

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CALIDAD DE VIDA**

(Estudio realizado con matrimonios jóvenes de la Iglesia Enseñanza de Agua Viva de la cabecera departamental de Quetzaltenango)

**TESIS DE GRADO**

**NANCY NOHEMÍ ROSALES LÓPEZ**  
CARNET 15725-12

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CALIDAD DE VIDA

(Estudio realizado con matrimonios jóvenes de la Iglesia Enseñanza de Agua Viva de la cabecera departamental de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR  
**NANCY NOHEMÍ ROSALES LÓPEZ**

PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS  
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.  
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO  
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

**NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**  
MGTR. NILMO RENÉ LÓPEZ ESCOBAR

**REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**  
LIC. MARÍA MARCELA GUILLEN PÉREZ DE REYES

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 15 de noviembre de 2017.

**Mgtr. Nivia Calderón**  
Sub-directora Académica  
Campus Quetzaltenango  
Universidad "Rafael Landívar"

Respetable Ingeniera Calderón:

Como asesor del trabajo de Tesis titulado: "**BIENESTAR PSICOLOGICO Y CALIDAD DE VIDA**" estudio realizado con matrimonios jóvenes de la Iglesia Enseñanza de Agua Viva de la cabecera departamental de Quetzaltenango, elaborado por la estudiante **Nancy Nohemí Rosales López**, con carné **No. 1572512**, previo a conferírsele el título de Licenciada en Psicología, me es grato informarle que esta tesis es resultado de un arduo trabajo de investigación bibliográfica, como trabajo de campo, constituyendo un valioso aporte para todos los profesionales tanto de la Psicología, como de otras disciplinas por su contenido.

Por lo que a mi juicio está concluido y cumple con los requisitos de una investigación científica, ajustándose a la metodología requerida por la Universidad "Rafael Landívar", por lo que agradeceré a usted sea nombrado el revisor correspondiente de Tesis, para su revisión y aprobación y emita el dictamen correspondiente.

Atentamente.



**Mgtr. Nilmo René López Escobar**  
Asesor.  
Col. No. 94



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES  
No. 052357-2018

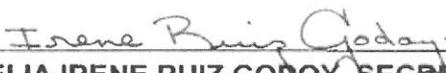
### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante NANCY NOHEMÍ ROSALES LÓPEZ, Carnet 15725-12 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 0566-2018 de fecha 5 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CALIDAD DE VIDA**  
(Estudio realizado con matrimonios jóvenes de la Iglesia Enseñanza de Agua Viva de la cabecera departamental de Quetzaltenango)

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 5 días del mes de enero del año 2018.

  
\_\_\_\_\_  
**MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA**  
**HUMANIDADES**  
**Universidad Rafael Landívar**



## **Dedicatoria**

- A Dios:** Quien me dio la vida, la sabiduría y me ha permitido culminar con éxito una etapa más en mi vida.
- A mis Hijos:** Por ser el motor de mi vida, y ser quienes me impulsan a ser mejor.
- A mi Esposo:** Por el apoyo incondicional durante este proceso de crecimiento y formación académica.
- A mis Amigos y  
Compañeros:** Por su amistad, compañerismo y apoyo durante este recorrido.
- A la Universidad  
Rafael Landívar:** Casa de estudios que me abrió sus puertas para ser parte de esta familia.

## Índice

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Bienestar psicológico.....	7
1.1.1 Definición.....	7
1.1.2 Modelos psicológicos del bienestar.....	8
1.1.3 Felicidad.....	11
1.1.4 Satisfacción con la vida.....	12
1.1.5 Emociones positivas y negativas.....	13
1.1.6 Dimensiones del bienestar psicológico.....	16
1.2 Calidad de vida.....	20
1.2.1 Definición.....	20
1.2.2 Dimensiones.....	20
1.2.3 Salud y condiciones de vida.....	22
1.2.4 Relaciones interpersonales y estabilidad.....	24
1.2.5 Satisfacción marital.....	25
1.2.6 Estilos de vida.....	28
1.2.7 Esperanza de vida, optimismo y bienestar.....	28
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>31</b>
2.1 Objetivos.....	32
2.1.1 Objetivo general.....	32
2.1.2 Objetivos específicos.....	32
2.2 Variables o elementos de estudio.....	33
2.3 Definición de variables.....	33
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos.....	33
2.3.2 Definición operacional.....	33
2.3 Alcances y límites.....	34
2.4 Aporte.....	34

<b>III.</b>	<b>MÉTODO.....</b>	<b>35</b>
3.1	Sujetos.....	35
3.2	Instrumento.....	35
3.3	Procedimiento.....	36
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	37
3.4.1	Metodología estadística.....	38
<b>IV.</b>	<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>41</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>53</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>58</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>59</b>
<b>VIII.</b>	<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>60</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>64</b>

## Resumen

Hoy día el bienestar psicológico y calidad de vida son temas de mucha importancia, que no tratan sobre elementos patológicos, sino más bien de aspectos subjetivos del diario vivir. Han surgido diversas preguntas sobre cómo saber si una persona se siente bien, posee un bienestar psicológico óptimo y una percepción positiva sobre la calidad de vida; la percepción de cada uno de estos elementos dependerá de factores como la edad, género, contexto y la etapa de desarrollo en el que se encuentra cada persona, una de las etapas que causa grandes cambios y demanda de la adaptación del ser humano, es justamente la etapa del matrimonio.

Es por ello que, surgió la inquietud de realizar la presente investigación. Donde se planteó la siguiente interrogante ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico y calidad de vida en matrimonios jóvenes? Se planteó como objetivo general el establecer el nivel de bienestar psicológico y calidad de vida en matrimonios jóvenes, a través de una investigación de tipo cuantitativa con un diseño descriptivo, el universo fue de 38 personas que conformaban matrimonios jóvenes pertenecientes a la Iglesia Enseñanza de Agua Viva de la cabecera departamental de Quetzaltenango, en dicha investigación se utilizaron dos instrumentos de medición, en primer lugar la Escala de Bienestar Psicológico –EBP-, y una escala de liker para la variable de calidad de vida.

Dentro del estudio realizado se obtuvo como resultado general un nivel satisfactorio en cuanto a bienestar psicológico y calidad de vida, por lo que se concluye que los matrimonios poseen las herramientas necesarias para sobrellevar la vida marital de forma positiva, sin embargo, se recomienda promover la salud mental en los individuos y lograr así optimizarla.

Palabras clave: bienestar psicológico, felicidad, satisfacción, calidad de vida, emociones positiva y emociones negativas.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad las investigaciones sobre bienestar psicológico y calidad de vida han tomado mayor importancia, pues la demanda del diario vivir exige en las personas el desarrollo de estrategias que permitan afrontar los problemas cotidianos de la mejor forma. Anteriormente el bienestar era asociado con la apariencia física, el dinero o la inteligencia, pero hoy día este concepto se ha tomado como algo dimensional en donde entran en juego más variables asociadas al bienestar personal subjetivo. Debido a eso, hablar del desarrollo y funcionamiento positivo en su dimensión física, emocional, social, laboral y de pareja en una persona equivale al bienestar psicológico, de igual forma tiene relación con la capacidad que las personas tienen sobre la adaptación al contexto y el logro de una satisfacción personal óptima. Esto permite alcanzar las metas individuales a corto, mediano y largo plazo, así mismo el poder afrontar los problemas cotidianos dentro de la familia, trabajo, escuela y comunidad.

El tema de calidad de vida ha sido tomado como algo a nivel social por lo que entran en juego aspectos sobre la tasa de mortalidad, pobreza y educación, pero no se le ha dado la interpretación necesaria a nivel individual. La Organización Mundial de la Salud OMS (2010) define la calidad de vida como el estado total de bienestar físico, mental y social en una persona. Así mismo se habla de un componente fundamental en la vida que forma parte del constructo de calidad de vida, la capacidad de crear y mantener relaciones interpersonales favorables, puesto que conforman los grupos de apoyo que el individuo construye a lo largo de la vida, mismo que de forma innata el ser humano busca como parte de las necesidades vitales y que le sirven de apoyo a nivel afectivo y como un elemento motivacional en momentos de crisis.

El bienestar psicológico es un tema amplio, este concepto está relacionado con elementos sociales, subjetivos, psicológicos y comportamentales que participan en el funcionamiento de las personas. Se vincula con la forma en que día a día se afrontan los retos que se encuentran en la vida, lo que permite crear formas de manejar las situaciones conflictivas y aprender en base a cada experiencia hasta conseguir el sentido del ser y del existir. Por otro lado pero con igual importancia se habla sobre el tema de calidad de vida, que trata de un concepto complejo

que aborda diversas áreas como la social, física y mental. Este concepto se relaciona con aspectos de desarrollo en las diversas fases de la vida en los que influye la edad, el género y el estado civil.

Ahora bien el bienestar psicológico incluye dimensiones objetivas y subjetivas, a lo que las dimensiones objetivas se relacionan con las condiciones de vida, pero necesitan de manera indispensable la evaluación y valoración por parte del individuo, de ahí que surge el estudio del bienestar psicológico como dimensión subjetiva de la calidad de vida, ya que incluye la vivencia subjetiva a nivel personal, que hace alusión a sentirse bien. La valoración de estas dos variables dependerán de la personalidad, y percepción de cada individuo, se toman en cuenta las diferencias individuales. Para ello se presentan a continuación una serie de criterios de varios autores en relación a las variables de la presente investigación:

Vásquez, Hervás, Rahona y Gómez (2009) en el artículo titulado Bienestar psicológico y salud. Aportaciones desde la Psicología Positiva, que aparece en la página electrónica titulada Anuario de Psicología Clínica y de la Salud. Exponen que los resultados del estudio coinciden con el concepto de bienestar, el cual menciona la influencia que tiene en la salud y se asocia a la satisfacción psicológica, sin importar si se evalúa desde un punto de vista hedónico o eudaimónico. Sugieren que el bienestar promueve la salud a través de diversas vías, es decir que el bienestar tiene influencia directa sobre la capacidad inmune de los seres humanos, así mismo promueve la capacidad de afrontamiento de los problemas y el aumento de conductas saludables. Finalmente recomiendan hacer consciencia sobre la conexión que existe entre la mente y el cuerpo, en conjunto con el papel que cumplen las emociones positivas y la estabilidad psicológica como un componente saludable y vital.

Villagrán (2009) en el artículo titulado Bienestar psicológico, ¿Por qué algunas personas se sienten más satisfechas con su vida? que aparece en la página de internet titulada Revista de Psicología y Vida Guatemala. Indica que el bienestar psicológico es parte de la salud a nivel global y se expresa en las áreas de mayor importancia para cada individuo en particular, como las condiciones materiales, el trabajo, las relaciones interpersonales y afectivas, específicamente de pareja. El valor que se le asigna a cada área, es un asunto individual al

realizar una evaluación acerca del bienestar en un momento específico, establecer relaciones fuertes, estables, cercanas y cariñosas es también un importante motivador del comportamiento humano. La aceptación del conflicto como algo normal y la capacidad para solucionar el conflicto que se genera en todas las relaciones, es determinante para un buen desarrollo y satisfacción personal. Concluye en que las personas que poseen bienestar psicológico están mejor preparadas para afrontar y resolver de distinta forma las situaciones y desafíos de la vida diaria, y que de hecho experimentan alegría de vivir pese a los problemas que enfrentan, además tienen la capacidad de tener mejores relaciones interpersonales, lo que les permite adaptarse de manera positiva dentro del hogar, del trabajo y con las personas con quienes se convive. La vida se vuelve para estas personas más activa e interesante, experimentan un equilibrio que ofrece la oportunidad de disfrutar la vida, ayudar y contribuir a la felicidad de los semejantes.

Orozco (2009) en la tesis titulada Estudio comparativo del nivel de bienestar psicológico entre hombres y mujeres trabajadoras de la generación de energía eléctrica de Escuintla, en la investigación de tipo descriptiva, cuyo objetivo fue determinar el nivel de bienestar psicológico, se tuvo una muestra de 25 hombres y 25 mujeres comprendidos entre las edades de 25 a 55 años, que laboran en los diferentes departamentos de esta empresa, 10 personas del departamento administrativo, 20 del departamento de operaciones y 20 del departamento de mantenimiento, con escolaridad variada en el departamento de Escuintla, se utilizó la escala de bienestar psicológico de José Sánchez Cánovas donde se concluye que tanto en el área del bienestar subjetivo y material no existen diferencias importantes en cuanto al nivel reflejado en los resultados, existe un promedio igualitario que no muestra el predominio de la diferencia en cuanto al género de los sujetos estudiados. Se recomendó integrar actividades que impliquen el análisis y la búsqueda de superación, de igual forma el manejo de emociones en las distintas áreas de la vida cotidiana, sin dejar a un lado a la familia como parte del núcleo que estimula las conductas en los seres humanos.

Morales (2011) en la tesis titulada Bienestar psicológico en mujeres y hombres profesionales solteros entre 30 y 40 años, en la investigación de tipo cuantitativa, no experimental, cuyo objetivo fue establecer el nivel de bienestar psicológico en mujeres y hombres profesionales

solteros entre 30 y 40 años, tuvo una muestra de 15 mujeres y 15 hombres de estado civil solteros, dentro de la etapa joven adulta, de clase media y media alta, se utilizó la escala de bienestar psicológico EBP de José Sánchez, concluye en base a los resultados de la escala global, que los sujetos de la muestra poseen un nivel adecuado de satisfacción personal, puesto que poseen sentido de felicidad sobre la vida que llevan, de la misma manera en que poseen afectividad positiva, y reflejan satisfacción con los ingresos económicos que obtienen, aunque estadísticamente en la escala de bienestar laboral específicamente las mujeres poseen resultados un poco más elevados en comparación a los hombres, y en la escala de relación de pareja ambos presentan un nivel bajo, puesto que ninguno de los sujetos tienen una relación de convivencia. Se recomienda valorar otros elementos psicológicos, en donde se considere a sujetos de distintos grupos generacionales, que permitan obtener un panorama distinto de las diferentes etapas de la vida, y se reflexione sobre la posibilidad de realizar investigaciones desde una metodología cualitativa en la cual se profundice sobre estilos de vida, situaciones problemáticas y capacidad de afrontamiento.

