, "ya, ahora pago esto y entonces dejo de pagar lo otro", o "¿me va a alcanzar, y si recorto de acá?". Ese caldo de cabeza es la lata (...). Porque uno tiene que hacer un acto de libertad máximo pa' comprarse algo. O sea, en ese sentido, no soy la Rica Mc Pato que "oye, tengo ganas de comprarme... (...)". No, o sea es una cosa muy consciente, siempre con mucho cálculo entre medio y que en el minuto que lo hacís te da mucha felicidad. Pero también tiene esa parte que decís "ay, ¿la estaré cagando?".

(Mujer, NSE alto)

Los sentimientos de culpa no solo obedecen a las dificultades para solventar las necesidades económicas del hogar. Pese a los mandatos culturales que enfatizan el mensaje de la autoafirmación, el consumo no logra instalarse como un espacio en el cual realizar este propósito. Existe un entorno moral y práctico que sanciona no solo el egoísmo sino también el derroche. De ahí el tono de disculpa al describir el consumo como parte de las prácticas cotidianas intencionalmente dirigidas a incrementar el bienestar o a reducir el malestar subjetivo.

La verdad, yo era bastante poco consumista durante, no sé, mi niñez y mi época universitaria como que también. Y ahora me he vuelto algo más consumista, pero no creo que en el fondo un nivel como excesivo, digamos (...). Al final, como que, ¿en qué son las cosas en que gasto plata, entre comillas? En libros, en ropa (...). No me gasto, no sé, como setenta lucas en gimnasio como algunos (...), si salgo un fin de semana, o sea, a algún lado, no me voy al mejor hotel.

(Hombre, NSE alto)

Pese a ello, el consumo constituye una de las prácticas para el bienestar subjetivo más extendidas en la población chilena. De acuerdo con la Encuesta IDH, un 68% manifiesta comprarse algo para darse un gusto al menos una vez al mes, y se observan marcadas diferencias por nivel socioeconómico en la frecuencia de realización de esta práctica (ver Cuadro 35).

Aunque con escasa presencia y restringida al segmento de mayor nivel socioeconómico, se señala como parte de las prácticas dirigidas al bienestar subjetivo la participación en organizaciones sociales de carácter representativo, como centros de alumnos y organizaciones gremiales. Quienes realizan este tipo de prácticas manifiestan un genuino interés por ser partícipes de la sociedad en

que viven, por incidir en las dificultades que les afectan, y consecuentemente, tienen expectativas de contribuir al cambio social.

... pa' mí es muy importante también ser un aporte, poder ayudar a la gente, poder compartir con la gente cercana. Eso pa' mí es súper importante.

(Hombre joven, NSE alto)

En paralelo a estas motivaciones, la participación en organizaciones sociales también se fundamenta en expectativas referidas al sí mismo, como obtener reconocimiento, aprender a trabajar en equipo, ampliar las perspectivas individuales, incrementar las redes sociales o alcanzar objetivos políticos de carácter instrumental.

Yo entro a un grupo, empiezo a trabajar en el grupo, empiezo a darme cuenta de que en el grupo empiezo a aportar y después el grupo a mí me considera. A lo mejor yo estoy contento porque me consideren (...). Todo el mundo quiere ser bien considerado, a lo mejor ese es un factor. Y te pones a percibir, tú dices "aquí estoy con setenta personas que me pusieron a mí para que presida...".

(Hombre, NSE alto)

Al contrario de la escasa mención de la participación en organizaciones sociales en los grupos socioeconómicos medios y bajos –en el nivel cualitativo–, el voluntariado constituye una práctica ampliamente mencionada.

... tienes la satisfacción del deber cumplido. De que tú viste una sonrisa, de que parte de tu esfuerzo de levantarse a las siete de la mañana, que dar los números, que esto, que lo otro, que las abuelitas alegan, que pásenle las revistas, etcétera. Pero después (...) les entregan sus lentecitos y están contentas. Es como "uf, el deber cumplido ..." .

(Mujer, NSE medio)

Sentirse en esa comunidad, como acogido, te hace sentir súper bien. Como que tú, no sé, al ir a un lugar y que te digan "tía" te hace sentir como grandioso. (...) tu mal rato, tu pelea anterior se te olvidó cuando te dijeron "tía". Entonces eso lo encuentro gratificante.

(Mujer joven, NSE bajo)

Similar a la participación en organizaciones sociales representativas, las prácticas de voluntariado articulan motivaciones altruistas con intereses personales, como obtener reconocimiento y evadirse de los problemas personales al constatar las dificultades ajenas.

Capítulo 21

Prácticas constitutivas del bienestar subjetivo

Además de las prácticas cotidianas, las personas buscan incrementar sus niveles de bienestar subjetivo y evitar el malestar por medio de prácticas constitutivas. A través de ellas las personas intentan construir una imagen de sí en el mundo que, junto con ser consistente, resulte legítima y reconocible por los demás. De acuerdo con las entrevistas, el proceso de constitución de sí se realiza a través de dos tipos de prácticas.

El primero consiste en la elaboración de un relato temporal referido al sí mismo que, además de ser coherente con la autodefinición construida, garantice su continuidad. A este tipo de prácticas se las denomina prácticas de construcción biográfica. La segunda modalidad posee una naturaleza eminentemente relacional y su propósito principal es construir una identidad legítima y reconocible en el contexto de la vida social. En función de este objetivo, las

prácticas agrupadas en esta categoría se denominan prácticas confirmatorias. A diferencia de las prácticas de construcción biográfica, se focalizan en los aspectos vinculares que estructuran la vida social.

Entre las prácticas constitutivas y los estados subjetivos de bienestar y malestar hay una doble vinculación. Por una parte, el éxito o frustración resultante de la construcción de una imagen de sí coherente y legítima se traduce en vivencias de satisfacción o insatisfacción individual, las cuales a su vez tienen la potencialidad de activar la modificación del trabajo de constitución de sí.

Al igual que las prácticas cotidianas del bienestar subjetivo, las constitutivas corresponden a un trabajo de adaptación, ajuste y transformación, dependiente como aquellas, de la dotación, apropiación y movilización de capacidades, así como de los escenarios en los cuales estas capacidades se despliegan. No obstante esta similitud, las prácticas cotidianas y las constitutivas no son plenamente coincidentes. Mientras las primeras operan en dominios vitales específicos, como la familia, el trabajo o el tiempo libre, las constitutivas son transversales y tienen lugar en los distintos ámbitos de la cotidianeidad. Además, las prácticas cotidianas son acotadas en el tiempo, mientras que las constitutivas poseen una temporalidad de largo plazo. Finalmente, dado que la imagen de sí en el mundo solo puede construirse y realizarse en el marco de las relaciones y prácticas sociales concretas, las prácticas constitutivas se expresan en las prácticas cotidianas, y al mismo tiempo las orientan.

En este capítulo se describe, desde la perspectiva de las prácticas, las formas concretas que asume el trabajo subjetivo de constitución de sí. En cada caso se analizan las condiciones simbólicas, materiales y relacionales en las cuales las prácticas adquieren sentido, los impactos subjetivos resultantes de la ausencia o disponibilidad de los recursos requeridos para la construcción de una autoimagen consistente y legítima y los grados de agencia involucrados en estas prácticas.

Proyecto biográfico y bienestar subjetivo

Antes de describir en detalle las prácticas de construcción biográfica, es necesario analizar la relevancia del proyecto de vida en la búsqueda del bienestar subjetivo. Entre los diversos significados que los individuos construyen en torno a la felicidad o lo bueno de la vida, la posibilidad de elaborar y concretar un proyecto de vida ocupa una posición central. No obstante esta convergencia, en términos discursivos la relación entre proyecto y bienestar subjetivo no asume una única configuración. Para algunos, la felicidad se juega precisamente en la capacidad de proyección y, por ende, el bienestar subjetivo se asocia a la posibilidad de generar un proyecto personal y construir una trayectoria consistente con los objetivos asumidos. Desde esta perspectiva, es la posibilidad de "soñar" la que resulta determinante en términos de bienestar o malestar subjetivo.

Hay quienes asocian la satisfacción o lo bueno de la vida con el logro de objetivos individuales; en estos casos, la satisfacción se vincula a la autorrealización. Desde esta representación, en términos de bienestar o malestar subjetivo, no solo es significativa la construcción de un proyecto de vida, además importa su éxito o frustración. En otros casos, el aspecto más relevado es la capacidad de decidir en forma autónoma las metas y los proyectos que orientan la propia vida; aquí el rendimiento asociado a la construcción de un proyecto de vida se vincula con la percepción subjetiva de libertad y agencia. Asimismo, el vínculo entre proyecto de vida y

felicidad se expresa en la posibilidad de superar obstáculos y tener aprendizajes significativos a partir de los propios errores. Desde esta óptica, el proyecto biográfico se asocia a la capacidad de autosuperación y crecimiento.

Además de estructurar la relación entre satisfacción y proyecto biográfico en función de distintos elementos, los contenidos de los proyectos vitales que los individuos construyen también difieren. Esta heterogeneidad no solo obedece a aspectos idiosincráticos; como se verá a continuación, el nivel socioeconómico y la edad tienen un papel importante en las configuraciones específicas que asumen las prácticas de construcción biográfica.

Para los jóvenes, uno de los elementos articuladores del proyecto biográfico es la realización de estudios superiores. En todas las categorías socioeconómicas, la posibilidad de incrementar el nivel educativo más allá del período obligatorio de escolaridad representa una meta que estructura las expectativas construidas respecto del sí mismo. No obstante, mientras para los jóvenes de clase media y alta este objetivo forma parte de la trayectoria habitual y las expectativas se asocian principalmente a la finalización exitosa de los estudios superiores, y a la posibilidad de acceder a través de las certificaciones obtenidas a puestos de trabajo acordes con sus intereses, para los jóvenes de menor nivel socioeconómico dicho objetivo se circunscribe a la capacidad de acceder a estudios superiores y ascender por esta vía a posiciones de mayor valoración social.

Yo titulándome o teniendo una familia a lo mejor sería feliz y alcanzaría mi felicidad y también trabajando en las cosas que yo, a mí me gusta hacer. Quizá eso sería como alcanzar mi felicidad, mis metas, mis propósitos.

(Joven, GSE C3)

El segmento adulto articula su proyecto vital en torno de dos elementos principales. Por un lado, la posibilidad de lograr la independencia laboral a través de la iniciación de actividades por cuenta propia, aspecto que está presente tanto en el nivel medio como en el grupo de menores ingresos.

... de los sueños también, (...) tener proyecciones quizá de juntar platita y poner tu negocio, y siempre está el sueño expectante ahí, y tiene que perseguirse.

(Adulto, GSE C2)

De trabajar sola, de no ser apatronada, tener, como le dijera yo, (...) tengo ganas de tener una verdulería, trabajar independiente. Y ahí estar más tiempo con mi familia y tener un trabajo.

(Mujer, NSE bajo)

El segundo elemento que estructura el proyecto de vida de las personas adultas es la expectativa de la casa propia. Pero, a diferencia del objetivo de la independencia laboral, el sueño de la casa propia se expresa diferencialmente en los estratos medios y bajos. Mientras para los segmentos medios el objetivo consiste en finalizar el período de pago y vivir sin deudas, en el grupo de menores ingresos la aspiración se vincula a la capacidad de reunir el dinero requerido para postular al subsidio de vivienda y superar el hacinamiento.

Hay logros a corto plazo y a largo plazo. Por ejemplo, pagar su casa en veinte años. Terminé de pagarla, qué felicidad.

(Hombre, GSE C3)

Yo creo que lo que me gustaría mucho, y a gran parte del país, tener mi casa propia. Tener mi casa propia, porque en este momento yo vivo en la casa de mis suegros y no puedo irme de ahí (...). Y por los mismos problemas de salud, no he podido juntar el dinero. Pero ese es mi sueño.

(Hombre, NSE bajo)

Aunque presente solo en los segmentos de menores ingresos, otro de los objetivos relevantes del proyecto vital desarrollado por la población adulta es proteger a los hijos de problemas sociales como la delincuencia y el consumo de drogas. Esta aspiración se fundamenta en una percepción amenazante del entorno social, en la que el riesgo

asociado a la presencia de referentes identitarios negativos en los lugares de residencia y la ausencia de oportunidades sociales estructuran las preocupaciones familiares de este grupo.

Sí, pero uno tiene expectativas con la familia. De repente uno quiere que el cabro no se vaya con la patota, a lesear, saber (...), quién sabe si se va a drogar o se va a tomar (...), en la gente hay mucha maldad, (...) cuesta rescatar lo humano, se ve mucha maldad.

(Adulto, GSE E)

Finalmente, otro de los ejes del proyecto biográfico de los adultos de menor nivel socioeconómico es la movilidad social intergeneracional. Una de las principales expectativas de este grupo consiste en romper el círculo de la pobreza e impedir que las nuevas generaciones reproduzcan los patrones de segmentación laboral y exclusión social que ha afectado a sus progenitores.

Por eso uno les inculca mucho a los hijos que sean mejores que uno, que no sean como uno, ah, como anda el papá en la construcción, uno espera mucho más que ellos den, para que no sean igual que uno.

(Adulto, GSE E)

Por el contrario, los adultos pertenecientes al segmento de mayores ingresos articulan sus expectativas biográficas en torno a aspectos de carácter abstracto, tales como la capacidad de mantener el control sobre la propia vida desplegando estrategias anticipatorias y de planificación, y garantizar la consistencia entre el proyecto construido y los intereses personales.

Bueno, hay que ser precavido y prever el futuro (...). Es que si uno quiere construir algo tiene que establecer bases, y esas bases tienen que irse cumpliendo como proyecto de persona, de vida, lo que tú quieras.

(Adulto, GSE C1)

... la capacidad que uno puede tener para sacar todo lo positivo de lo malo. O sea, no sé, poh, de cualquier vivencia que uno pueda tener, y si se frustra, está la capacidad de uno, de poder sacar todo lo positivo de eso (...) y tú progresas cuando llegas a este estado.

(Adulto, GSE C1)

De lo anterior se desprende que si bien la construcción de un proyecto biográfico que articule la historia individual y oriente las expectativas futuras constituye una necesidad transversal a las categorías sociales, los contenidos específicos que tales relatos asumen difieren en cada grupo.

Condiciones relevantes para la construcción de proyectos de vida

Los logros actuales de la sociedad chilena en el ámbito de los derechos individuales son incuestionables. Hoy las personas tienen mayores opciones para definir lo que quieren llegar a ser, de acuerdo con sus propios valores y motivaciones. Este avance no solo ha sido posible gracias al incremento en el acceso a bienes y servicios y a la consolidación de un marco de derechos que garantiza la libertad individual, también se debe al impacto de profundas transformaciones culturales e institucionales, las cuales han reducido la capacidad de la sociedad para imponer identidades y proyectos de vida en función de aspectos como los roles y las posiciones sociales.

Ahora bien, estas mayores capacidades para la autonomía individual no se traducen automáticamente en realizaciones personales. Para

elaborar un proyecto de vida consistente con las expectativas y los objetivos libremente asumidos se requiere además de una imagen de futuro, recursos institucionales y contextos culturales y relacionales, entre otros, que actúen como soportes de las aspiraciones y las metas. A continuación se describen los impactos subjetivos resultantes de la disponibilidad e insuficiencia de soportes en este ámbito.

Uno de los aspectos que según los relatos incide en la capacidad para realizar los proyectos vitales es el capital educativo. Tanto en las familias como en el imaginario del segmento juvenil, el logro de expectativas de desarrollo personal, estabilidad económica y movilidad social está condicionado por la posibilidad de cursar estudios superiores, ya sea técnicos o universitarios. Esa posibilidad representa en el discurso un objetivo vital en sí mismo, además de un soporte para los proyectos de vida. Por eso, no sorprende el énfasis en la realización de estudios superiores como parte de los proyectos de vida.

Quiero terminar lo que empecé, respecto a los estudios. Me voy a esforzar por juntar plata y pagarme yo mi carrera y estudiar, después de estudiar quiero tener mis cosas, mi casa propia, y después ya una familia bien constituida. Esos son mis planes.

(Hombre joven, NSE bajo)

No obstante el carácter transversal de esta asociación, las posibilidades de acceso a la educación superior se encuentran inequitativamente distribuidas en la sociedad chilena siendo las personas de menores ingresos quienes ven en mayor medida frustradas sus expectativas de desarrollo en esta área.

Como se vio en la Parte 5, el nivel educativo condiciona el grado de libertad que experimentan los sujetos para construir y realizar proyectos de vida y, consecuentemente, el grado de definición que estos últimos alcanzan. Frente a la pregunta "¿cuánta libertad diría usted que tiene para fijar sus propias metas personales y realizar sus propios proyectos de vida?", un 60% de quienes poseen estudios superiores considera que cuenta con mucha libertad. En el nivel educativo básico, este porcentaje se reduce a un 40% (ver Gráfico 61).