Villegas (2011) en la tesis titulada Evaluación del bienestar psicológico en un grupo de mujeres y un grupo de hombres, en la investigación de tipo descriptiva, el objetivo fue diferenciar el bienestar psicológico entre un grupo de mujeres y un grupo de hombres empleados de la empresa grupo Monte Real, que tuvo una muestra de 36 sujetos, 18 mujeres y 18 hombres, comprendidos entre los 19 y 60 años de edad, que laboran en la empresa Grupo Monte Real, ubicada en el municipio de Mixco del departamento de Guatemala, se utilizó como instrumento la escala de bienestar psicológico BIEPS-A de María Martina Casullo, concluye respecto al bienestar psicológico total definido como la capacidad de sentirse positivo, de pensar constructivamente. Se reflejó en los resultados una calificación alta tanto para hombres y mujeres lo que confirma que no existe variación estadística significativa al 0.05% entre ambos grupos, y se recomendó realizar un estudio cualitativo que permita sumergirse aún más en las motivaciones internas que sustentan el bienestar psicológico en las personas.

García (2015) en el artículo titulado Relaciones de pareja y bienestar psicológico que está disponible en la página de internet titulada ResearchGate. Explica que desde hace tiempo se

estableció de manera empírica que las relaciones de pareja intervienen en el nivel de bienestar de los individuos. Inclusive algunas investigaciones señalan que ser parte de una pareja incidía en la satisfacción aislado de la calidad de la relación propiamente. Estudios actuales exponen que son determinadas características de la relación de pareja las que ocasionan un aumento del nivel de bienestar a diferencia de las personas solteras, separadas o viudas. Las características que influyen son el apoyo social mutuo, que permite satisfacer la necesidad de expresar afecto, un aspecto de gran importancia. Sin embargo, las investigaciones concuerdan en que lo que produce satisfacción a nivel personal no lo hace en la relación de pareja, de igual forma se toma muy en cuenta que en el bienestar de las personas la ruptura de pareja y la violencia generan un decaimiento sobre los niveles de plenitud personal y de pareja.

Cárdenas (2009) en el artículo titulado Calidad de vida comienza desde la familia, la familia elemento natural y fundamental de la sociedad basada en el matrimonio. Que aparece disponible vía electrónica en la página Terra, de fecha siete del mes de octubre, comenta que estudios reales comprueban que un elemento indispensable que ayuda a mejorar la condición de vida es la familia, el hogar y el matrimonio, donde una persona nace, crece y se desarrolla. Es el núcleo que ofrece al individuo los recursos afectivos, emocionales y psicológicos necesarios para sobrellevar efectivamente las situaciones diarias, lo que permite alcanzar la integración del ser humano a la sociedad y le empuja a alcanzar su plenitud. Se concluye con un mensaje importante en el cual se señala directamente a los matrimonios jóvenes que formaran las familias del hoy y del mañana como los primeros responsables por sobre los deberes del estado y de las escuelas, ya que serán ellos quienes formaran parte de la primer escuela de calidad de vida, de amor, de valores y educación, en busca de un cambio en cuanto a las condiciones de vida de las nuevas generaciones.

Nava (2012) en el artículo titulado La calidad de vida, análisis multidimensional, que está disponible en la revista electrónica de Enfermería Neurológica Vol. 11. Señala que el significado de calidad de vida es una composición de elementos objetivos los cuales tratan sobre el bienestar material, la salud, las relaciones positivas con los demás, y con elementos subjetivos como lo son la intimidad, la seguridad, el aspecto emocional, la productividad personal y la salud experimentada. Hace alusión sobre la relación de calidad con las

condiciones que favorecen los diversos estilos de vida que promueven el ser sobre el tener, es decir que existe una conexión entre la perspectiva individual que se tiene sobre sí mismo y el sentimiento de realización existencial. Finalmente concluye en que la percepción individual sobre la calidad de vida es condicionada por el medio cultural y del sistema de valores que posee cada persona.

Salas y Garzón (2013) en el artículo titulado La noción de calidad de vida y su medición, que está disponible en la revista de CES Salud Pública. Es una investigación de tipo descriptiva. Refiere que el concepto de calidad de vida se ha transformado tanto teórico como metodológicamente, intervienen diferentes áreas de conocimiento y disciplinas científicas. No obstante el predominio de los indicadores económicos para su medición es la pauta fundamental en países en vías de desarrollo. Pese a que el concepto de calidad de vida tiene diversas connotaciones que distintos autores han expuesto a través del tiempo, la mayoría de estos apuntan hacia la felicidad y satisfacción de los seres humanos; consideran que este tema no se relaciona solamente con el factor económico, pues es tan solo uno más de los componentes, debido a que la medición propia del concepto de calidad de vida hoy día en países en vías de desarrollo está íntimamente ligado a las percepciones y expectativas del individuo dentro del contexto cultural, social y económico en el que se desenvuelve.

Orozco (2014) en el artículo titulado Calidad de vida en Guatemala, que aparece vía electrónica en Deguate, de fecha 03 de julio, señala que se define calidad de vida como la percepción que se tiene sobre la salud física y mental, la independencia, el contexto y las relaciones sociales, debido a ello, lograr una calidad de vida estable requiere de una capacidad de comportamiento y experimentación de sentimientos y pensamientos positivos sobre la propia vida. Alcanzar dicha calidad dependerá de cada persona quien lo verá desde distintos puntos de vista en los que influirán la personalidad y el contexto donde se desenvuelve. En Guatemala existen lugares geográficos en los que según el índice de economía se revela un gran número de población que posee el nivel de calidad de vida bajo, esto derivado de la pobreza que se vive en el país, las políticas gubernamentales se han enfocado en brindar apoyo a la población para que se logre alcanzar mejores niveles de calidad de vida en relación a todos los elementos.

Arriola (2017) en el artículo titulado Calidad de vida y pareja en México, que aparece vía electrónica en la página de la Sociedad Mexicana de Estudios de Calidad de Vida, de fecha catorce del mes de febrero, establece que las relaciones interpersonales y sociales son fundamentales en la evaluación del nivel de satisfacción con la vida. Y a través de los estudios estadísticos que ha realizado recientemente el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) puede establecerse que en los últimos años los divorcios han incrementado en comparación con los matrimonios, ya que una mayor parte de personas prefiere vivir en unión libre. Entre los años 2000 y 2015 los divorcios aumentaron 136.4% y los matrimonios se redujeron a 21.4%, desde la perspectiva de la calidad de vida, vivir en pareja o solo son opciones validas que permiten desarrollar un nivel adecuado de complacencia con la vida, en tanto, la relación de pareja estable suele estar presente en quienes poseen mejor grado de calidad de vida.

Finalmente los autores coinciden sobre el bienestar psicológico que trata de un aspecto subjetivo que integra salud mental, física, estabilidad material, laboral y de relaciones interpersonales. De igual forma sobre la calidad de vida expresan que trata sobre la percepción positiva de las personas en cuanto al contexto en el que se desenvuelven. Sin embargo, el tener un nivel óptimo en estos dos elementos es solo producto del contexto, la personalidad, los valores y las estrategias que los individuos desarrollan para poder afrontar los retos de la vida diaria.

## **1.1 Bienestar psicológico.**

### **1.1.1 Definición**

Garassini y Camilli (2012) indican que el bienestar psicológico es el producto del discernimiento, es decir, el análisis a nivel global construido que toma en cuenta la experiencia personal agradable y la valoración satisfactoria en las diversas dimensiones de la vida. Es decir que el bienestar está relacionado con la valoración de situaciones o circunstancias cotidianas que son influidas con la posibilidad de experimentarlas de forma óptima y satisfactoria a lo largo de las etapas del ciclo vital del ser humano, lo que demuestra la importancia del bienestar psicológico en diversos niveles según la etapa de desarrollo por la

que se transcurre pues se debe tomar en cuenta que existen diferencias entre cada etapa de desarrollo.

Aguilar *et al* (2009) mencionan que el bienestar psicológico es producto de una satisfacción apropiada de las necesidades psicológicas que tienen conexión directa con la autonomía, y a un sistema congruente de metas intrínsecas y extrínsecas, coherentes con los propios intereses y valores que se reflejan en el funcionamiento mental óptimo en base a las emociones positivas experimentadas por el ser humano en el diario vivir. Sobre el bienestar psicológico a nivel individual se afirma que conlleva distintos elementos alternos como la creatividad, la inteligencia, la perseverancia, la valentía, la flexibilidad, la capacidad de relacionarse con otros y de dar amor, así como el estar abierto a lo que depara el futuro con una actitud positiva.

Corral (2012) explica que bienestar psicológico es sinónimo de salud mental, es decir que no hay presencia de enfermedad o malestar psíquico, sino que al contrario habla sobre la presencia de sanidad que se refleja en el estado y sentimiento de realización, crecimiento, plenitud, felicidad, satisfacción y bienestar subjetivo. Desde la perspectiva filosófica trata sobre la “plenitud del ser” que es en realidad la meta cumbre en la vida de toda persona donde se pone en juego el potencial propio, el optimismo, la perseverancia y el deseo de autorrealización. Es importante recordar que la evaluación del bienestar psicológico ofrecerá diferentes resultados y percepciones en determinadas etapas de la vida sobre el desarrollo cronológico, al género, la religión, los valores morales y la cultura donde este se desea valorar.

### **1.1.2 Modelos psicológicos del bienestar**

En primer lugar se presenta el modelo de Jahoda en, Aguilar *et al* (2009) exponen que a pesar de que Jahoda se enfoca en el tema de salud mental, posee un interés especial por investigar más sobre la necesidad del ser humano de un bienestar en cuanto a salud física y aspectos sociales. Señalan la importancia de una salud mental integral a través del desarrollo del modelo de seis dimensiones desarrolladas por Jahoda, sobre las actitudes hacia sí mismo, en la interpretación de sucesos externos que requieren poner en práctica procesos psíquicos tales como:

- Autoestima e identidad.
- Crecimiento, desarrollo y auto ajuste.
- Motivación hacia la vida.
- Integración, visión integra de la vida y oposición al estrés.
- Autonomía, autorregulación e independencia.
- Percepción de la realidad, sensibilidad y empatía.
- Control del ambiente, amor, relaciones interpersonales, capacidad de ajuste, control y solución a problemas.

En segundo lugar se encuentra la Teoría de autodeterminación de Deci y Ryan en, Aguilar *et al* (2009), señalan que esta teoría se basa en que un funcionamiento psicológico saludable requiere de una satisfacción adecuada sobre las necesidades psicológicas base, como vinculación, competencia y autonomía, además implica el crear un programa de metas congruente y coherente; es decir, que sean razonables en base a intereses y valores propios. Sin embargo esta teoría a través de las investigaciones propone que para un buen resultado en cuanto a bienestar se evidencia mayor importancia en el equilibrio, por sobre la satisfacción de algún área específicamente. Pues se han notado que aquellas personas que presentan niveles mayores de bienestar son producto final de la coherencia que existe entre las metas, intereses, valores y necesidades individuales.

El modelo de bienestar psicológico de Ryff en, Aguilar *et al* (2009) establecen que el bienestar psicológico no se define por elementos no hedónicos es decir que buscan propiamente el placer, tampoco por la cantidad de emociones positivas sobre el placer experimentado. Este modelo ha desarrollado también seis dimensiones que abarcan el bienestar de forma global las cuales son: control ambiental, crecimiento personal, propósito en la vida, autonomía, auto aceptación y relaciones positivas. Una razón por la cual este modelo ha aumentado en importancia se debe no solo a las seis dimensiones desarrolladas sobre los elementos que intervienen en el bienestar sino también porque su autora (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995), desarrollo con apoyo de otros colegas un cuestionario para evaluar las seis dimensiones. Dentro de este cuestionario se toma en cuenta las variaciones que se darán debido a la edad, fase de vida y contexto.

Durante la evaluación del bienestar psicológico Ryff, explica que existen muchos procesos psicológicos que surgen durante la evaluación del individuo en cuanto a las vivencias, dentro de estos procesos se mencionan las atribuciones, las comparaciones a nivel social y la valoración de personas significativas en la vida. Estos procesos impactan sobre la respuesta de satisfacción y percepción del bienestar en cada individuo de forma diferente. Cada evento que ocurre en la vida puede ser percibido, interpretado y juzgado según los propios valores, cultura y demás elementos como situaciones malas, buenas, importantes o insignificantes.

También se cuenta con el Modelo de bienestar y salud mental de Keyes en, Aguilar *et al* (2009) señalan que este modelo categoriza tres dimensiones sobre la salud mental positiva:

- a) Bienestar psicológico que incluye las seis dimensiones desarrolladas por el modelo de Carl Ryff.
- b) Bienestar emocional, afecto positivo alto y afecto positivo negativo y alta satisfacción vital.
- c) Bienestar social y, relaciones interpersonales. Las áreas propiamente no solo influyen en la interpretación de la satisfacción individual. Este modelo toma en cuenta por sobre las demás áreas la del bienestar social. Esta área clasifica una serie de aspectos de relevancia como lo son la coherencia, integración, contribución, actualización y la aceptación, todas a nivel social.

Finalmente se habla del Modelo de las tres vías de Seligman en, Aguilar, *et al* (2009) manifiestan que dicho modelo desarrollo tres dimensiones que conducen al individuo al bienestar, las cuales son: la vida agradable que trata de la experiencia de emociones positivas sobre el pasado, presente y futuro; la vida comprometida es decir la práctica de las fortalezas personales con el fin de desarrollar experiencias optimas; y la vida significativa que requieren del sentido vital y el desarrollo de metas. El modelo plantea que cada una de las dimensiones son vías ligeramente independientes, es decir que puede que cada una por su lado conduzca a la persona hacia la felicidad. La mayoría de los autores identifican el bienestar como subjetivo donde se toma en cuenta la satisfacción con la vida, el afecto positivo y el afecto negativo, así mismo la felicidad y las experiencias positivas o negativas juegan un papel importante dentro del resultado sobre el bienestar subjetivo.

### **1.1.2 Felicidad**

Csikszentmihalyi (2010) describe que la felicidad trata sobre experimentar sensaciones positivas tales como la alegría y la serenidad, así como la experiencia de estados positivos como los que conlleva la fluidez o la asimilación de procesos mentales sobre situaciones externas. De igual forma el autor en base a lo que ha experimentado dice haber descubierto que la felicidad no es solamente producto de tener buena suerte o como una situación al azar, que tampoco es algo que pueda comprarse a través de dinero o de poder. No es algo que dependa de situaciones externas, más bien depende de la forma en que se perciben e interpretan. En realidad la felicidad es una condición vital que cada persona debe planificar, cuidar y proteger individualmente.

Dinere (como se citó en Aguilar *et al*, 2009) propone que la felicidad en la persona surge como producto en primer lugar de la satisfacción con la vida y, en segundo lugar, del equilibrio afectivo, que significa una mayor presencia de emociones positivas por sobre las emociones negativas vividas en diferentes contextos. Bradburn (como indico Aguilar *et al*, 2009) establece que dentro de la estructura del bienestar psicológico, entra en juego con un papel importante la felicidad y la infelicidad, pese a que estas son independientes una de la otra, no dejan de intervenir en el buen o mal resultado en una evaluación de bienestar psicológico. Ya que se toma en cuenta el sentir que se experimenta en las áreas que forman parte de la vida.

Carr (2007) explica que alcanzar la felicidad no es tarea fácil, existen factores que contribuyen a poder alcanzarla, en algunas ocasiones la búsqueda del placer puede llevar a la persona a que alcance la felicidad. La humanidad ha evolucionado de tal forma que hay situaciones que nos hacen felices y otras no lo hacen. El alcance de la felicidad se da de forma individual y esto dependerá de la personalidad que posee cada uno en base a un factor genético. También hay indicios de que el contexto puede en poca o en gran medida influir en la felicidad, puede crear un ambiente cómodo o por el contrario generar un ambiente hostil. De ahí dependerá del individuo desarrollar capacidades que le permitan ser feliz a pesar del contexto que le rodee.

Corral (2012) comenta que las personas por naturaleza de manera consciente o no, realizan acciones en busca de la felicidad. Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (como se cita en Corral 2012) proponen tres categorías sobre las causas que fundamentan la felicidad: a) la primera como base genética, b) elementos circunstanciales que son relevantes para la felicidad y c) actividades prácticas que producen emociones positivas. Es por ello que los seres humanos de manera un poco innata se involucran en actividades que promuevan la felicidad propia, de ahí que se habla de un factor genético en la personalidad en donde se denota que la salud de manera global es un determinante básico en el nivel de felicidad que se experimenta.

Es importante mencionar los aportes de Lyubomirsky (como se cita en Garassini y Camilli 2012) quien identifica ocho patrones prevalentes en las personas que tienen niveles altos de felicidad, se habla de las expresiones de gratitud hacia la vida, el optimismo ante las adversidades lo que permite ver los problemas como una oportunidad de aprendizaje, evitar la comparación a nivel social pues de ahí que puede ser en buena hora positivo y constructivo o lo contrario totalmente negativa y destructiva, cuidado de las relaciones interpersonales que surgen y pueden ser de todo tipo, estrategias de afrontamiento donde se pone en práctica la capacidad de superación y se pone a luz el nivel de autoestima que se posee, perdonar por bienestar propio, tener objetivos y metas o dicho de otro modo tener un proyecto de vida, espiritualidad y tiempo de calidad para sí mismo.

#### **1.1.4 Satisfacción con la vida**

Frisch (como se citó en Aguilar *et al*, 2009) indica que hablar de Satisfacción con la vida está asociado a distintos ámbitos significativos como lo son el trabajo, la familia, el ocio. Propone hasta 16 ámbitos vitales de los que dependería la satisfacción a nivel integral. Es entonces que la satisfacción con la vida sería consecuencia de la satisfacción con cada área significativa. La satisfacción con la vida deriva de lo pequeño que se puede percibir la diferencia entre lo que se quiere y lo que se tiene, pues hoy día se dice que lo material o el dinero propiamente no compra la felicidad, se puede reflexionar que en la satisfacción sobre la vida influirá el equilibrio entre los elementos intrínsecos que están bajo el propio control y los extrínsecos que son estímulos provenientes del contexto.

Bermúdez, Pérez, Ruiz, Sanjuán, y Rueda. (2013) indican que en distintas encuestas realizadas en todo el mundo, los resultados arrojan que la mayoría de las personas adultas, de ambos sexos, respondieron sentirse satisfechos con la vida. Una de las razones por las cuales se ve esta respuesta tiene que ver con la existencia de emociones positivas que posee cada uno, relacionado a los recuerdos agradables que se mantienen. Se denota que el mayor número de personas poseen buenas habilidades de afrontamiento lo que les permite sobrellevar cada situación que se vive. También evidencian la influencia que ejerce el apoyo social ya sean amigos o conyugues, de igual forma que el área espiritual o religioso por sobre la satisfacción con la vida que se puede percibir.

Papalia, Duskin y Martorell (2012) describen que en distintas encuestas que se han realizado en distintos lugares alrededor del mundo con diferentes técnicas para evaluar el nivel del bienestar subjetivo, han arrojado resultados en los que la mayor parte de adultos de distintas edades y de ambos sexos han indicado sentir satisfacción con la forma en que viven, en base a estos resultados y a los estudios puede decirse que una de las razones que influyen en esta respuesta generalizada de satisfacción con la vida recae en que las emociones positivas prevalecen, mismas que se relacionan con los recuerdos agradables que se mantienen en la memoria , por otro lado los sentimientos negativos que están relacionados con los recuerdos desagradables que con el tiempo se borran.

### **1.1.5 Emociones positivas y negativas**

Las emociones cumplen diversas funciones en cuanto a la adaptación del ser humano a al contexto, dichas emociones se clasifican en positivas y negativas, para ello a continuación se define a cada una:

- Emociones positivas

Las emociones positivas ofrecen una autentica felicidad, Seligman (como indica Carr, 2007), categoriza las emociones positivas en tres etapas: las relacionadas con el pasado, las que tienen que ver con el presente y las que se conectan con el futuro. Con respecto a las emociones positivas en función del futuro se abarca el optimismo, la esperanza, la seguridad, la confianza y la fe. En cuanto a las principales emociones positivas vinculadas con la presente

trata sobre los placeres, que son circunstanciales y las gratificaciones, que son más duraderas. Es entonces que se observa como los placeres pueden ser, corporales y superiores. Los placeres a nivel corporal se logran por medio de los sentidos. Por otro lado, los placeres superiores son producto de actividades más complejas que ofrecen sensaciones como la dicha, la alegría, el bienestar, el éxtasis y el entusiasmo. Las gratificaciones se diferencian de los placeres puesto que requieren estados de asimilación y fluidez lo que demanda el empleo de las propias fuerzas.

Corral (2012) afirma que las emociones positivas son gratificantes, y debe buscarse su experiencia diaria, que permite lograr metas tales como desarrollarse, alcanzar la plenitud, ser autónomos y competentes, con buenas relaciones. En conjunto dichas emociones son parte fundamental para “sentirse bien” y llevar una buena vida. Las emociones permiten consolidar relaciones fuertes y duraderas, la experiencia de estas emociones propone funciones complejas como la comunicación y lazos sociales. Dichas emociones “involucran a otras personas; cuando alguien se ve inmerso en un estado de amor, esperanza, gozo, perdón, compasión, confianza, gratitud y admiración, lo hace relacionándose positivamente con alguien más” (Corral, 2012, p.64) Las emociones positivas ayudan a afrontar el futuro, disfrutar el presente y recordar el pasado como un aprendizaje.

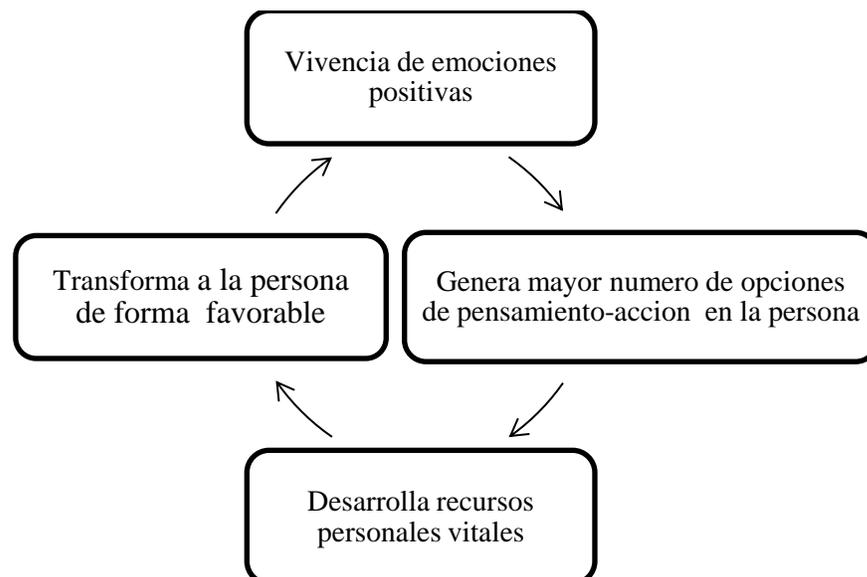
Bermúdez *et al* (2013) comenta que en la vida todos los individuos se ven implicados en situaciones que provocan una amenaza u oportunidad que demandan una solución rápida y eficaz. Se reconoce la importancia de las emociones positivas, ya que inciden en el proceso de toma de decisiones ya sea sobre la forma en que se interpreta o actúa. Dichas emociones facilitan el ajuste desde la persona hacia el ambiente y contexto donde se mueve a diario. Sobre todo en la actualidad por la carga laboral, situación económica o salud las personas se ven más propensas a verse inmersos en problemas de ansiedad, depresión o estrés, pero las emociones positivas favorecen la pronta solución a estos malestares psicológicos sin el apoyo de nadie o con la guía de un profesional.

Fredrikson (como indica Bermúdez, *et al* 2013) que las emociones positivas promueven la flexibilidad del pensamiento, la forma de ver determinadas situaciones y promueve el

desarrollo de recursos personales tales como salud mental, control del medio ambiente sobre las situaciones que están bajo el propio control, creación de relaciones interpersonales positivas, prevención de enfermedades físicas y mentales en la práctica de hábitos saludables. Que provocan en la persona sentimientos de seguridad, tranquilidad y anhelo de superación, lo que conlleva al deseo de experimentar más y nuevas emociones positivas que optimicen y faciliten el diario vivir en todas las áreas de la vida como lo son el trabajo, comunidad, amistades, estudios, pareja y familia.

### Grafica núm. 1

Construcción de las emociones positivas.



Fuente: Elaboración propia. 2017

- Emociones negativas

Bermúdez, *et al.* (2013) menciona que las emociones negativas tienen un objetivo adaptativo, en algunas circunstancias estresantes, sin embargo, pueden volverse desadaptativas, y pueden producir actitudes desfavorecedoras para el mismo individuo como para los que le rodean. Indica de igual forma una lista de emociones negativas las cuales son la tristeza, el enojo y el miedo. Por otro lado se dice que las emociones negativas son hasta cierto punto necesarias, puesto que existe evidencia de que emociones como miedo, envidia en niveles bajos pueden

impulsar al ser humano a ser más optimista para sobresalir en comparación de otros, transformándose las emociones negativas en motivaciones interiores.

- **Afectividad positiva y negativa**

Carr (2007) indica que la afectividad positiva se relaciona con la personalidad extrovertida, mientras que, la afectividad negativa está relacionada a la personalidad neurótica. Se toman como parte de uno de los elementos que intervienen en un resultado positivo de bienestar psicológico, ya que la afectividad positiva contiene sub-áreas descritas como placeres, seguridad en sí mismo, y la atención hacia el interior y lo exterior. Sin embargo la afectividad positiva es constante hasta los 30 años de edad. Así mismo la afectividad positiva produce un grado de estabilidad y satisfacción sobre todo en los adultos debido a que son quienes a través de sus experiencias desarrollan la capacidad para desarrollar una predisposición afectiva positiva.

#### **1.1.6 Dimensiones del bienestar psicológico**

Corral (2012) menciona la existencia de muchos procesos psicológicos que se llevan a cabo cuando el individuo valora las experiencias psicológicas, ya sea a través de la comparación de una con otra, o la evaluación de personas de importancia propia. Son estos procesos capaces de modificar la percepción sobre el bienestar a nivel personal, donde vuelven a entrar en juego aspectos individuales. Por lo que es importante revisar las dimensiones expuestas en el modelo de Ryff, con el objetivo de comprender e identificar cada una de las dimensiones por si solas y en conjunto.