Esta situación forma parte de la experiencia subjetiva de los individuos de menor nivel socioeconómico. Para quienes se han visto imposibilitados de realizar los proyectos individuales referidos al ámbito educativo, el entorno asume un carácter deficitario, en el cual no solo se frustran las expectativas de movilidad social, también es la continuidad de la imagen de sí la que resulta afectada. Los individuos tienden a referirse a sus aspiraciones en términos de pérdida y renuncia.

Por yo dejar de estudiar perdí hartas posibilidades, poh, como ahora yo hubiera estado, ya hubiera sacado mi cuarto medio y hubiera estado estudiando una carrera o trabajando para costeármela, (...) todo ese tiempo yo debería haber estado aprendiendo cosas, poh, no quedándome aquí, en la..., en la pobreza.

(Mujer joven, NSE bajo)

Estas citas contrastan con el nivel de seguridad que fundamenta los proyectos biográficos de quienes han conseguido acceder a la educación superior. Para estos sujetos, las condiciones de contexto viabilizan las expectativas construidas respecto del sí mismo y, por ende, la continuidad del autoconcepto. En términos perceptivos, el entorno adquiere un carácter de certidumbre.

... nosotros... ya estamos claros que ya nuestro futuro podemos estar salvados, si no (...) estamos bien, vamos a estar bien, porque tuvimos la oportunidad...

(Joven, GSE C3)

No obstante, el acceso a estudios técnicos o universitarios no siempre constituye un soporte efectivo para la realización exitosa de los proyectos. En ocasiones, los esfuerzos por modificar la historia familiar se ven amenazados por aspectos como la segmentación del mercado laboral que afecta a los jóvenes de menor nivel socioeconómico. En estos casos, no solo se obstaculiza la

capacidad de proyección familiar e individual, sino también la credibilidad de las promesas de movilidad que la sociedad ha comunicado.

... el padrino de mis niñitas..., él trabaja en la construcción, yo fui testigo... cómo él se sacrificaba... cuando los niños estaban estudiando. Los niños se titularon los dos, el cartón, para qué les digo lo que gastaron y hoy en día, un año y medio, los niños sin encontrar trabajo... Hoy en día..., no tuvieron más remedio que entrar a la construcción.

(Adulto, GSE D)

Asimismo, el nivel de ingresos condiciona la posibilidad de emprender proyectos personales o familiares, puesto que afecta la capacidad de las familias para solventar económicamente los cambios deseados.

Yo creo que el problema es el económico que tiene a la gente muy... demasiado estresá. Porque no tenimos estabilidad, poh. No podemos surgir.

(Adulto, GSE E)

Entonces yo decía, qué ganas de darle un vuelco a mi vida y cambiar. No podíamos hacerlo... Porque los niños estaban en el colegio, después entraron en la universidad, después había que pagar los posgrados. La verdad es que nunca se pudo.

(Mujer, NSE medio)

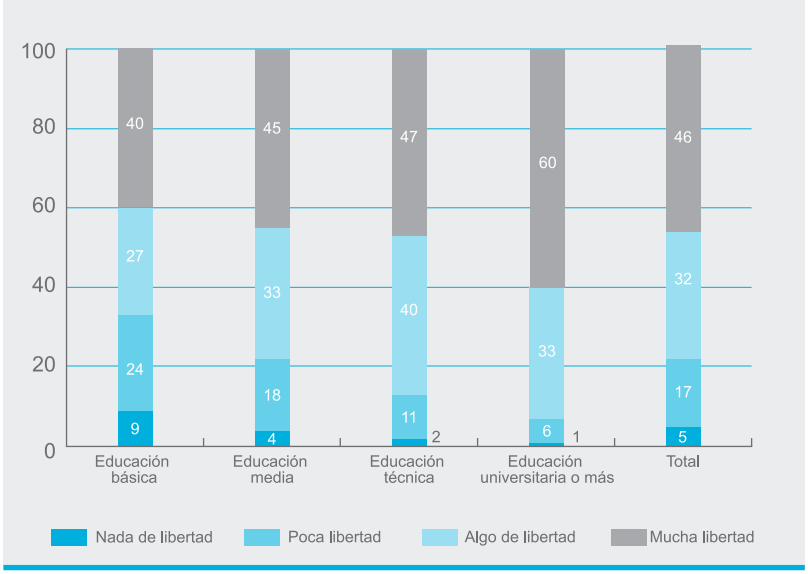
Pero no solo el nivel actual de ingresos afecta la posibilidad de construir y concretar un proyecto de vida. También la valoración de la capacidad económica futura incide en la sensación de estabilidad y confianza con la cual los sujetos enfrentan cambios vitales significativos, relacionados con los roles y las posiciones sociales que ocupan. Y esa valoración influye en la capacidad para garantizar la continuidad de la imagen de sí.

Un trabajador trabaja toda su vida y después no puede trabajar y necesita consumir. El sistema de pensión no le alcanza (...) un sistema que no es estable no da garantías de sostenerse en el tiempo, la vida familiar, la vida matrimonial, la vida social, la vida económica, todo.

(Hombre, NSE alto)

GRÁFICO 61

Libertad para fijar sus propias metas personales y realizar sus propios proyectos de vida, según nivel educativo (porcentaje)



Fuente: Encuesta de Desarrollo Humano, PNUD 2011.

Aunque de naturaleza diferente, otro aspecto que obstaculiza el proyecto de vida es la pérdida de vínculos familiares significativos por separaciones o muertes. El diagnóstico de una enfermedad grave afecta también la continuidad del proyecto vital. En el nivel discursivo, el surgimiento de un evento de esta naturaleza se plantea en términos de quiebre biográfico. Los individuos manifiestan sentir que sus expectativas y planes deben ser irreversiblemente abandonados, lo cual se traduce en vivencias de pérdida.

... estas cosas de la vida te hacen mirar, mirar y darte cuenta de que la vida es tan frágil, que tú vas un día al médico a hacerte una revisión técnica como la hacemos todas las mujeres y te dicen, oh, hay algo mal y tú dices oh, no, estaba todo bien, y tú dices en qué momento se me pararon todos los planes que tenía de aquí a fin de año; entonces, claro, los planes como de vida se te van.

(Mujer, NSE medio)

De acuerdo con las descripciones precedentes, pese al carácter individual de los proyectos

biográficos, estos no son un asunto netamente personal. Aspectos como el capital educativo, el nivel de ingresos o la segmentación laboral estructuran márgenes de autonomía diferentes para cada grupo económico y restringen la capacidad de concretar los proyectos de vida. Pero el impacto de tales factores no se agota en la vivencia de estados subjetivos comunicables en términos de bienestar y malestar. Frente a la percepción de un escenario que impide o dificulta garantizar la continuidad de la imagen de sí, los individuos ponen en marcha prácticas de construcción biográficas. A continuación se describen sus principales estrategias y tácticas.

Prácticas de construcción biográfica

Esperanza trabajó durante años en un banco. Sin embargo, tras cumplir 50 años súbitamente fue despedida. A pesar de sus intentos por reinsertarse en el mercado laboral, no logró obtener un puesto acorde con sus expectativas. Por eso, decidió independizarse e iniciar una microempresa de fabricación y venta de chocolates artesanales.

Bernardo tiene 21 años. Al salir del colegio se matriculó en un instituto profesional para estudiar Prevención de Riesgos. Mientras se encontraba cursando el primer semestre, su padre sufrió un accidente laboral que le impidió seguir trabajando. Bernardo debió abandonar el instituto y empezar a trabajar. Han pasado ya tres años desde que dejó de estudiar y Bernardo dice que prefiere no hablar del futuro, que es mejor funcionar con "tiempos más cortos".

No todas las personas formulan un proyecto de vida ni consiguen garantizar la continuidad de la imagen de sí de idéntica forma. Tal como evidencian las citas anteriores, las prácticas de construcción biográfica identificadas en las entrevistas asumen dos modos diferentes: la estrategia del giro biográfico y la táctica del presentismo. Como su nombre indica, a través del *giro biográfico* los individuos intentan reformular un proyecto previamente definido para enfrentar condiciones del entorno cuyo carácter variable y/o adverso pone en riesgo la continuidad de la imagen de sí construida. Por el contrario el *presentismo* constituye una táctica dirigida a limitar el horizonte temporal en el cual se inscribe la propia biografía. En ambos casos se trata de prácticas de construcción de horizontes temporales a través de las cuales se busca adecuar el proyecto biográfico a las condiciones de posibilidad contempladas en la imagen de mundo, pero los recursos y resultados de una y otra práctica difieren considerablemente.