Papalia, Wendokos y Duskin (2010) mencionan las dimensiones múltiples del bienestar utilizada en el modelo de Carol Ryff, señalan que las personas con salud mental poseen actitudes positivas hacia sí mismo y hacia los que les rodean, sin embargo cada dimensión posee aspectos positivos y negativos.

**Tabla núm. 1**

<b>Dimensiones del bienestar que se utilizaron en la escala de Ryff</b>	
Auto aceptación	<p>Alta: actitud positiva hacia sí mismo, hacia el presente y el pasado, reconocimiento y aceptación de sí mismo de forma integral.</p> <p>Baja: insatisfacción consigo mismo, decepción por el pasado, deseos de ser diferente, inconformismo con respecto a las características personales.</p>
Relaciones positivas con otros	<p>Buenas: relaciones cálidas, satisfactorias y con niveles altos de confianza entre sí, capacidad empática, afectiva y de intimidad. Comprensión de la dinámica del dar y recibir de las relaciones humanas.</p> <p>Malas: escasas relaciones estrechas y poca confiabilidad. Falta de disponibilidad por el compromiso, apertura e interés del bienestar mutuo.</p>
Autonomía	<p>Alta: independencia, capacidad de afrontar las presiones sociales para pensar y actuar en determinada manera, regulación de emociones, pensamientos y conductas.</p> <p>Baja: preocupación sobre la opinión de los demás sobre las acciones, inseguridad sobre la toma de decisiones.</p>
Dominio del ambiente	<p>Alto: control de una serie de acciones externas, uso adecuado de las oportunidades, capacidad de elección en base a las necesidades y los valores.</p> <p>Bajo: incapacidad de mejorar o cambiar el contexto, carencia de buen uso de oportunidades y control de las elecciones.</p>
Propósito en la vida	<p>Bueno: metas, objetivos, misión y visión en la vida. Sentimiento de significado del vivir el hoy y el mañana. Creencias que dan sentido a la vida.</p> <p>Malo: carencia de sentido de vida, pocas o ninguna meta. Sin perspectivas que motiven la existencia.</p>
Crecimiento personal	<p>Alto: deseo de desarrollo continuo, disposición a nuevos aprendizajes.</p> <p>Bajo: estancamiento personal, desinterés y aburrimiento por la vida.</p>

Fuente: Diane, Wendkos y Duskin (2010) Desarrollo Humano. Pp. 529

A continuación se exponen los conceptos de cada una de las dimensiones del bienestar psicológico. Ryff y Keyes (como se cita en Corral 2012) exponen:

- Auto aceptación

Significa aceptarse y quererse tal y como se es con todo y las debilidades, deficiencias y virtudes que conforman la personalidad. También trata sobre la aceptación del entorno, disfrutar lo que se posee y en donde se está, idea que puede ser criticada pues implica cierto grado de compromiso con lo que hay. Existe auto aceptación al valorar positivamente la individualidad en base a al pasado y al presente. Existe evidencia de que las personas que poseen un nivel alto de auto aceptación viven más relajadas y por ende con mejor salud mental y física.

- Propósito en la vida

Dicho término se relaciona con el concepto de “significado”, pero en realidad el propósito de la vida va mas allá, se refiere a la existencia de metas, objetivos, visión y misión que cada uno se propone en la vida. Lo cual va en sintonía con la personalidad es decir con lo que se es, piensa y actúa, dicho de otra forma, que va acorde a los valores y las necesidades a nivel personal y colectivo. Existen estudios que revelan muy bajos niveles en este aspecto debido a distintas causas entre ellas la falta de coherencia con lo que se es y el exceso de fijación en las metas pues al no lograrlas se generan síntomas negativos tales como la ansiedad.

- Dominio ambiental

Lo han definido como la capacidad de control sobre la vida propia y el ambiente en el que se desarrollan los seres humanos. El dominio ambiental tiene ventajas así como desventajas, el dominio ambiental ofrece seguridad, estabilidad y crecimiento personal, pero el exceso de dicho dominio puede transformarse en depredación ambiental pues este dominio debe realizarse con total responsabilidad sin dejar de mantener el principio de la conservación del entorno natural que al querer ser controlado puede ser dañado bruscamente. Es importante recordar que forma parte de la vida, por lo que se comienza con el control de hábitos que están bajo el poder como el cuidado del ambiente, prevención de la destrucción de los recursos naturales, contaminación del ambiente en todos los niveles, conservación de la flora y la fauna que forman parte del ser humano y de la propia cultura.

- Crecimiento personal

Necesita de la conciencia propia del cambio y desarrollo en las etapas de la vida. Es decir el individuo necesita caer en cuenta de la necesidad que por naturaleza tiene el humano de aprender y modificar conductas en beneficio propio y de los demás que forman parte del círculo de amistades. El individuo por consecuencia debe buscar herramientas positivas que favorezcan la continúa actualización en cuanto a los conocimientos desde el área intelectual. La superación académica y económica desde el área material. Y la felicidad y bienestar a nivel integral. Es sabido que el crecimiento personal es algo innato, pues desde que un niño nace comienza el deseo de superación.

- Autonomía

Se define como la capacidad de tomar decisiones, resolver conflictos e independencia de la persona. Existe dos vías que mueven las conductas las cuales hablan por un lado de la conducta causada por fuentes internas, y la conducta causada por fuentes externas. La primera tiene su base en la intención de hacer lo que nace desde dentro y la segunda se basa en hacer lo que me impulsa el exterior. Dicho de otro modo la autonomía trata sobre el poder que se tiene de tomar decisiones en la vida y hacerse responsable de las consecuencias de dichas decisiones. Sentir el poder de pensar y actuar como queremos sin dejar de lado el hecho de no sobrepasar la integridad de terceros y sin dejarse pisotear por quienes lo quieren hacer.

- Relaciones positivas

Trata sobre la creación y desarrollo de lazos sociales o dicho de otra forma relaciones de calidad con otras personas. Ryff enfatiza la importancia de las relaciones interpersonales caracterizadas por la calidez y la confiabilidad que en ellas se puede practicar. En esta dimensión se considera el factor de mayor importancia y que mueve las relaciones el amor sincero e incondicional. Pero no deja de lado aspectos propios del ser humano como lo son la empatía, la comprensión y la confianza, la responsabilidad y el respeto.

## **1.2 Calidad de vida**

### **1.2.1 Definición**

Bernal (2014) indica que la calidad de vida se puede evaluar con cuatro aspectos que son: bienestar físico, mental, espiritual y social, dicho de otro modo es vivir en plenitud, disfrutar el presente, con responsabilidad sobre las emociones que se experimentan, de los propios pensamientos y finalmente de como se decide actuar ante las diferentes situaciones de la vida cotidiana, momento en el que se hace uso adecuado de los sentidos tales como; el ver lo que está alrededor, sentir las fragancias de la vida, escuchar la naturaleza y sentir satisfacción con lo que se es, con lo que se posee y con lo que se aspira. El nivel de calidad de vida puede ser valorado por las metas que se traza cada individuo.

Pérez y Oliva (2013) definen calidad de vida como la percepción de la calidad sobre las condiciones en la vida de una persona, la satisfacción que se experimenta sobre las condiciones de vida, la satisfacción experimentada a nivel personal, valorada a través de la escala de valores, aspiraciones y metas personales. Exponen la definición de calidad de vida de la Organización Mundial de la Salud que indica que se trata de la percepción que un sujeto tiene sobre el entorno, y que abarca la cultura, el sistema de valores sobre los que se ha formado la personalidad y que son base e influyen en los objetivos, expectativas, dudas y reglas. Habla sobre una definición amplia que se ve influida por la salud física a nivel biológico, el estado psicológico, el nivel de independencia, y sobre las relaciones interpersonales que se desarrollan a lo largo de la vida, así como la relación con los elementos esenciales del entorno es decir la tranquilidad que puede ofrecer el contexto, y la oportunidad que puede genera de autodesarrollo.

### **1.2.2 Dimensiones**

Paullier (2012) señala que el termino calidad de vida engloba un significado multidimensional que de forma integral, es tener buenas condiciones de vida las cuales son perceptibles y van de la mano con un nivel alto de bienestar subjetivo. Que además del aspecto material y físico integra el sentimiento de satisfacción sobre las necesidades básicas comunes en un grupo determinado y por otro lado toma en cuenta la satisfacción individual, es decir sobre las

propias necesidades. No obstante esto incluye aspectos materiales y no materiales, individuales y colectivos, que pueden ser objetivos como el dinero, casa, alimentos y vestuario o pueden ser subjetivos como la felicidad, la salud y el amor.

- Bienestar espiritual

Corral (2012) menciona que el aspecto espiritual se relaciona con la realidad suprema y no material, lo que se transforma en una vía a través de la cual el ser humano tiene la oportunidad de descubrir la esencia, el significado de la vida y que al mismo tiempo puede existir poderes sobrenaturales o trascendentales. Esta misma dimensión influye en el individuo pues este se aferra a la búsqueda del porque existe, lo que le encamina a protegerse de problemas físicos y psicológicos, que le proporcionan una sensación de seguridad, satisfacción y conexión con un estado de bienestar transformado en fe. Este bienestar espiritual reduce el nivel de malestar, que pueden llegar a transformarse en depresión, ansiedad, desesperanza o ideas de desvalorización. Influye en la conexión profunda con el ser interior y con seres sobrenaturales que permiten ver más allá de la vida terrenal, la cual es atribuida a un Dios, según la creencia religiosa de cada uno de los seres humanos.

- Bienestar material

Bisquerra (2008) explica que debe identificarse y diferenciarse el bienestar material del subjetivo. El bienestar material hace alusión a los elementos objetivos del bienestar en una comunidad, donde se toma en cuenta el nivel de educación, la esperanza de vida, el aspecto económico en base al sueldo como producto de un trabajo. En resumen se habla de posesiones o riquezas materiales de las que una persona dispone para cubrir las necesidades básicas a lo largo de la vida. Así mismo habla de la satisfacción que el individuo presenta en cuanto a los ingresos y la capacidad que tiene de poder solventar tanto la alimentación, como el vestuario, educación, servicios de vivienda, gastos hospitalarios si fuese necesario y de igual forma gastos de recreación.

- Bienestar emocional

El bienestar emocional equivale a la tranquilidad y a la paz interior, es el sentimiento de sentirse bien consigo mismo. Las personas que presentan niveles altos de bienestar emocional

experimentan mayores emociones positivas como alegría, gratitud y entusiasmo. Esos mismos niveles de bienestar emocional producen efectos en la vida tales como una autoestima alta, recuerdos significativos y aprendizajes sobre el pasado, satisfacción sobre el presente y una visión positiva hacia el futuro. Poseer una estabilidad emocional permite que la persona tome con más calma las situaciones problemáticas en el diario vivir y busque así más alternativas o mas estrategias de afrontamiento para solucionar o disminuir el impacto de dichas situaciones.

- Bienestar social

Se ha definido el bienestar social como el conjunto de elementos que son parte de la calidad de vida de las personas dentro de la sociedad, que de manera directa interfieren a través de los elementos, mismos que permiten que a nivel individual o grupal se experimente satisfacción. Sin embargo el bienestar social no es observable u objetivo, sino más bien es a través del sentir y las emociones que se comprende el alcance del bienestar, dicho bienestar permite al individuo disfrutar y vivir con tranquilidad, sin privaciones y angustias por sobre aspectos materiales. Básicamente se hablara de bienestar social en el momento en el que existirán situaciones y emociones puramente positivas que producirán en la persona, en la familia y en la comunidad un equilibrio y herramientas para alcanzar las metas donde tener un buen nivel de calidad de vida será prioridad.

### **1.2.3 Salud y condiciones de vida.**

Oblitas *et al* (2010) indican que en esta década ha sido mayor el interés por estudiar el tema de calidad de vida de las personas, donde se ha tomado el termino muy en relación a la salud, de ahí que los estudios mencionan la relación de calidad de vida con el valor que se le da al tiempo de duración de vida de un ser humano que conlleva consigo una serie de modificaciones a lo largo de las etapas del ciclo de vida desde que se nace hasta que se llega a la muerte, lapso mismo donde se desarrollan las capacidades necesarias para solucionar distintas problemáticas, experiencias sociales y diversas percepciones que se tienen de las diferentes situaciones que se afrontan tanto de salud como de enfermedad. A través de esto se valora las herramientas utilizadas por cada individuo para afrontar momentos positivos o negativos.

Trigo y Toro (como se cita en Rojas 2013) indican que calidad de vida es un concepto que surge en el interior del ser, que se desarrolla a lo largo de la vida y que se mantiene según la propia percepción. Dicho concepto se diferencia del concepto de nivel de vida ya que este último se enfoca en el consumo que tiene relación propiamente con el aspecto económico y material que para algunos individuos puede generar una mejor condición de vida material, sin embargo conjuga aspectos más intrínsecos como lo son la salud, el trabajo, el sentido de vida, el placer, la felicidad, la esperanza y la satisfacción con todos los elementos tanto materiales, emocionales y sociales.

Oblitas *et al* (2010) establecen que calidad de vida y salud es el grado de bienestar emocional, físico y social que experimenta una persona. Esto también depende de la condición médica, de la personalidad, de los recursos para cuidar y recuperar la salud y del grado de apoyo del grupo primario como lo es la familia y de grupos secundarios como lo son los amigos. Según la Organización Mundial de la Salud OMS (como se cita en Oblitas *et al* 2010), explican que la calidad de vida abarca los siguientes indicadores: a) estatus funcional, que mide la presencia y grado de influencia de daños físicos en la realización de actividades diarias, como auto cuidado, movilidad, actividades físicas propias y cotidianas. Síntomas tanto físicos particulares como efectos secundarios de tratamientos. b) estatus psicológico definido por los dominios de la actualidad en cuanto a regulación emocional, solución y toma de decisiones ante los problemas. c) funcionalidad social se refiere a redes de apoyo formales como las laborales y a redes de apoyo informales es decir de apoyo emocional, físico y económico recibido por parte del cónyuge, familia o amigos.

La calidad de vida está mayormente relacionada con la salud en donde entran en juego las diferentes funciones del organismo humano, tales como la función física, psicológica y social. Es importante describir en qué consisten cada una de las áreas que construyen una calidad de vida óptima desde la rama de la psicología de la salud.

**Tabla núm. 2**

Aspectos específicos de la calidad de vida relacionada con la salud

Función física	Capacidad para realizar ejercicios físicos diarios, movimiento y cuidado personal.
Función psicológica	Bienestar emocional, afecto positivo o negativo, ansiedad y depresión.
Función social	Relaciones sociales. Actividades sociales cotidianas dentro de la familia, con amigos y con la pareja.
Rol	Participación, desarrollo de rol dentro del trabajo, tareas del hogar, aspecto académico, y comunidad.
Síntomas	Sensación de funciones anormales en el organismo, presencia de una afección física u enfermedad.
Percepción cognitiva	Capacidad de razonamiento, funciones básicas de pensamiento, concentración y memoria.
Percepción de la salud	Percepción del estado de salud actual, oposición a la enfermedad o preocupación por la salud futura.
Satisfacción con la vida	Valoración de sí mismo, aspiraciones personales.
Imagen corporal	Sentido de integridad corporal, sensación de autoestima y auto concepto positivo.

Fuente Oblitas *et al* (2010) Psicología de la salud y calidad de vida. PP. 347

#### **1.2.4 Relaciones interpersonales y estabilidad.**

Ryff y Singer (como se cita en Oblitas *et al* 2010) exponen que uno de los elementos básicos del concepto de calidad de vida de las personas, es la disposición de mantener relaciones positivas con las personas que le rodean, el desarrollo de la empatía y el afecto hacia otras personas, lograr sentimientos de intimidad, como también ser guía para los demás. Sin embargo para el desarrollo de este tipo de relaciones es importante recordar que todas las personas comparten similitudes y poseen derechos comunes, tales como el respeto y la dignidad que abren camino a mantener relaciones que producirán en todo momento satisfacción, bienestar interpersonal y sensación de una calidad de vida al máximo. En

cualquier área de la vida en la que las personas se desenvuelven y como parte innata el individuo necesita de esos lazos interpersonales y afectivos que en poca o gran medida influyen en la vida en cualquier etapa, ya que no existe evidencia alguna de que el ser humano como tal sea capaz de sobrevivir solo.

Oblitas *et al* (2010) señala la importancia sobre desarrollar la inteligencia intrapersonal que trata sobre los valores, las metas y el autoconocimiento, así mismo la inteligencia interpersonal que abarca los elementos de la comunicación. Para alcanzar la calidad de vida, las relaciones interpersonales son un factor importante pero sobre todo la capacidad de mantenerlas y hacerlas positivas, a través del desarrollo de las competencias sociales como la empatía y la asertividad. Una premisa importante dentro de las relaciones interpersonales es que se debe actuar en base a los derechos que todos tienen de ser tratados por igual y con respeto. Las relaciones interpersonales positivas y duraderas influyen en la satisfacción sobre la vida, el bienestar personal o subjetivo y en la autorrealización tanto en un hombre como en una mujer independientemente de la edad que cada uno posea.

### **1.2.5 Satisfacción marital**

Gould, (como se cita en Crawley y Grant 2010) explica que no hay una definición exacta sobre matrimonio o pareja que sea persistente a través del tiempo y en todas las culturas, cualquier relación ya sea informal o formal como la es un matrimonio legal es base dentro del constructo social. El éxito y la satisfacción dentro de un matrimonio o una relación de pareja dependerá de la forma que cada individuo percibirá la relación, donde tendrán parte los elementos sociales, culturales y religiosos. Así mismo entra en juego el estado psicológico de las dos partes que conforman la relación. Es importante tomar en cuenta sobre todo este último aspecto en relación a que de este deriva la forma en que se abordaran las distintas problemáticas que de una u otra manera se presentan en el matrimonio, que a lo largo del tiempo fortalecen o en el peor de los casos debilitan dicha relación.

Papalia, Duskin y Martorell (2012) mencionan que las personas casadas son más felices que las solteras, a diferencia de otros estudios que dicen todo lo contrario. En el caso de las mujeres que contraen matrimonio y este es duradero, presentan niveles económicos más estables que las mujeres que están solteras, se han divorciado o que han enviudado.

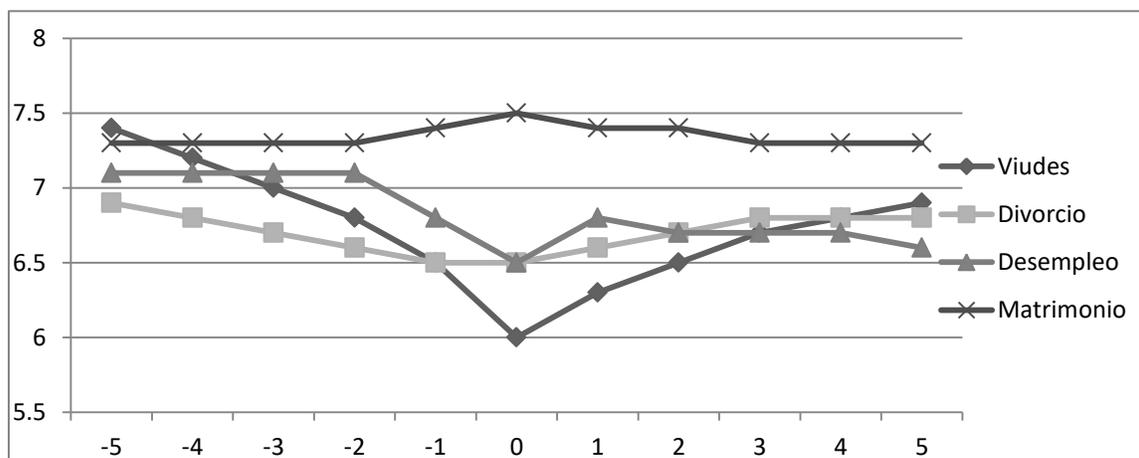
Dentro de estos estudios evidencian que el matrimonio tampoco es garantía sobre la felicidad del individuo, más bien la felicidad dependerá de cada uno y los recursos que utilicen para alcanzarlo en primer lugar a nivel personal y posteriormente y quizá como compensa a nivel de pareja.

Dentro de los factores que intervienen en la satisfacción marital se marca una diferencia entre la percepción del hombre y la percepción de la mujer en cuanto al matrimonio. En las mujeres la importancia de la calidad del matrimonio recae en la expresividad emocional y el servicio de ella hacia el cónyuge y viceversa. En cambio los hombres se esfuerzan en expresar emociones y sentimientos hacia la pareja, en darle la atención que merece la relación como tal y el tiempo que requiere para el desarrollo de actividades encaminadas al fortalecimiento del matrimonio, por lo que este mismo esfuerzo y la acción de estos elementos forman parte de la construcción de un nivel de calidad de vida y de relación positiva.

Existe un estudio que demuestra como el nivel de satisfacción con la vida va a variar según el momento o experiencia que se vive, pues no puede existir un mismo nivel de satisfacción en una persona soltera en comparación con una persona casada, para ello se presenta la siguiente gráfica:

**Gráfica núm. 2**

Satisfacción con la vida en relación a diferentes sucesos positivos o negativos



Fuente: Vásquez y Hervás (2009) Psicología positiva aplicada. P. 36

Revee (2010) menciona que en lo que compete a relaciones, la calidad aumenta de importancia por sobre la cantidad, ya que los matrimonios por ser relaciones más cercanas, pueden ser emocionalmente satisfactorias o no satisfactorios, esto se debe a que algunos matrimonios pueden estar bien en cuanto a la relación interpersonal pero aun así cargan con una serie de conflictos. Sin embargo algunos matrimonios son enriquecidos en cuanto a interés y afecto, lo que se traduce a una relación emocionalmente positiva que produce felicidad en cada individuo lo que por consecuencia genera bienestar y promueve el sentido de vida puesto que previene la soledad y la tristeza, permite tener lazos de amistad, amor y apoyo mutuo.

Se dice que etimológicamente la palabra matrimonio puede ser interpretado de dos formas diferentes, sin embargo hoy día el matrimonio se percibe como un estado civil donde existe un vínculo entre dos personas. Desde un punto de vista político y legal es la unión de dos personas de sexo diferente, desde la perspectiva social se concibe como la base del desarrollo o fundación de una familia y desde la disciplina teológica se ve al matrimonio como la unión de dos personas con el fin de alcanzar la plenitud en la vida. Dentro de todas las perspectivas que estudian el término matrimonio concluyen que dicha constitución o unión buscan la reproducción o procreación de hijos, la conservación de la humanidad y la herencia del legado cultural. Así mismo dentro del matrimonio se busca el bienestar mutuo, la autorrealización y el desarrollo personal.

Gladis, Gosch, Dishuk y Crits-Cristoph (como se cita en Vásquez y Hervás 2009) señalan que actualmente muchos de los investigadores clínicos se han interesado en el tema de evaluación de calidad de vida como indicador de los resultados sobre diversos elementos en los cuales se toma en cuenta el nivel de satisfacción y desenvolvimiento del ser humano en situaciones objetivas en la vida tales como el trabajo, en la familia y en la persona propiamente a nivel interno lo que tiene relación al factor emocional y psicológico. Los psicólogos dentro de los estudios que se han realizado a lo largo del tiempo, identifican componentes sobre la personalidad que de alguna manera predeterminan si un matrimonio será feliz y satisfactorio o si de lo contrario terminará en una relación toxica, negativa o en una separación.

### **1.2.6 Estilos de vida**

Oblitas *et al* (2010) comenta que respecto al concepto de estilos de vida se puede definir como una moral saludable que está bajo la responsabilidad del ser humano en sí mismo y de la administración estatal, el estilo de vida es “una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce en las actividades día a día” (Singer 1982 p 29). Por otro lado Ardell 1979, toma el concepto desde un punto de vista relacionado a la salud en donde delimita el estilo de vida como parte de las acciones sobre las que el individuo tiene control y que directa o indirectamente tienen influencia sobre las consecuencias en la salud física y mental. Se proponen dos estilos de vida distintos:

- a) Estilo de vida saludable que engloba dos dimensiones, la primera dimensión sobre la sobriedad que se refiere a la abstinencia sobre el consumo de todo tipo de sustancias dañinas al cuerpo como lo son el alcohol, el tabaco y drogas; y la segunda dimensión sobre la actividad que trata sobre la inclusión de movimientos físicos cotidianos, o programados tales como deporte, asistencia a una rutina específica en un gimnasio o bien situaciones diarias que estén alejadas del sedentarismo lo que permite tener un nivel de masa corporal adecuado que va más allá de la apariencia y trata sobre un elemento más subjetivo que tiene relación con el sentirse bien.
- b) Estilo de vida libre que se caracteriza por acciones contrarias al estilo de vida saludable, donde existe puerta abierta para el consumo de alcohol, tabaco o drogas, consumo de alimentos poco nutritivos que más bien pueden ser comida chatarra, con contenidos altos en grasa que desfavorecen la masa corporal o por otro lado contribuyen al almacenamiento innecesario de grasas, y la poca preocupación por actividad física, y termina en el sedentarismo.

### **1.2.7 Esperanza de vida, optimismo y bienestar.**

Reeve (2010) explica que la esperanza resulta de la motivación cognitiva que posee la persona. Es decir, que las personas tienen motivación para alcanzar lo que se propone a través del esfuerzo que se requiere para lograr dichas metas. La esperanza de vida recae en la motivación que existe sobre la creencia del individuo sobre el poder lograr lo que se propone,

además consta de la capacidad que se tiene de buscar soluciones o caminos que pueden llevarle a lograr los objetivos propuestos. Este mismo sentido de esperanza de vida necesita de elementos como la motivación que puede ser intrínseca o extrínseca, del optimismo y del conocimiento propio sobre las capacidades, competencias y habilidades que se poseen. El optimismo a nivel global ha demostrado predecir un estado de salud bueno o mejor que el que presentan personas pesimistas, esto en base a diversos reportes que se han hecho dentro de centros de atención para la salud tanto física como mental.

El optimismo como parte influyente en la calidad de vida, hace alusión a la actitud mental que el individuo posee, lo que influye de forma positiva en la estabilidad física, psicológica, social, laboral y económica. El optimismo hasta cierto punto es una filosofía de vida, es decir, una forma de vivir que motivara a la búsqueda de soluciones ante situaciones difíciles que en determinado momento se perciben como insuperables. En este siglo es más persistente el número de personas en búsqueda de apoyo en cuanto a problemas que provocan malestar a nivel psíquico y se ven a través del pesimismo en las personas, lo que provoca en algunos casos problemas de depresión. Por otro lado existen estudios que han evidenciado que las personas que tienen más años de vida presentan dentro de sus patrones el elemento optimista.