En tanto práctica constitutiva del sí mismo, la construcción de un proyecto de vida es un proceso permanente de elaboración y reformulación que, además de oportunidades y recursos, requiere que el individuo sea capaz de integrar en un relato coherente el surgimiento de obstáculos y acontecimientos inesperados. En este Informe se denomina giro biográfico a la capacidad de reorientar la biografía para garantizar la continuidad del sí mismo frente a las restricciones y dificultades que emergen día a día. A través de las prácticas de giro biográfico, las personas reflexivamente construyen un proyecto distinto del que habían desarrollado. Las modificaciones pueden expresarse en el ámbito de los vínculos familiares, en el espacio laboral o en la relación que los sujetos establecen consigo mismos; lo común es que se construye un proyecto para enfrentar la amenaza de discontinuidad biográfica implícita en el nuevo escenario.

Si bien los eventos que gatillan la reformulación del proyecto son percibidos como acontecimientos que escapan a la voluntad de las personas, la gestión de las condiciones, sumada a ciertos procesos de resignificación, permite maximizar la capacidad de agencia y construir un nuevo pro-

yecto. Tal es el caso de Esperanza, la trabajadora del sector financiero cuya situación se describió al inicio de este acápite. Para ella, el rendimiento en términos de bienestar subjetivo asociado al giro biográfico se vincula a la posibilidad de establecer una relación diferente con su nuevo trabajo a partir de las cualidades de creatividad que le atribuye.

... lo realizo con amor, con cariño..., me gusta mucho la confección, la chocolatería, porque la chocolatería es igual como el vino..., buscas cómo combinar, cómo sacar un producto nuevo, mucha imaginación..., es una cosa muy apasionante, siempre estás poniendo ingenio.

(Mujer, NSE medio)

Similar es la historia de Bárbara. En su caso, el diagnóstico de una enfermedad crónica la impulsó a hacer un cambio radical en múltiples ámbitos: no solo optó por mejorar su estilo de vida para evitar el desarrollo de la enfermedad sino que decidió expresar más afecto al interior de la familia, mejorar las relaciones con sus clientes y cuidar su imagen personal.

... tenía una vida muy sedentaria, muy encerrá en el computador, pasaban días que no salía afuera, ni siquiera a la reja. Pero ahora no, poh.

(Mujer, NSE medio)

Si bien la mayoría de las veces los acontecimientos que impulsan la reformulación del proyecto biográfico efectivamente han impactado la biografía personal, en ocasiones la reformulación de metas y aspiraciones se asocia a la anticipación de un escenario que implicará un cambio significativo. Es el caso de Álvaro, quien al acercarse a la edad de jubilación decidió comprar una parcela en la cual producir miel, con el objetivo de incrementar sus ingresos durante el período de inactividad laboral.

... es una actividad que es de mucho agrado, pero lo fundamental, que, que la pensé hace mucho tiempo atrás. Es la actividad que voy a desarrollar cuando el sistema urbano y profesional me bote, si es que llego a esa etapa. (...) Entonces es proyectar el futuro.

(Hombre, NSE alto)

Entonces, las prácticas de giro biográfico pueden ser reactivas o anticipatorias, según si constituyen una respuesta adaptativa a transformaciones que ya han tenido lugar, como un despido laboral o un diagnóstico médico, o una estrategia dirigida a aminorar el impacto de cambios futuros. Como sea, se sustentan en un proceso de futurización a través del cual los sujetos amplían el horizonte sobre el que inscriben su biografía.

Antes para mí, (...) yo no pensaba más allá. Yo solamente el momento tenía pensado. Tengo que hacer almuerzo, tengo que tener plata pa' hacer almuerzo, y era lo único que me interesaba. Tener plata pa' almorzar día a día. En cambio ahora no. Porque ahora estoy pensando en tener una casa.

(Mujer, NSE bajo)

Desde esta perspectiva, las estrategias de giro biográfico suponen un trabajo sobre la propia historicidad que implica una ruptura, ya sea con el pasado que limita, o con el futuro que se pretende redefinir. Por ello, salvo en las reformulaciones de carácter anticipatorio, los relatos de quienes han realizado un giro biográfico se estructuran sobre una clara distinción entre el pasado y el presente. El primero representa todo lo negativo que se intenta corregir a través del nuevo proyecto.

No me preocupaba de hacer ejercicios, si comía o no comía, no tomaba desayuno (...). Entonces todas esas cosas me produjeron que yo me fuera así, hacia abajo. Y ahora después del susto me empecé a preocupar. Como a mis horas, me tomo mis remedios y me trato de arreglar un poquito más, y quiero bajar de peso.

(Mujer, NSE alto)

Por el contrario, la condición actual encarna la idea de cambio y satisfacción. Son frecuentes las alusiones al establecimiento de nuevas metas y a la innovación en los mecanismos para alcanzarlas.

Estamos postulando a un proyecto que se llama Microempresa Familiar. Y la idea es que esta cuestión resulte y poder formalizarnos.

(Mujer, NSE medio)

El giro biográfico se fundamenta en una clara intención de los sujetos de modificar determinados aspectos de su cotidianidad asociados a vivencias de malestar e insatisfacción. Esta intención supone una gran reflexividad.

Yo trabajé toda mi vida en el área financiera, en que tú vivías todos los días con un estrés permanente, tremendo, por las metas (...). Tú pasabas a ser un número y no una persona. Entonces yo llegué a pensar un día que eso no era una buena calidad de vida (...). Y tomé la opción de iniciar esto [un emprendimiento].

(Mujer, NSE medio)

Como se observa, las prácticas de giro biográfico son altamente agenciadas. A través de ellas la vida asume el carácter de logro personal, que es a su vez el resultado de las opciones autónomamente asumidas.

De cambiar mi vida a como era antes. Obviamente ha cambiado, porque tenía una vida, para qué vamos a entrar en detalles..., ha cambiado harto (...). Yo la he hecho cambiar, y ese cambio lo hice para bien. En todo sentido, familia, trabajo, salud.

(Mujer, NSE medio)

Lo fundamental es que es una actividad que la pensé mucho tiempo atrás. Es la actividad que voy a desarrollar (...). Entonces es proyectar el futuro.

(Hombre, NSE alto)

Todo proyecto autobiográfico supone la construcción de un relato temporal que, además de articular en forma coherente el conjunto de experiencias vividas, confiere un sentido de continuidad y proyección a la imagen de sí. Desde esta perspectiva, la definición del "quién soy" es indisociable del "cómo he llegado a ser lo que soy" y del "quién deseo y puedo llegar a ser". Sin embargo, no todos logran realizar satisfactoriamente este proceso. En ocasiones, el impacto de las circunstancias excede los recursos personales requeridos para integrar las vivencias en una narrativa biográfica consistente. En esos casos, los sujetos enfrentan la amenaza de discontinuidad biográfica a través de la reducción del horizonte temporal en el cual inscriben su proyecto. El presentismo corresponde a la forma táctica que asume este proceso.

Similar al giro biográfico, las prácticas de presentismo suelen desarrollarlas aquellos individuos que han visto frustradas sus expectativas personales en ámbitos vitales significativos, tales como la inserción laboral o la realización de estudios superiores, y que además visualizan pocas opciones para retomar sus aspiraciones en un tiempo medianamente cercano. No obstante, a diferencia del giro biográfico, en el presentismo la incapacidad para superar el pasado o reformular el futuro impide el despliegue de estrategias de anticipación y planificación, y en consecuencia, las acciones corresponden básicamente a tácticas de renuncia.

De acuerdo con las entrevistas, las tácticas de presentismo se expresan principalmente en dos tipos de renuncia. El primero consiste en impedir la proyección temporal del sí mismo negándose a pensar el futuro. Mediante esta táctica, el proyecto se tematiza en términos de pausa o paréntesis. La vida asume un carácter estático, como si estuviera suspendida en el tiempo. Tal es el caso de una mujer que manifiesta haber privilegiado la educación de sus hijos por sobre sus metas individuales. Para ella, el relato biográfico carece de futuro, excepto el referido a los hijos.

A mí no me gusta mucho mirar hacia el futuro. Últimamente he pensado que uno tiene que vivir el presente en esta vida. Proyectarse es preocuparse de que mis hijos estudien (...). No, no me proyecto. Trato de vivir la realidad más cercana. Tiempos más cortos, proyectarme a tiempos más cortitos. Y mientras sean chicos no me proyecto mayormente (...). Decir, en un mes, dos meses más, voy a hacer esto y esto, pero no tan largo.