Para concluir, en la actualidad la corriente de la psicología positiva ha crecido, ya que posee un interés especial por el bienestar subjetivo, analiza el bienestar psicológico como un estudio que se centra en el crecimiento personal, el propósito en la vida y la autorrealización, sin embargo tiene otro elemento que trata sobre la satisfacción en todos los niveles, elemento mismo que tiene influencia significativa en la percepción del ser humano sobre el nivel de calidad de vida que posee, debido a esto se trata de dos variables de estudio interdependientes pues la primer variable es subjetiva ya que se centra en aspectos internos, por otro lado la segunda variable es más objetiva pues toma en cuenta situaciones externas, que luego forman parte la una de la otra.

El bienestar psicológico y la calidad de vida son dos variables que van a diferir en cuanto al nivel de percepción en cada individuo, según el tipo de persona que realiza la valoración, puesto que entra en juego características propias de cada individuo como la edad, el género, el

contexto, y el estado civil. En este caso el estado civil juega un papel importante dentro del estudio del bienestar psicológico y de calidad de vida pues trata de una etapa que se desarrolla en un momento determinado y que como cualquier otra etapa genera experiencias positivas y negativas. Pero sobre todo genera cambios en el vivir de cada uno de los integrantes de una pareja afectiva que provoca como consecuencia situaciones que demandan de la capacidad de las personas para sobrepasar las dificultades en pareja con el fin de poder vivir en plenitud. A partir de estas premisas se fija como objetivo establecer el nivel de bienestar psicológico y calidad de vida en 40 personas que conforman matrimonios jóvenes, los cuales son parte de una entidad religiosa con una ideología compartida entre sí.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El bienestar psicológico es un elemento significativo que tiene correlación con la forma en que las personas afrontan las situaciones y retos que día a día se les presentan en los diversos ámbitos de su vida. El nivel de calidad de vida que posee una persona en cuanto a elementos tales como: la satisfacción personal, aspiraciones y expectativas propias, que son parte del objetivo de querer alcanzar la felicidad, en gran medida determinan el sentido de bienestar subjetivo personal y la influencia con el éxito en las diferentes relaciones interpersonales que se puedan desarrollar en la sociedad.

La investigación buscó determinar el nivel que poseen las personas sobre el bienestar psicológico y calidad de vida, esto suma importancia ya que en el mundo, en el siglo XXI y en países que se encuentran en vías de desarrollo, surgen problemas diversos que provocan un deterioro en cuanto al bienestar y calidad de vida en la sociedad, lo que causa daños a la salud emocional y mental de las personas, por consiguiente, al hablar de países en vías de desarrollo se sabe que Guatemala es uno de ellos, y es preocupante la situación en que se encuentra la salud mental en su población. Los ciudadanos del departamento de Quetzaltenango, y sobre todo de la cabecera departamental, hoy día la segunda ciudad más urbanizada de Guatemala, demanda más problemas relacionados específicamente con el bienestar psicológico, el bienestar material, el bienestar físico y las situaciones del diario vivir tales como: familia, trabajo, estudios, etc. Requieren que sus habitantes posean un nivel de bienestar global y de calidad de vida positivo que beneficie las relaciones entre los mismos, así también que contribuya a la productividad en el área laboral y académica.

En cuanto a los matrimonios, hoy día existen muchos de los cuales se han dado entre parejas muy jóvenes que por diversas causas como: inmadurez, irresponsabilidad o inclusive por una salud mental deficiente no logran alcanzar un nivel de bienestar y de calidad de vida satisfactorio que les permita alcanzar la felicidad como matrimonio. El resultado de los niveles de estas variables a corto, mediano o largo plazo se ve reflejado en una mala productividad, precaria satisfacción y bajo positivismo que cada individuo ofrece tanto de forma individual, como pareja y como familia.

En el campo de la psicología, y sobre todo desde la rama de la psicología positiva, se estudian conceptos con respecto al bienestar subjetivo, las estrategias de afrontamiento, las fortalezas, la resiliencia, y la satisfacción desde un elemento más general como lo es la calidad de vida. De ahí que se seleccionan las variables para el desarrollo de esta investigación. Es posible caracterizar a través de estos elementos la satisfacción y la felicidad como señal de un buen funcionamiento mental y a través de ello también se busca promover la salud mental en la vida de personas y más aún en aquellas que forman parte de un matrimonio, pues se sabe que el matrimonio es la base de la sociedad. Por tal razón de los resultados obtenidos se puede tener una visión del estado general y específico de las variables, mismas que permitirán buscar opciones que faciliten el apoyo y la promoción de la búsqueda de la felicidad personal y colectiva.

El nivel de calidad de vida y bienestar psicológico que se posee, es algo que preocupa a la humanidad, debido a que por naturaleza el ser humano busca ser feliz y estar satisfecho con lo que es y lo que posee, y debido a esto, que mejor que hacer el estudio desde un contexto determinado como lo es con matrimonios, es entonces que surge la interrogante que nos abre paso a la investigación: ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico y calidad de vida que poseen los matrimonios?

## **2.1 Objetivos.**

### **2.1.1 Objetivo general**

Establecer el nivel del bienestar psicológico y calidad de vida en matrimonios jóvenes.

### **2.1.2 Objetivos específicos**

- Evaluar el nivel del bienestar psicológico en los matrimonios jóvenes.
- Determinar el nivel de calidad de vida en matrimonios jóvenes.
- Identificar los factores menos favorecidos dentro de la escala global de la evaluación del bienestar psicológico de los matrimonios.
- Analizar el resultado de la evaluación del nivel de bienestar psicológico y calidad de vida.

## **2.2 Variable o elementos de estudio**

- Bienestar psicológico
- Calidad de vida

## **2.3 Definición de variables**

### **2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos**

Bienestar psicológico

Garassini y Camilli (2012) indican que el bienestar psicológico es el producto del discernimiento, es decir, el análisis a nivel global construido que toma en cuenta la experiencia personal agradable y la valoración satisfactoria en las diversas dimensiones de la vida. Es decir que el bienestar está relacionado con la valoración de situaciones o circunstancias de la vida que son influidas con la posibilidad de experimentarlas de forma óptima y satisfactoria a lo largo de las etapas del ciclo de vida del ser humano.

Bernal (2014) indica que la calidad de vida se puede valorar a través de cuatro aspectos que son: físico, mental, espiritual y social, es vivir en plenitud, disfrutar el presente, responsables de que emociones se experimentan, de los pensamientos y finalmente de la forma de actuar ante las diferentes situaciones de la vida cotidiana mientras se hace un uso adecuado de cada uno de los sentidos.

### **2.3.2 Definición operacional**

Las variables de estudio se evaluaron a través del uso de dos instrumentos de medición, para el bienestar psicológico se aplicó el Test EBP Escala de Bienestar Psicológico que mide cuatro subescalas, bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y bienestar de relación de pareja, su aplicación es de forma individual y colectiva; para adolescentes y adultos de nivel académico y cultural bajo y alto, el tiempo de duración es de 25 minutos aproximadamente que depende del nivel educativo de las personas a quienes se administra y para la calidad de vida se empleó una escala de Liker, su aplicación será individual o colectiva; para adolescentes y adultos.

## **2.4 Alcances y límites**

La investigación se orientó a establecer los niveles del bienestar psicológico y calidad de vida en un grupo de hombres y mujeres, comprendidos entre los 18 y 30 años de edad, dichas personas conforman parejas que son matrimonios miembros de la Iglesia Enseñanza de “Agua Viva” de la cabecera departamental de Quetzaltenango. Para lo cual se analizaron los resultados de las evaluaciones que serán de apoyo para futuros estudiantes como para las personas que quieran conocer sobre temas de interés que influyen en los comportamientos de cada individuo.

Los límites que se presentaron durante la investigación derivan de varios aspectos, entre ellos, la falta de conocimiento sobre lo que significa el bienestar psicológico y lo que implica tener un nivel satisfactorio de calidad de vida, el poco interés y tiempo de las personas por mantener un nivel de bienestar psicológico y calidad de vida óptimo, tanto a nivel personal como a nivel de pareja, seguido de la poca participación de las personas en actividades que ayuden a fortalecer su relación de pareja y su bienestar a nivel general, fue evidente que aun existen tabúes sobre el tema de sexualidad aun en parejas que ya tienen hijos, elemento que hizo aun más difícil la evaluación del bienestar en la relación de pareja pues son pocas las personas que se abren a hablar del tema y a reconocer las deficiencias que existen en esas áreas.

## **2.5 Aporte**

Se busca ofrecer conocimientos y herramientas, a nuestro país Guatemala, de igual forma al departamento de Quetzaltenango, a la Universidad Rafael Landívar, a la Facultad de Humanidades, específicamente a estudiantes que en un futuro se interesen en el estudio del tema; así también a hombres y mujeres, que son el objeto de estudio de la psicología. Sobre todo a los profesionales y estudiantes de esta Facultad, para que utilicen la información en estudios posteriores, que proporcionen una base para profundizar el tema en cuestión, para posibles acciones que se enfoquen en la promoción del bienestar psicológico y que prevengan consecuencias dañinas para la salud mental. Esto a través de los resultados y el análisis de los mismos que darán una explicación de las variables de estudio y su importancia en la sociedad.

### III MÉTODO

#### 3.1 Sujetos

El estudio se realizó con un grupo de 38 personas que conforman matrimonios, que provienen del área urbana, de religión evangélica-cristiana, pertenecientes a la membresía de la Iglesia Enseñanza de Agua Viva de la cabecera departamental de Quetzaltenango, de clase socioeconómica media, de etnia mestiza e indígena, y de diferentes edades osciladas entre los 18 y 40 años. El grupo está conformado por 19 matrimonios, por lo que participaron igual número de hombres y mujeres, dichas parejas presentan como característica importante el tener entre 1 a 10 años de convivencia marital. El grupo de 38 personas conformo el universo sobre el que se realizo el estudio del tema de bienestar psicológico y calidad de vida. Su participación en el estudio fue de una intervención. A continuación se detallan las siguientes características:

<b>CATEGORÍA DE EDADES</b>	
21 - 30 años	28
31 - 40 años	10
<b>ESTADO CIVIL</b>	
Casado	38
<b>NIVEL DE ESCOLARIDAD</b>	
Primaria	4
Básico	6
Diversificado	28

Fuente: Trabajo de campo. 2017

#### 3.2 Instrumentos

Para medir el nivel de bienestar psicológico, se utilizó como instrumento de medición la Escala de Bienestar Psicológico –EBP- desarrollado por José Sánchez Cánovas, dicho instrumento cuenta con 65 ítems con valoraciones que van desde la puntuación 1 hasta la puntuación 5. Esta escala fue adaptada para su aplicación en Guatemala. La escala global de bienestar psicológico cuenta con cuatro subescalas, las cuales son: bienestar psicológico

subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relación de pareja. Su objetivo surge del alto porcentaje de personas que llegan a los consultorios con problemas de desajustes a nivel psicológico como producto de la escasa fuerza de sí mismos para enfrentarse a las situaciones o problemas que se les presentan en el ámbito laboral o familiar, y sin dejar de lado los desajustes del bienestar psicológico o integración que surgen de las dificultades de la vida en pareja. Es importante conocer que es la única prueba en Guatemala que aborda directamente un aspecto de la vida sexual, en concreto con la relación en pareja. Su validez recae en el estudio comparativo que se ha realizado sobre los resultados de la escala en comparación con los resultados de otros instrumentos, que tratan de valorar las dimensiones que intenta medir la Escala EBP como lo son el Inventario de Felicidad de Oxford.

El segundo instrumento que se empleo es una Escala de Likert, este instrumento es denominado así por Rendís Likert, esta es una escala psicométrica comúnmente utilizada en cuestionarios, es la más utilizada en encuestas para el desarrollo de una investigación. El objetivo de la aplicación de este instrumento es medir a través de los ítems el nivel de calidad de vida en los matrimonios. Se llevo a cabo el desarrollo de la elaboración de la escala en base al objetivo de la investigación, donde se tomó en cuenta los pasos siguientes: preparación de los ítems iniciales, administración de los ítems a una muestra respectiva, asignación de puntajes a los ítems, asignación de puntajes a los sujetos. Análisis y selección de los ítems.

### **3.3 Procedimiento**

- Selección de los temas: de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: Dos temas fueron enviados, luego se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar: mediante realización del perfil de investigación y aprobación de autoridades correspondientes.
- Investigación de antecedentes: por medio de consulta de revistas, boletines, tesis, la utilización de medios electrónicos, entre otros.
- Elaboración del índice: de acuerdo a las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico: a través de lectura de libros, utilización del internet.

- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada.
- Elaboración del método: por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento que más se adecua.
- Trabajo de campo.
- Realización de proceso estadístico.
- Elaboración de tablas, cuadros y gráficas.
- Discusión de resultados.
- Elaboración de conclusiones.
- Elaboración de recomendaciones.
- Referencias: basado en los lineamientos de las normas APA.

### **3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología**

Este estudio debido a su contenido se clasifica como investigación de tipo descriptiva.

Achaerandio (2013), define la investigación descriptiva como aquella que estudia, interpreta y refiere los fenómenos, relaciones, correlaciones, estructuras, variables independientes y dependientes. Abarca todo tipo de recolección científica de datos con el ordenamiento, tabulación, interpretación y evaluación de estos. La descripción de lo que es, se entiende en un sentido más complejo, que una simple descripción ingenua de los datos que aparecen.

La investigación descriptiva examina sistemáticamente y analiza la conducta humana de forma personal y social en condiciones naturales y en los ámbitos sociales, económicos, políticos y religiosos, así como en la familia, la comunidad, el sistema educativo formal, el trabajo u otros. Busca la resolución de algún problema o se emplea para alcanzar una meta del conocimiento, suele comenzar con el estudio y análisis de la situación presente, también para esclarecer lo que necesita alcanzar (metas, objetivos, finales e intermedios) y para alertar sobre los medios o vías que se requieran para alcanzar esas metas y objetivos.

En base a lo anterior se establece que esta investigación trataría sobre la descripción del nivel de bienestar psicológico y el nivel de calidad de vida en matrimonios pertenecientes a la Iglesia Enseñanza de Agua Viva de la cabecera departamental de Quetzaltenango.

### 3.4.1 Metodología estadística

Para este estudio se utilizó la fiabilidad y significación de la media aritmética.

Achaerandio (2013), establece que para la comprobación de la hipótesis, debido al tipo de investigación, se debe de establecer una estadística de la información obtenida, con el fin de evidenciar la asociación o no, entre las variables de estudio.

Morales (2014), establece las siguientes fórmulas para determinar el tamaño y el error de la muestra mínima en la investigación.

- Nivel de confianza 99% → Z = 2.58
- F

Formula tamaño muestral 
$$\frac{no = Z^2 * p * q}{e^2} = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2} = 384.16$$

**Dónde:**

no = tamaño inicial de la muestra o (definitivo).

Z<sup>2</sup> = estimador insesgado para intervalo de confianza, elevado al cuadrado.

p = probabilidad de éxito.

q = probabilidad de fracaso (1 - p).

e<sup>2</sup> = error muestral al cuadrado.

- Dado que se conoce la población o universo:

$$n = \frac{no}{N} = \frac{384.16}{38} = 10.11 = 10 = 26\%$$

$$1 + \frac{no}{N} = 1 + \frac{384.16}{38} = 10.11$$

$$N = 38$$

**Dónde:**

N = Población o universo = 38

n = Muestra de acuerdo a la población 38 personas = 26%



### Significación

- Adoptar el nivel de confianza al 5% (1.96)

- Encontrar el error típico de la proporción

$$\sigma_p = \sqrt{\frac{p \cdot q}{N}}$$

- Hallar el error muestral

$$\epsilon = 95\% (1.96) \times \sigma_p$$

### Fiabilidad

- Encontrar la razón crítica Intervalo confidencial

$$RC = \frac{p}{\sigma_p}$$

$$I. C = p + \epsilon$$

$$I. C = p - \epsilon$$

- Comparar la razón crítica con su nivel de confianza

Si  $RC > 1.96$  entonces es significativa

Si  $RC < 1.96$  entonces no es significativa

#### IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

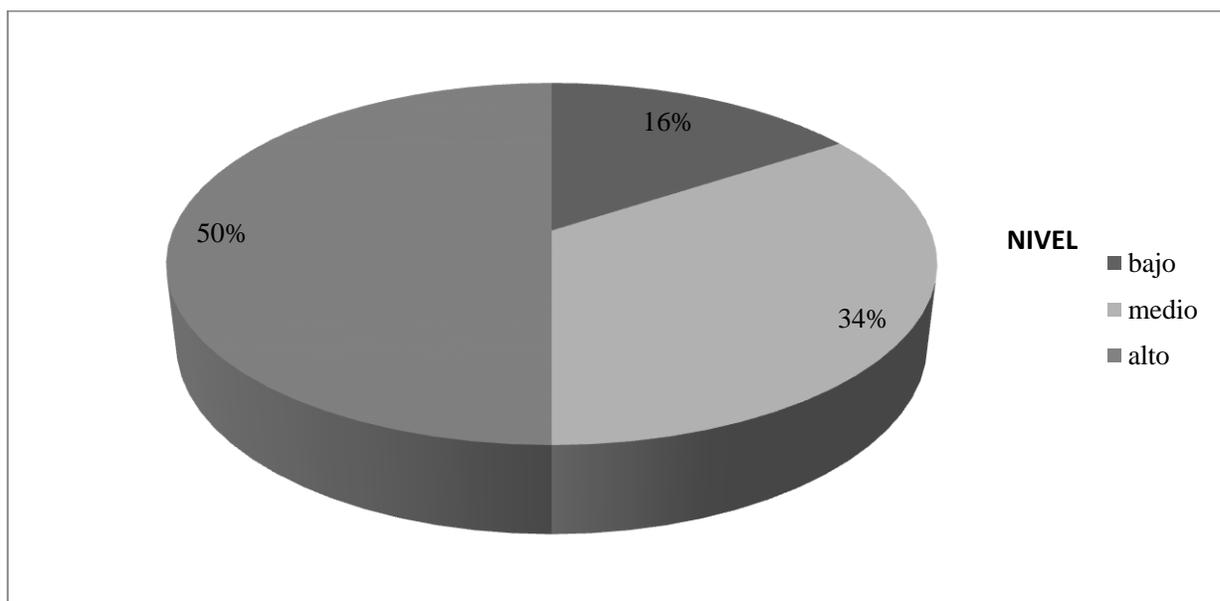
A continuación se presentan los resultados estadísticos obtenidos de la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico, en sus cuatro áreas: bienestar subjetivo, material, laboral y relación de pareja. La cual se administró a 38 sujetos, 19 de sexo masculino y 19 de sexo femenino, con escolaridad y estatus social medio. Para la interpretación de los datos obtenidos se empleó el método de significación y fiabilidad de la media aritmética en muestras normales.

**Tabla núm. 3**  
**Bienestar subjetivo**

Variable	No	$\bar{X}$	$\sigma$	$\sigma\bar{X}$	E	IC		Fiable	$R_c \geq 2.58$	Significación
						+	-			
Bienestar Subjetivo	38	71.00	23.26	3.77	9.74	80.74	61.26	SI	18.82	SI

Fuente: trabajo de campo. 2017

**Grafica núm. 3**  
**Bienestar subjetivo**



Fuente: trabajo de campo. 2017

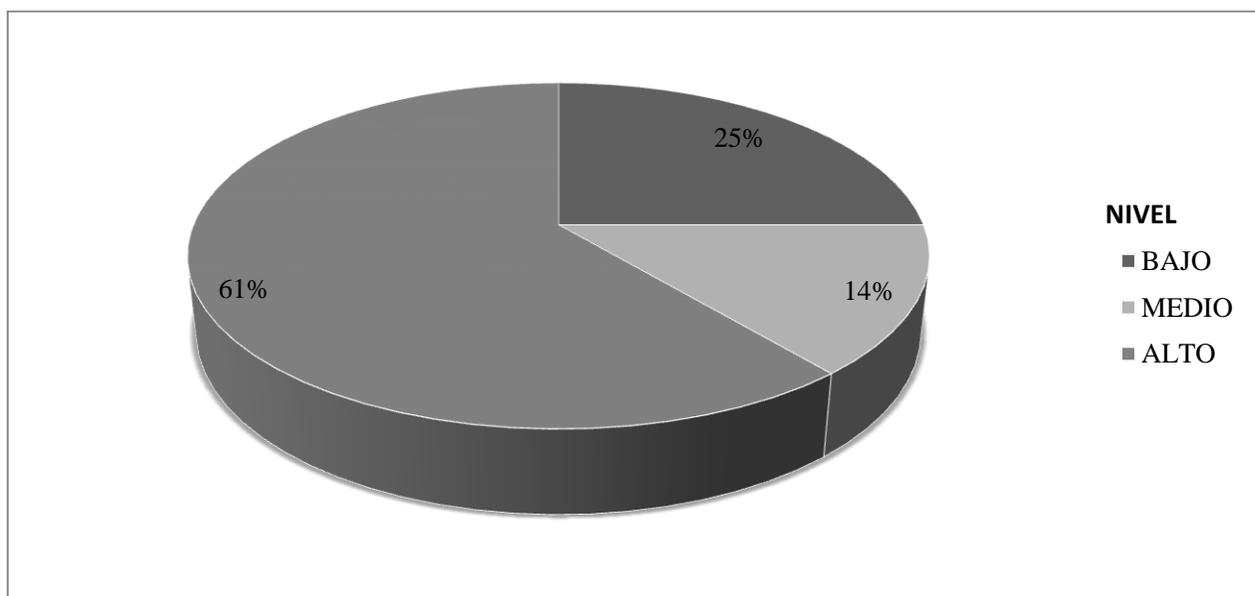
En la tabla número 3 se puede establecer que existe fiabilidad y significación, ya que el resultado se encuentra dentro del límite superior e inferior y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza del 99% (2.58), así mismo se puede observar en la gráfica número 3 que el nivel del bienestar subjetivo es alto ya que se encuentra con un mayor porcentaje.

**Tabla núm. 4.**  
**Bienestar material**

Variable	N o	$\bar{X}$	$\sigma$	$\sigma\bar{X}$	E	IC		Fiabl e	$Rc \geq 2.58$	Significaci ón
						+	-			
Bienesta r Material	38	63.00	26.57	4.31	11.1 2	74.12	51.88	SI	14.62	SI

Fuente: trabajo de campo. 2017

**Grafica No núm. 4.**  
**Bienestar material**



Fuente: trabajo de campo. 2017

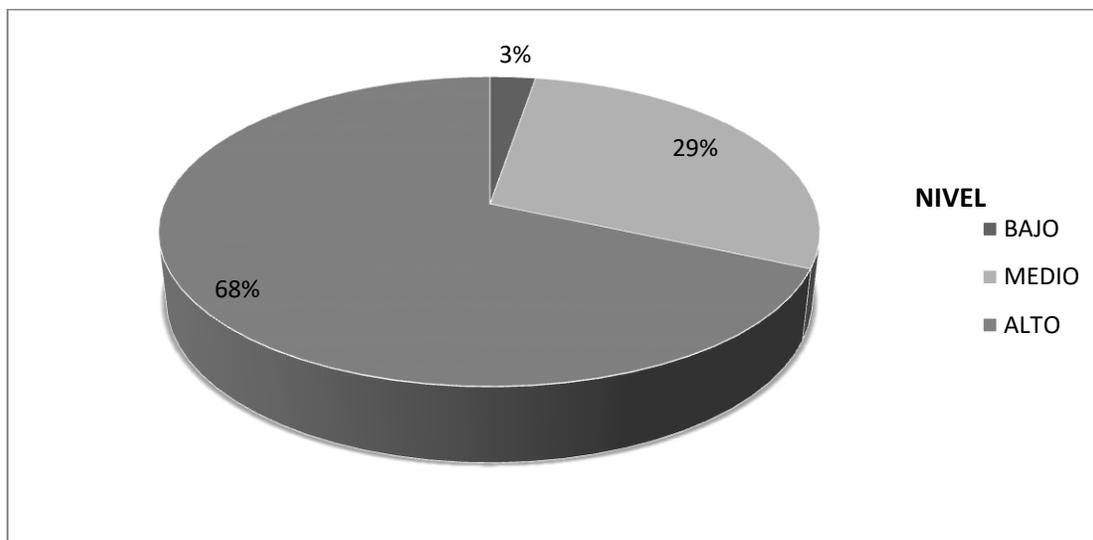
En la tabla número 4 se puede establecer que existe fiabilidad y significación, ya que el resultado se encuentra dentro del límite superior e inferior y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza del 99% (2.58), así mismo se puede observar en la gráfica número 4 que el nivel del bienestar material es alto ya que se encuentra con un mayor porcentaje.

**Tabla núm. 5.**  
**Bienestar laboral**

Variable	No	$\bar{X}$	$\sigma$	$\sigma \bar{X}$	E	IC		Fiable	$R_c \geq 2.58$	Significación
						+	-			
Bienestar laboral	38	75.00	18.72	3.04	7.83	82.83	67.17	SI	24.70	SI

Fuente: trabajo de campo. 2017

**Grafica núm. 5.**  
**Bienestar laboral**



Fuente: trabajo de campo. 2017

En la tabla número 5 se puede establecer que existe fiabilidad y significación, ya que el resultado se encuentra dentro del límite superior e inferior y la razón crítica es mayor que el

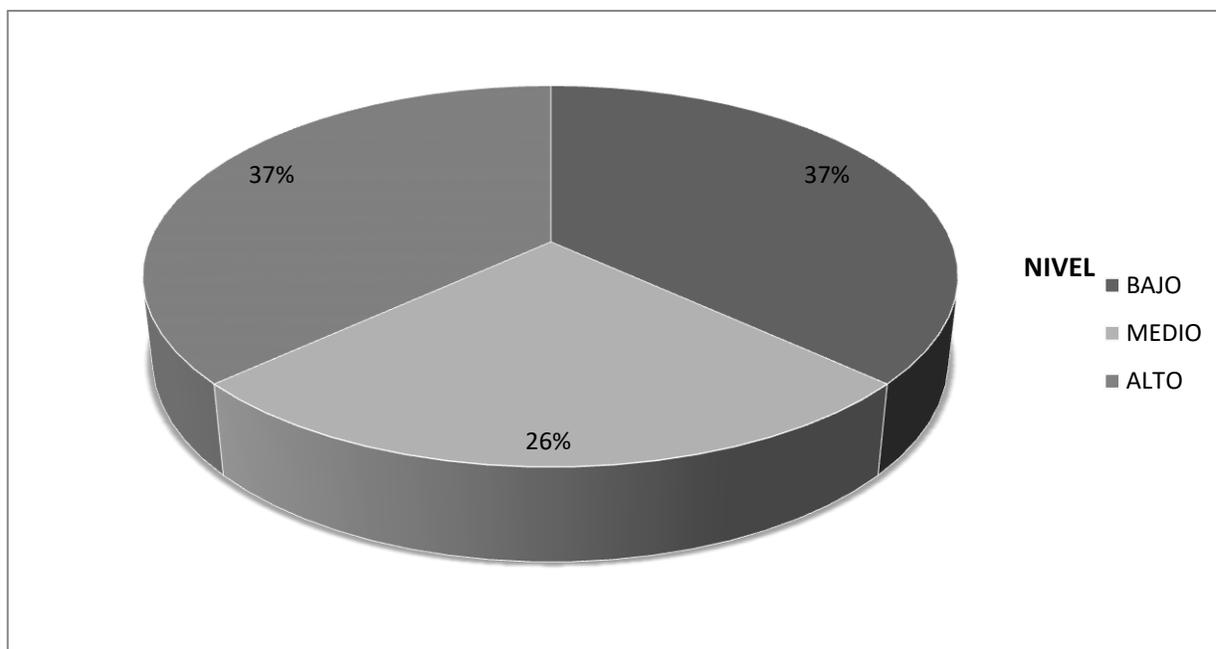
nivel de confianza del 99% (2.58), así mismo se puede observar en la gráfica número 5, que el nivel del bienestar laboral es alto ya que se encuentra con un mayor porcentaje.