(Mujer, NSE medio)

Además de los intentos por limitar el horizonte temporal de la propia biografía renunciando a reflexionar y gestionar el futuro, en ocasiones las prácticas de presentismo se expresan también en la puesta en marcha de procesos de significación referidos a la experiencia presente en términos de coyuntura. Es el caso de una persona en situación de calle, quien a lo largo de su relato recurre a múltiples recursos lingüísticos con el objeto de relevar las características transitorias de su situación actual, "por el momento", "ahora, lo que estoy viviendo ahora". Gracias a esta táctica, la vida asume un carácter de circunstancia. En este sentido, el presentismo es también una práctica dirigida a recuperar la capacidad de agencia al menos en el espacio simbólico, a partir de la modificación de los significados construidos en torno a la propia vida. De ahí que este entrevistado se esfuerce por significar y comunicar el presente como algo pasajero.

A diferencia del giro biográfico, en las prácticas de presentismo observadas los sujetos representan el pasado como la estabilidad, la certeza y la capacidad de control, mientras que el presente concentra la incertidumbre, la precariedad y la incapacidad para intencionar el curso biográfico.

Trabajaba. Antes arrendaba una pieza, vivía solo (...). Íbamos al Persa, (...) nos comprábamos algo pa' picar. Nos sentábamos en el living y conversábamos de música (...), escuchábamos música de los ochenta, de los setenta, y teníamos buenas conversaciones, tomándonos, no sé, poh, un pisco sour o a veces un gin con gin. Siempre teníamos algo así pa' servir. Yo, todos los fines de semana hacíamos eso. Ese tiempo también era bonito.

(Hombre, NSE bajo)

Por ello, el presentismo es tanto una adaptación reactiva a este tipo de experiencias como una forma compensatoria de construcción biográfica frente a la insuficiencia de las condiciones requeridas para el despliegue de la agencia. En términos de rendimiento, las prácticas de presentismo se dirigen a evitar el malestar subjetivo resultante de la frustración de expectativas biográficas relevantes: el presente deja de ser objeto de intervención, adquiere el carácter de sujeto y el individuo se transforma en víctima de su biografía.

Yo (...) tengo miedo a pensar, para después no desilusionarme. Es estúpido, pero me pasa (...). Pero no me gusta anticiparme, (...). Pero yo creo que es una manera de defenderme, de no sufrir desilusiones. A mí las desilusiones me (...), me dejan el alma hecha pedazos y me cuesta mucho recuperarme.

(Adulto, GSE E)

No obstante, ninguna de estas tácticas consigue eliminar en forma permanente el malestar subjetivo resultante de la imposibilidad de integrar coherentemente los distintos acontecimientos vitales. Ya sea que estas prácticas se expresen en la negación a pensar en el futuro o que operen en el nivel de la construcción de significados, lo cierto es que la renuncia a construir y realizar un proyecto vital constituye un atentado a la autoimagen y una forma de abandono de sí. La siguiente cita expresa el impacto subjetivo resultante de esta táctica.

... mis estudios (...), era una meta que yo tenía. Cuando salí de cuarto me inscribí altiro pa' estudiar. Mi mamá me dijo que me iba a pagar el instituto. Y después no se pudo y fue algo como, yo lo acepté, lo asumí porque veía la situación en mi casa. Entonces lo asumí y ya no importa, pero por dentro yo estaba destrozado, quería puro seguir estudiando.

(Hombre joven, NSE bajo)

La necesidad confirmatoria del sí mismo

Además de un proyecto que garantice la continuidad y coherencia del autoconcepto, las personas requieren elaborar una imagen de sí legítima y reconocible por los demás. El momento confirmatorio del proceso de constitución de sí responde precisamente a esta necesidad. En él las personas buscan en forma intencionada acceder a relaciones de reconocimiento que posibiliten el surgimiento y la mantención de una relación positiva con el sí mismo.

En virtud de esta función, el momento confirmatorio se fundamenta en la evaluación que el sujeto realiza sobre la capacidad del mundo social para sostener su autoimagen y, más concretamente, en las opciones de reconocimiento que el sujeto percibe. Desde esta perspectiva, a diferencia del momento biográfico, cuyo foco corresponde a la gestión temporal del autoconcepto, en el momento confirmatorio es la dimensión relacional la que opera como eje orientador.

En tanto parte del proceso de constitución de sí, los intentos confirmatorios están presentes en todas las categorías sociales. No obstante, los elementos del autoconcepto seleccionados como objeto de confirmación varían según la articulación de un conjunto de aspectos. Por un lado, los intentos confirmatorios se ven afectados por los mandatos hegemónicos en los escenarios en los que cada sujeto se halla inserto. No todos los espacios de confirmación ostentan igual grado de legitimidad. La cultura, a través de su oferta de sentidos, valores y expectativas, especifica los tipos de realizaciones individuales significativas para la sociedad. Tales elementos operan como marcos evaluativos que orientan las asignaciones de valor individual. A través de este proceso se legitiman ciertas identidades, mientras que otras se invisibilizan o abiertamente se rechazan.

Esto tiene efectos prácticos en los procesos de construcción identitaria. Para los sujetos es más sencillo desarrollar una relación positiva consigo mismos si aprenden a concebirse desde las perspectivas normativas dominantes. Ello significa que las opciones de reconocimiento no son ilimitadas. Para que el entorno confirme las identidades estas deben ser coherentes con los principios morales que estructuran la vida social. A su vez, la selección del espacio de confirmación está condicionada por las dinámicas subjetivas, que especifican necesidades diferentes de reconocimiento en cada individuo, traducen los imperativos morales que orientan los intentos confirmatorios y articulan las particularidades biográficas con los requerimientos de integración social.

Finalmente, el desarrollo y selección de los intentos confirmatorios está influido por las opciones de reconocimiento que los sujetos perciben. Como es de suponer, no todos acceden a relaciones de reconocimiento en la totalidad de espacios donde transcurre su cotidianidad, en parte porque las distintas esferas funcionales requieren de competencias y atributos específicos, los cuales difieren entre las personas.

Es importante señalar que la selección de espacios confirmatorios no es una operación excluyente. Un mismo individuo puede demandar reconocimiento en más de un ámbito a la vez. Además, como la construcción identitaria es un proceso permanente de elaboración y reformulación, las personas modifican constantemente sus requerimientos de confirmación.

A continuación se analiza los principales contextos en los cuales los chilenos demandan reconocimiento, los recursos y obstáculos que enfrentan al intentar construir una autoimagen legítima y reconocible y finalmente, las prácticas confirmatorias con que responden a estos aspectos.

Los contextos del reconocimiento y la desconfirmación en la sociedad chilena

Según las entrevistas y los grupos de discusión, los intentos confirmatorios se desarrollan preferentemente en tres tipos de contextos relacionales. Uno de los ámbitos transversalmente indicados como fuente de reconocimiento es el laboral, lo que está en concordancia con los sentidos y estrategias descritos en el capítulo 19. Sin embargo, no cualquier inserción laboral contribuye a la construcción satisfactoria del sí mismo. Aspectos como el salario, las formas en que se distribuyen y asignan los cargos en una institución y las relaciones entre jefaturas y subalternos inciden en la percepción de los sujetos sobre la valoración que reciben. De acuerdo con la Encuesta IDH, de la población que trabaja remuneradamente, un 79% considera que se le reconoce el esfuerzo y aporte que hace. Esta proporción es más alta en el grupo de mayores ingresos (87%) y disminuye a medida que se desciende en la escala de estratificación social, alcanzando un 67% en los segmentos más bajos.

Respecto del salario, la forma en que la persona evalúa los ingresos que percibe es un factor que afecta el reconocimiento en el ámbito del trabajo. Cuando resulta suficiente para cubrir las necesidades del individuo y, al mismo tiempo, se percibe acorde a la naturaleza de la labor desarrollada, la remuneración opera como elemento confirmatorio.

Este trabajo es bueno en cuanto a (...) una paga. (...). Tienen buen aguinaldo, tenís un sinfín de beneficios en cuanto a..., tenís más que ganar que perder. O sea, si yo me evalúo como una persona bajo las seiscientas lucas, yo, con todos los bonos que te dan a fin de año, yo gano lo mismo.

(Hombre, NSE medio)

A la inversa, cuando el sujeto considera que existe un desbalance entre la remuneración recibida y el esfuerzo que realiza, el salario actúa negando el valor individual. Si a ello se suma la imposibilidad de solventar las necesidades básicas, los ingresos generan sensaciones de injusticia e indignación.

... y el sueldo era lo más mínimo que me podían pagar. Eran noventa mil pesos pa' todo lo que yo hacía. Entonces en mi casa me alcanzaba tan poco. Mira, igualmente era insultante trabajar todo un mes, hacer tantas cosas, y pa' que la plata no te alcanzara ni siquiera pa' comprarte un par de calzones o un helado, que es lo más básico.

(Mujer, NSE bajo)

Los datos de la Encuesta IDH 2011 evidencian que el 34% de la población considera que el salario que recibe y los ingresos generales de sus familias no les alcanzan para vivir. Asimismo, un 41% de la población señala que estos ingresos hacen nada o poco probable concretar los proyectos que como familia se han planteado. Como es de suponer, esta percepción se concentra en el grupo de menor nivel socioeconómico, en el que un 52% menciona que el salario y los ingresos generales de sus familias no les alcanzan para vivir, y donde el 66% manifiesta que esos ingresos hacen nada o poco probable llegar a cumplir los proyectos que como familia se han planteado.

Finalmente, como se vio en el capítulo 19, las dinámicas relacionales de los contextos laborales inciden en la posibilidad de acceder a relaciones confirmatorias en ese espacio. En muchos casos, y consistente con uno de los núcleos del malestar subjetivo analizado en la Parte 5, las relaciones irrespetuosas experimentadas en el ámbito del trabajo por los grupos de menor nivel socioeconómico constituyen una extensión del trato que reciben en otros contextos. Son habituales las descripciones de Chile como un país en el cual las relaciones sociales se estructuran sobre la base de la distinción entre quienes poseen o no poder económico y autoridad.

... todos están, como que yo tengo más plata que tú, te pongo el pie encima, cachái.

(Joven, GSE C3)

Además del desempeño de una actividad remunerada, los contextos de ayuda, ya sea de manera informal o a través de la participación en organizaciones de voluntariado, constituyen un espacio propicio para la obtención de reconocimiento. En estos escenarios, la relación que se establece con personas vulnerables y dependientes permite a los sujetos desarrollar un sentido de vida y sentirse socialmente valiosos.

... te hace sentir como grandioso..., uno ve las cosas de distinta manera al saber que pudiste ayudar a otra persona. Es como pa' eso estoy en el mundo (...), verlos a ellos (...) que lo están pasando súper mal..., hacerlos olvidar la condición en que están.

(Mujer, NSE bajo)

En términos de estados subjetivos, la confirmación obtenida en los contextos de ayuda se traduce en una sensación de plenitud y paz respecto del sí mismo. Los sujetos manifiestan sentirse tranquilos con lo que son y con lo que hacen, vale decir, confirmados en su individualidad.

Yo me siento feliz, me duermo feliz, no tengo ningún cargo de conciencia.

(Mujer, NSE medio)

Tenís como sentirte bien contigo..., tú quedái conforme, que estái haciendo algo que..., es como lo mejor que te puede pasar.

(Mujer, NSE bajo)

Las relaciones filiales constituyen otro espacio en el cual es posible obtener legitimidad para la imagen de sí. En forma similar a las relaciones establecidas en contextos de ayuda, los hijos e hijas son percibidos como personas dependientes cuyas necesidades exigen esfuerzo constante y activa dedicación.

...estar con él [hijo] me hace sentir súper..., me da fuerzas..., me hace sentir que no estoy solo, o sea, que tengo a alguien por quién luchar, que tengo una razón pa' vivir..., él me llena mi vida.

(Hombre, NSE bajo)

Los vínculos con los hijos permiten a los progenitores sentir que han cumplido con su deber, lo cual contribuye a confirmar el propio valor. Desde esta perspectiva, el rendimiento asociado a la confirmación obtenida en este espacio se traduce en una sensación de complacencia.

Yo sé que soy feliz cuando llego a mi casa y mis hijos se me van a meter todos a la cama y cuando mi hija, que está en la adolescencia, se sienta al lado mío y me dice "pucha, mamá, que me caís bien, cuando grande quiero ser como tú", y ahí siento que soy feliz y que lo he hecho bien hasta el momento..., soy feliz por verlos felices a ellos.

(Adulto, GSE C1)

No es para que me aplaudan, ¿me entendís? No es para que diga "¡oh, que es buen papá, la jodió!", sino pa' yo sentirme bien y tranquilo, que a mi hijo no le va a faltarle.

(Hombre, NSE bajo)

Sin embargo, al igual que en el ámbito del empleo, la familia no siempre contribuye a la satisfacción de las necesidades de reconocimiento y legitimación del sí mismo. Conflictos familiares y dificultades para solventar las necesidades del hogar afectan la relación que los sujetos establecen consigo mismos a partir de su desempeño en este espacio. En relación con la presencia de conflictos entre miembros de la familia, los datos de la Encuesta IDH revelan un impacto significativo de las tensiones mantenidas con los hijos en la sensación de ser reconocido: el 48% de quienes manifiestan vivir muy frecuentemente situaciones de tensión o conflicto con sus hijos siente que no le reconocen su esfuerzo o aporte a la familia. Por el contrario, en el grupo que casi nunca vive este tipo de situaciones, la sensación de no reconocimiento que señala disminuye a un 12%.

Como se aprecia, en la sociedad chilena las opciones de reconocimiento se distribuyen en forma desigual. Mientras ciertos espacios están disponibles para gran parte de la población, como los contextos de ayuda, otros únicamente son accesibles para quienes se encuentran insertos en el mercado laboral y, más específicamente, para aquellos que gozan de relaciones confirmatorias en este ámbito.

Asimismo, pese a la relevancia de las relaciones familiares en la elaboración de una imagen de sí legítima y reconocible, la familia no siempre contribuye a validar la identidad construida. Aspectos como las tensiones o conflictos relacionales y la capacidad económica para satisfacer las necesidades del hogar restringen las posibilidades de obtener reconocimiento en este espacio.

Las restricciones y los recursos disponibles para la obtención de reconocimiento no son factores abstractos, sino insumos cotidianos para el trabajo subjetivo de la constitución de sí. Así como no es posible construir una autoimagen sino por medio de una biografía, tampoco es factible desarrollarla al margen de las dinámicas relacionales que estructuran la vida social.

Los éxitos o fracasos de los intentos confirmatorios inciden en la relación que los sujetos establecen consigo mismos, lo cual a su vez se traduce en vivencias comunicables en términos de bienestar y malestar subjetivos. Sin embargo, las consecuencias derivadas de estos resultados no se reducen al surgimiento de los estados subjetivos mencionados. La asintonía entre las expectativas confirmatorias y las opciones de reconocimiento percibidas sitúa a las personas en una encrucijada: o aceptan que la identidad construida no merece reconocimiento, o intentan obtener reconocimiento por otra vía. Las prácticas confirmatorias constituyen la forma que asume esta última respuesta.

Prácticas confirmatorias

Nicolás es un funcionario público de 62 años. Parte de las actividades que realiza en la institución donde trabaja consiste en organizar fichas y proporcionar documentación a personas jubiladas. Pese al carácter rutinario de su trabajo y los conflictos con su jefatura, señala que una de las cosas que le reporta bienestar es atender bien a la gente que acude a él para solicitarle algún documento.

Dante tiene 35 años, está cesante y es padre de un niño pequeño. Se encuentra en situación de calle hace aproximadamente tres años y, como es de esperar, ha experimentado múltiples dificultades para solventar las necesidades de su hijo. Dante tiene un mal recuerdo de su propio padre; para él, los diversos "pololitos" que ha conseguido le permiten cumplir con sus obligaciones parentales y sentir que "como hombre la he sabido llevar adelante".

¿Qué tienen en común estas historias? ¿En qué medida actividades tan disímiles como la atención al público y el ejercicio del rol paterno en condiciones adversas contribuyen al bienestar subjetivo? Los relatos anteriores constituyen ejemplos de prácticas confirmatorias. A través de ellas, las personas buscan obtener reconocimiento y posibilitar por esa vía el desarrollo de una autoimagen positiva. De acuerdo con la información cualitativa producida en el marco de este Informe, las prácticas confirmatorias identificadas poseen un carácter táctico y son características de quienes no han podido acceder a relaciones de reconocimiento en ámbitos vitales significativos para la vida social, como el trabajo o la familia, y que, además, visualizan escasas posibilidades de modificar esta situación en un tiempo relativamente cercano. Las tácticas confirmatorias son una respuesta adaptativa orientada a reducir la discrepancia entre la imagen de

sí reivindicada y las opciones de reconocimiento efectivamente percibidas.

Como se verá, las prácticas confirmatorias no introducen variaciones en los ámbitos habitualmente seleccionados para demandar reconocimiento. Por el contrario, tienden a reproducirlos, aunque ello no implica que excluyan la innovación o el cambio.

Un primer tipo de táctica confirmatoria identificada es la *confirmación sacrificial*. A través de ella los individuos intentan modificar su imagen de sí y elaborar una de carácter heroico. En estas personas, las experiencias previas de desconfirmación han desembocado en una autoimagen deteriorada y una imagen de mundo amenazante. Aunque esta construcción obedece a vivencias pasadas, los individuos tampoco visualizan soportes sociales sobre los cuales apoyarse en el presente, ni se perciben equipados con recursos personales para enfrentar el reconocimiento negado. En varios casos se trata de personas con un bajo nivel de escolaridad y empleos precarios.

... mi hija es como, es diferente a mí, ella tiene otra expectativa de vida, es como más inteligente, es como más expresiva, no como yo (...). Cuando, por ejemplo, yo voy al comité y hacen una pregunta, yo me hago la loca y no quiero responder porque yo digo, a lo mejor lo que yo voy a responder es estúpido.

(Mujer, NSE bajo)

En la medida en que la imagen de mundo no constituye un soporte para la autoafirmación individual, se tiende a personificar las demandas de reconocimiento y legitimidad: las opciones de confirmación se reducen a relaciones interpersonales ya sea con personas concretas y significativas, como un miembro del núcleo familiar, o con personas anónimas como usuarios de un servicio o sujetos de organizaciones benéficas.

... en el sur, el voluntariado, trabajar con abuelos..., compartir con niños, me encantaba eso, yo no me cansaba pa' ir a compartir. Desde compartir con gente que a uno lo necesitaban... Todos los fines de semana, o a veces toda la semana.

(Mujer, NSE bajo)

... ayudar, (...) no solo a la familia, personas conocidas y que estén mal (...), poder ayudar con una moneda y eso gracias a Dios puedo hacerlo, aunque sea muy poco, pero lo hago.

(Hombre, NSE bajo)

La biografía de estos sujetos ha sido interrumpida por eventos como embarazos a temprana edad o inserción precoz en el trabajo. En consecuencia, las posibilidades de proyección biográfica son inciertas o directamente nulas. Por ello, las expectativas del sí mismo se depositan en el bienestar y en la realización de los demás.

Es mi hija la que me ha sacado a flote, porque yo siempre digo no, es que aquí, que no, que me da vergüenza (...). Y mi hija está estudiando, gracias a Dios ya tiene veinte años y no se ha embarazado y tiene proyectos súper grandes, quiere irse fuera de Chile después a, ¿cómo se llama? A seguir surgiendo.

(Mujer, NSE bajo)

Los sujetos que despliegan este tipo de prácticas confirmatorias tienden a presentarse a sí mismos como personas que han decidido autónomamente renunciar a sus expectativas personales para dedicarse por completo a las necesidades de otros.

... cuando puedo ayudar a otro, pero sin aplauso. Con aplauso no sirve, calladita..., ayudar porque es mi deber, porque a mí me nace... Tiene que ser silencioso y con amor, porque de esa manera tú estás firmando un cheque allá arriba.

(Mujer, NSE medio)

Soy mamá soltera, tengo una hija de veinte años, entonces todo lo que yo hago es para ella, en todo momento (...), yo tomé un cargo que era muy grande para mí, criar a mi hija sola, salir adelante sola.

(Mujer, NSE bajo)

La identidad se construye en torno al sacrificio y la consagración. Los relatos tienden a subrayar las vicisitudes y a relevar la naturaleza desinteresada de la dedicación asumida.

... es hacer algo a los demás. Yo me levanto a las seis de la mañana a sacar hora al consultorio a señoras que no son ná mío.

(Adulto, GSE D)

Me encanta cuidar enfermos. A lo mejor esa era mi vocación, soy bien así como dedicada para cuidar. Yo he cambiado pañales a los enfermitos, nunca se me llenan de llagas, puedo prepararles sus sopitas, sus cositas, su leche.

(Mujer, NSE bajo)

En términos del rendimiento obtenido por medio de esta estrategia, la figura del héroe suscita un tipo particular de reconocimiento que conjuga la compasión y la admiración. Se compadece por las adversidades que ha debido enfrentar y se admira por la capacidad para sobreponerse a ellas y trascender sus propias necesidades.

Ahora bien, no todas las relaciones permiten construir una identidad en torno al sacrificio. Para que la consagración y la ayuda brindada provean la legitimidad requerida por el proceso de constitución de sí, el otro miembro de la relación debe percibirse como un sujeto vulnerable y dependiente. En ocasiones, este requerimiento se satisface por medio de la constitución de un sujeto deudor cuyos logros son en gran medida significados como el resultado de los esfuerzos individuales desplegados por el agente de las prácticas confirmatorias.

... siempre va a tener necesidades, pero trato de solventárselas yo..., que él sepa que yo soy la persona que lo cuida y lo protege..., cuando él necesita algo, yo siempre estoy.

(Hombre, NSE bajo)

La segunda práctica observada es la *confirmación compensatoria*. Al igual que en la confirmación sacrificial, las estrategias compensatorias se observan en individuos que han sido víctimas de relaciones deslegitimadoras en ámbitos vitales significativos. Sin embargo, esta estrategia no constituye un intento por reformular la imagen de sí, sino que consiste en redirigir las demandas de reconocimiento y legitimación hacia espacios en los cuales se visualizan posibilidades efectivas de ser confirmados. Su propósito fundamental es aminorar el impacto subjetivo de experiencias previas de desconfirmación.

El desplazamiento del *locus* de reconocimiento puede involucrar un cambio total de contexto, como cuando los individuos renuncian a ser confirmados en el espacio del trabajo y focalizan sus demandas de reconocimiento exclusivamente en los vínculos familiares. Sin embargo, en ocasiones la compensación asume una forma menos drástica, a través del redireccionamiento de las demandas de reconocimiento hacia relaciones que, aunque diferentes, permanecen en el contexto en el que antes se experimentó la desconfirmación. Tal es el caso de una profesora que, tras haber sido durante años víctima de maltrato laboral por parte de la dirección del colegio en el cual se desempeña, decide permanecer en el establecimiento y redirigir sus esfuerzos confirmatorios hacia la relación con sus alumnos.

Se ha ido perdiendo el respeto (...). Es un ambiente laboral que ha ido empeorando, (...). Eso también afecta el ánimo (...). Porque el lugar de trabajo es un lugar súper importante. Porque así como yo les ofrezco a mis alumnos un lugar acogedor, a mí también me gustaría que el colegio me otorgara un lugar acogedor, donde yo también me pudiera afirmar emocionalmente (...) entonces todas estas cosas hacen que hoy en día yo esté afirmada en mis niños, en mis alumnos para seguir adelante.

(Mujer, NSE medio)

Si bien por definición el objetivo de las prácticas confirmatorias de carácter compensatorio es subsanar el efecto en la relación que los sujetos establecen consigo mismos, producto de experiencias de reconocimiento negado, en términos

temporales las estrategias compensatorias no siempre coexisten con tales vivencias. En ocasiones, el desarrollo de tácticas confirmatorias de carácter compensatorio en el ámbito de las relaciones filiales constituye una respuesta a experiencias de desconfirmación que han tenido lugar durante la infancia. En esos casos, los intentos de reconocimiento frustrados orientan el despliegue de prácticas compensatorias para reparar la invalidación de sí que se ha experimentado.

... me hace sentir buena mamá darle todo ese amor que yo nunca pude recibir. Porque yo no tengo ese recuerdo de mi mamá.

(Mujer, NSE medio)

... ser un buen papá..., ser lo que mi papá no fue..., eso es lo importante pa' mí, ser un buen papá.

(Hombre, NSE bajo)

Conclusiones

Frente a la pregunta de la Encuesta IDH 2011 "En el último año, ¿ha empezado a hacer alguna actividad nueva que no hacía antes con el objetivo de estar mejor con usted mismo o sentirse más feliz?", un 72% de las personas respondió negativamente. Sin embargo, en esta parte ha quedado de manifiesto que las personas sí hacen cosas para incrementar su bienestar subjetivo o para reducir su malestar. ¿Representan las prácticas descritas una contradicción con los datos de la Encuesta? No. Un primer hallazgo de esta parte es que las prácticas del bienestar subjetivo no corresponden a acciones extraordinarias, ni difieren demasiado de lo que los individuos habitualmente hacen, sino que constituyen esfuerzos cotidianos que se realizan en el contexto de los requerimientos de la vida en sociedad.

La mayoría de las prácticas observadas se localiza en los ámbitos de la familia y el trabajo, lo que no es casual ni un atributo inherente a las prácticas. En la sociedad chilena esos espacios son centrales para la construcción de identidades y para la integración social. Por otro lado, las prácticas del tiempo libre se dirigen sobre todo a compensar el exceso de obligaciones que provienen de la familia y el trabajo, y por ello constituyen un reducto para la libertad y la autoafirmación. Aprender a ser sí mismo en medio de obligaciones o rechazar las obligaciones para desarrollar la imagen de sí deseada son las dos opciones que se observan en las diversas constelaciones de prácticas de bienestar y malestar subjetivo.

Un segundo hallazgo de esta parte es que, con independencia del ámbito en que se desarrollan, las prácticas cotidianas para el bienestar subjetivo se articulan en torno a ciertos componentes transversales, esto es, no se circunscriben a un ámbito específico sino que operan indistintamente en los diferentes dominios vitales.

Un primer componente transversal identificado corresponde al *autocuidado*. A través de este los individuos intentan reflexivamente protegerse de los impactos atribuibles al conjunto de condiciones que cotidianamente les afectan. Dada esta cualidad, este componente se expresa en la mayoría de los ámbitos en los que se estructura la vida de las personas, por ejemplo, en el tiempo libre, a través de los esfuerzos y acciones dirigidos a contar con momentos de diversión y descanso, y en el trabajo, en pausas durante la jornada laboral o con ritos de inicio de jornada.

Otro de los componentes transversalmente mencionados es la *gestión emocional*. Como su nombre indica, las tácticas y estrategias agrupadas en esta categoría actúan en la dimensión afectiva de la cotidianeidad y más específicamente sobre las emociones que el sentido común tiende a asociar con el malestar o la insatisfacción. Mientras en el espacio laboral o los estudios –contextos en los

cuales la expresión de emociones carece de legitimidad– las motivaciones aluden a evitar el desborde emocional ante conflictos interpersonales, en el espacio de los vínculos familiares la gestión emocional se vincula al interés por evitar el deterioro de las relaciones entre sus miembros.

Otro componente transversal es la *gestión del tiempo.* Las personas realizan esfuerzos explícitos por maximizar el tiempo disponible para el conjunto de actividades que desean o deben realizar. Son intentos por jerarquizar, demarcar y planificar temporalmente el diario acontecer. En la base de esta operación se halla la conceptualización del tiempo como recurso escaso, el cual se pierde o se gana dependiendo de la eficacia de las estrategias y tácticas puestas en juego. Se expresan en el ámbito de la familia a través de prácticas dirigidas a garantizar espacios de interacción entre sus miembros; en el tiempo libre, mediante los intentos por lograr un balance entre el tiempo de trabajo y el tiempo disponible para la realización de actividades autónomamente elegidas, y en el trabajo a través de las estrategias de planificación.

Además del ámbito temporal, la dimensión espacial constituye otro de los lugares comunes en las prácticas del bienestar subjetivo. En términos generales, las tácticas y estrategias de *territorialización* se dirigen a incrementar la comodidad en los lugares donde transcurre la cotidianeidad de las personas. Se expresan en el espacio laboral a través de la limpieza del puesto de trabajo o el equipamiento con artefactos destinados a la entretención u objetos significativos en términos afectivos, como fotos y adornos. En las prácticas familiares, la territorialización asume la forma del orden y la limpieza del hogar.

Otro componente transversal es la *sociabilidad*. A través de estas prácticas, se busca promover activamente el encuentro con otros, que pueden ser familiares, compañeros de trabajo, de estudio, amistades e incluso personas desconocidas. El tipo de práctica de sociabilidad que se despliega, así como su rendimiento, varían de acuerdo a las condiciones y los escenarios en los que participan los sujetos. No es lo mismo compartir en el trabajo que en un bar con los amigos. Mientras el primer espacio se encuentra claramente delimitado por sistemas de reglas y jerarquías, la sociabilidad entre pares tiene otras características. No obstante, más allá de estas especificidades, las prácticas de sociabilidad tienen en común el carácter informal, abierto y en ocasiones lúdico de las interacciones que propician.

El tercer hallazgo clave de esta parte es que, en general, los tipos de acción desplegados en las prácticas corresponden a tácticas más que a estrategias: es decir, son acciones adaptativas y no transformadoras, que dan cuenta de las dificultades de las personas para adecuar las condiciones del entorno en función de sus motivaciones y proyectos de vida. Esta dificultad proviene de diversas fuentes. A veces la orientación táctica está principalmente condicionada por una baja disposición de capacidades. En estos casos el estrato social y la edad juegan un rol muy relevante. Además, se observan ciertos rasgos culturales que potencian esta orientación táctica. Particularmente, la tendencia a evitar y negar los conflictos relacionales, disposición que sigue siendo característica de la sociedad chilena. Por último, la orientación táctica de las prácticas se ve reforzada por una relativa inflexibilidad de la organización de los escenarios de acción, que les impide a las personas desarrollar iniciativas estratégicas, incluso cuando disponen de cierta dotación de capacidades. Es el caso de las mujeres frente a los roles familiares, y en general es la situación en el trabajo asalariado.

Un cuarto hallazgo clave, muy ligado al anterior, es que la mayoría de las prácticas descritas en esta parte asume la forma de acciones orientadas a alcanzar un bienestar subjetivo de carácter individual o, a lo sumo, limitado a un círculo cercano conformado por familiares, amistades o compañeros de trabajo. La búsqueda del bienestar subjetivo en la sociedad chilena se orienta por referentes en los cuales priman concepciones íntimas de la satisfacción, en desmedro de referencias a un bienestar de carácter colectivo.

La tendencia táctica de los chilenos, junto con el referente intimista del bienestar, se traduce

en la ausencia de prácticas que busquen la transformación social. La perspectiva del Desarrollo Humano valora la agencia en su doble dimensión: individual y social. Las prácticas agenciadas –ideal normativo del Desarrollo Humano– actúan sobre dos tipos de objetos: la imagen de sí –concretamente, la construcción de un autoconcepto consistente ante el sí mismo y legítimo frente a los demás– y el entorno social, específicamente su transformación con el propósito de garantizar la realización de la imagen de sí en una interdependencia igualitaria con los demás. No obstante, gran parte de las prácticas descritas en este apartado actúa únicamente sobre la imagen de sí. Los chilenos no actúan tan intensamente sobre el entorno. Cuando los individuos perciben que no pueden actuar eficazmente sobre ambos objetos, la agencia de las prácticas resulta afectada. Y como consecuencia, las posibilidades de alcanzar niveles elevados de bienestar subjetivo también se ven mermadas.

Los cuatro hallazgos destacados otorgan pistas para orientar la acción de la política hacia la reducción de los obstáculos que encuentran los individuos para ejercer su agencia en pos de su bienestar subjetivo.

Así, estamos ante una sociedad que limita los procesos de autoafirmación y tiende a subordinar las necesidades subjetivas a las exigencias de la vida social. Aquí operan tanto la forma desigual de la distribución de las capacidades agenciales como la rigidez de ciertas justificaciones normativas e ideológicas, que limitan la flexibilidad de algunos escenarios de acción. Asimismo, y en gran parte como efecto de lo anterior, las prácticas observadas dan cuenta del despliegue de una imagen de sí autoeficaz en el plano de la interioridad y de las relaciones significativas, pero que ha renunciado a las expectativas de construcción y transformación social y que prescinde de la capacidad para incidir colectivamente en los asuntos que le afectan.

En este contexto, la política pública debe combatir las desigualdades que impiden que las personas movilicen equitativamente las capacidades. Como se ha dicho, esto supone poner atención a la disponibilidad de oportunidades sociales, pero también a los mecanismos de apropiación y a los escenarios sociales. Lo que en la Parte 3 se afirmó de manera teórica aquí se ha observado de manera empírica: las oportunidades sociales no se traducen automáticamente en capacidades para el bienestar subjetivo: las personas deben poder apropiarse de estas capacidades y movilizarlas en escenarios de acción concretos; allí se juegan gran parte de su eficacia.

Por último, las políticas públicas deben potenciar capacidades que permitan aumentar la agencia que los individuos ejercen sobre su propia vida pero también la que ejercen sobre el entorno social. Es decir, capacidades que permitan a las personas construir y realizar sus proyectos de vida y también ser coautoras de la organización de la sociedad en que viven. Como se vio en capítulos anteriores, los chilenos tienden a tener un mayor bienestar subjetivo individual que bienestar subjetivo con la sociedad. La clave de esta diferencia está en que disponen de una mayor dotación de capacidades y agencia sobre su propia vida que sobre la sociedad. Las políticas públicas tienen un papel que cumplir a este respecto. Sobre este profundizará la próxima parte.