**Tabla núm. 6**  
**Relación de pareja**

Variable	No	$\bar{X}$	$\sigma$	$\sigma\bar{X}$	E	IC		Fiable	Rc $\geq$ 2.58	Significación
						+	-			
Relacion de pareja	38	56.00	27.69	4.49	11.59	67.59	44.41	SI	12.47	SI

Fuente: trabajo de campo. 2017

**Grafica Tabla núm. 6**  
**Relación de pareja**



Fuente: trabajo de campo. 2017

En la tabla número 6 se puede establecer que existe fiabilidad y significación, ya que el resultado se encuentra dentro del límite superior e inferior y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza del 99% (2.58), así mismo se puede observar en la grafica número 6, que el

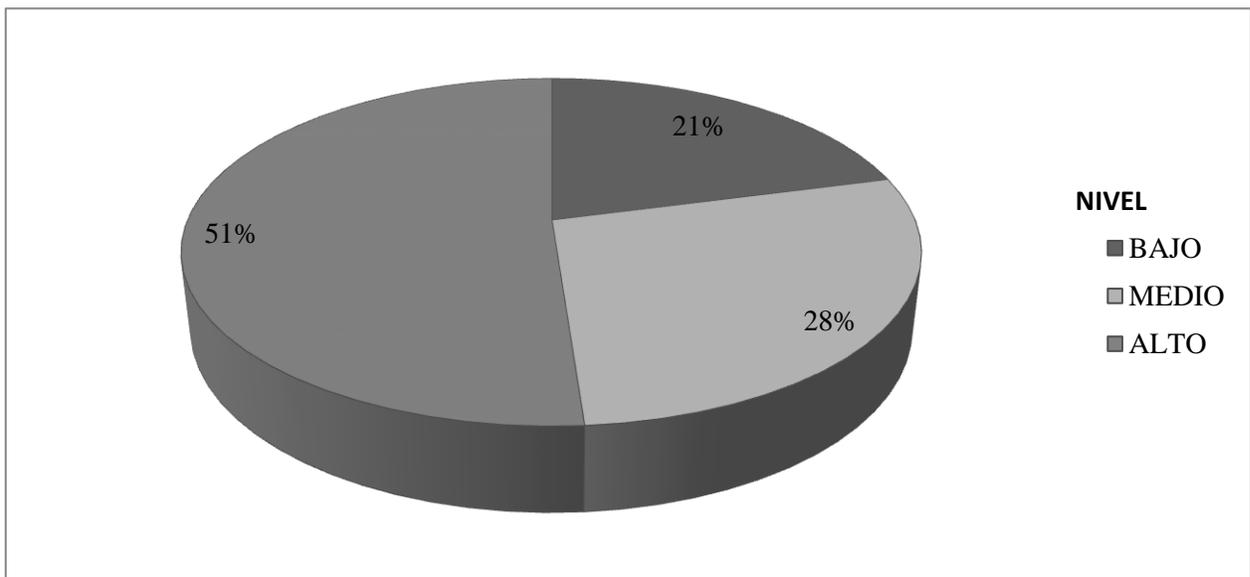
nivel de bienestar en la relación de pareja posee dos resultados similares tanto en el nivel bajo como en el nivel alto.

**Tabla núm. 7**  
**Bienestar Psicológico general**

Variable	No	$\bar{X}$	$\sigma$	$\sigma \bar{X}$	E	IC		Fiable	Rc $\geq$ 2.58	Significación
						+	-			
Bienestar psicológico general	38	69.00	25.23	4.09	10.56	79.56	58.44	SI	16.86	SI

Fuente: trabajo de campo. 2017

**Grafica núm. 7**  
**Bienestar Psicológico general**



Fuente: trabajo de campo. 2017

De acuerdo a los datos presentados en las tablas anteriores, se afirma que los resultados de la media aritmética de las 4 áreas que la Escala de Bienestar Psicológico evalúan, y los resultados que la escala global presenta, son fiables y estadísticamente significativas, porque

se encuentran dentro de su límite superior e inferior y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza del 99% (2.58). En la cual se demuestra que los matrimonios poseen un nivel de bienestar psicológico alto y satisfactorio.

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la escala de Liker que mide el nivel de calidad de vida de los sujetos de estudio. A través de una tabla de proporciones en base a los 15 ítems de los cuales consta dicha escala, con un nivel de confianza del 95% (1.96).

**Tabla núm. 8**  
**Escala de calidad de vida.**

No.	ITEM	F	%	P	Q	P	E	Li	Ls	Rc	significación	Fiable
1	Nunca	0	0	0	0	0	0	0	0	0	no	No
	Casi Nunca	0	0	0	0	0	0	0	0	0	no	No
	Frecuentemente	12	32	0.32	0.68	0.07	0.14	0.18	0.46	4.57	si	Si
	Siempre	26	68	0.68	0.32	0.07	0.14	0.54	0.82	9.71	si	Si
2	Nunca	1	2	0.02	0.98	0.02	0.04	0	0.06	1	no	no
	Casi Nunca	5	13	0.13	0.87	0.05	0.11	0	0.24	2.38	si	Si
	Frecuentemente	12	32	0.32	0.68	0.08	0.15	0.17	0.47	4.23	si	Si
	Siempre	20	53	0.53	0.47	0.081	0.16	0.37	0.69	6.55	si	Si
3	Nunca	1	2	0.02	0.98	0.02	0.04	0	0.06	0.88	no	No
	Casi Nunca	1	2	0.02	0.98	0.02	0.04	0	0.06	0.88	no	No
	Frecuentemente	17	46	0.46	0.54	0.08	0.16	0.30	0.62	5.69	si	Si
	Siempre	19	50	0.5	0.5	0.08	0.16	0.3	0.66	6.16	si	Si
4	Nunca	0	0	0	0	0	0	0	0	0	no	No
	Casi Nunca	3	8	0.08	0.92	0.04	0.09	0	0.17	1.82	si	Si
	Frecuentemente	10	26	0.26	0.74	0.07	0.14	0.12	0.40	3.65	si	Si
	Siempre	25	66	0.66	0.34	0.08	0.15	0.51	0.81	8.59	si	Si
5	Nunca	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	no	No
	Casi Nunca	6	16	0.16	0.84	0.06	0.12	0	0.27	2.67	si	Si
	Frecuentemente	19	50	0.5	0.5	0.08	0.16	0.34	0.66	6.16	si	Si
	Siempre	13	34	0.34	0.7	0.08	0.15	0.2	0.49	4.45	si	Si
6	Nunca	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	no	No
	Casi Nunca	3	8	0.08	0.92	0.04	0.09	0.00	0.16	1.80	si	Si
	Frecuentemente	23	60.53	0.61	0.395	0.08	0.16	0.45	0.76	7.63	si	Si
	Siempre	12	32	0.32	0.7	0.08	0.15	0.2	0.46	4.19	si	Si
7	Nunca	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	no	No
	Casi Nunca	5	13	0.13	0.87	0.05	0.11	0.02	0.24	2.40	si	Si
	Frecuentemente	10	26.32	0.26	0.737	0.07	0.14	0.12	0.40	3.68	si	Si
	Siempre	23	61	0.61	0.4	0.08	0.16	0.4	0.76	7.63	si	Si
8	Nunca	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	no	No
	Casi Nunca	2	5	0.05	0.95	0.04	0.07	-0.02	0.12	1.45	no	No
	Frecuentemente	11	28.95	0.29	0.711	0.07	0.14	0.15	0.43	3.93	si	Si
	Siempre	25	66	0.66	0.3	0.08	0.15	0.5	0.81	8.55	si	Si

9	Nunca	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	no	No
	Casi Nunca	1	3	0.03	0.97	0.03	0.05	-0.02	0.08	1.01	no	No
	Frecuentemente	16	42.11	0.42	0.579	0.08	0.16	0.26	0.58	5.26	si	Si
	Siempre	21	55	0.55	0.4	0.08	0.16	0.4	0.71	6.85	si	Si
10	Nunca	3	7.895	0.08	0.921	0.04	0.09	-0.01	0.16	1.80	no	No
	Casi Nunca	7	18	0.18	0.82	0.06	0.12	0.06	0.31	2.93	si	Si
	Frecuentemente	16	42.11	0.42	0.579	0.08	0.16	0.26	0.58	5.26	si	Si
	Siempre	12	32	0.32	0.7	0.08	0.15	0.2	0.46	4.19	si	Si
11	Nunca	0	0	0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	no	No
	Casi Nunca	3	8	0.08	0.92	0.04	0.09	-0.01	0.16	1.80	no	No
	Frecuentemente	13	34.21	0.34	0.658	0.08	0.15	0.19	0.49	4.45	si	Si
	Siempre	22	58	0.58	0.4	0.08	0.16	0.4	0.74	7.23	si	Si
12	Nunca	0	0	0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	no	No
	Casi Nunca	3	8	0.08	0.92	0.04	0.09	-0.01	0.16	1.80	no	No
	Frecuentemente	13	34.21	0.34	0.658	0.08	0.15	0.19	0.49	4.45	si	Si
	Siempre	22	58	0.58	0.4	0.08	0.16	0.4	0.74	7.23	si	Si
13	Nunca	1	2.632	0.03	0.974	0.03	0.05	-0.02	0.08	1.01	no	No
	Casi Nunca	4	11	0.11	0.89	0.05	0.10	0.01	0.20	2.11	si	Si
	Frecuentemente	6	15.79	0.16	0.842	0.06	0.12	0.04	0.27	2.67	si	Si
	Siempre	27	71	0.71	0.3	0.07	0.14	0.6	0.85	9.66	si	Si
14	Nunca	0	0	0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	no	No
	Casi Nunca	3	8	0.08	0.92	0.04	0.09	-0.01	0.16	1.80	no	No
	Frecuentemente	6	15.79	0.16	0.842	0.06	0.12	0.04	0.27	2.67	si	Si
	Siempre	29	76	0.76	0.2	0.07	0.14	0.6	0.90	11.07	si	Si
15	Nunca	0	0	0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	No	No
	Casi Nunca	7	18	0.18	0.82	0.06	0.12	0.06	0.31	2.93	Si	Si
	Frecuentemente	13	34.21	0.34	0.658	0.08	0.15	0.19	0.49	4.45	Si	Si
	Siempre	18	47	0.47	0.5	0.08	0.16	0.3	0.63	5.85	Si	Si

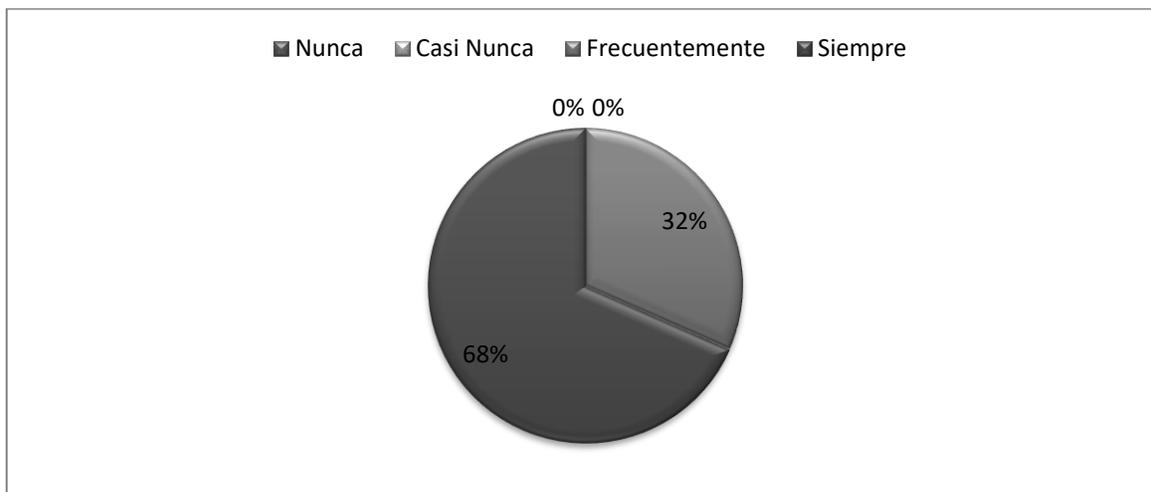
Fuente: trabajo de campo. 2017

En la tabla número 8 se observa la fiabilidad y significación de los 15 ítems evaluados a través de la escala sobre calidad de vida, proceso que se realizó sobre el (95%) del nivel de confianza.

De igual forma a continuación se presentan las gráficas en base a 7 ítems de la escala utilizada para la medición de calidad de vida.

### Grafica núm. 8.

#### Ítem 1 Se siete satisfecho con su vida personal.

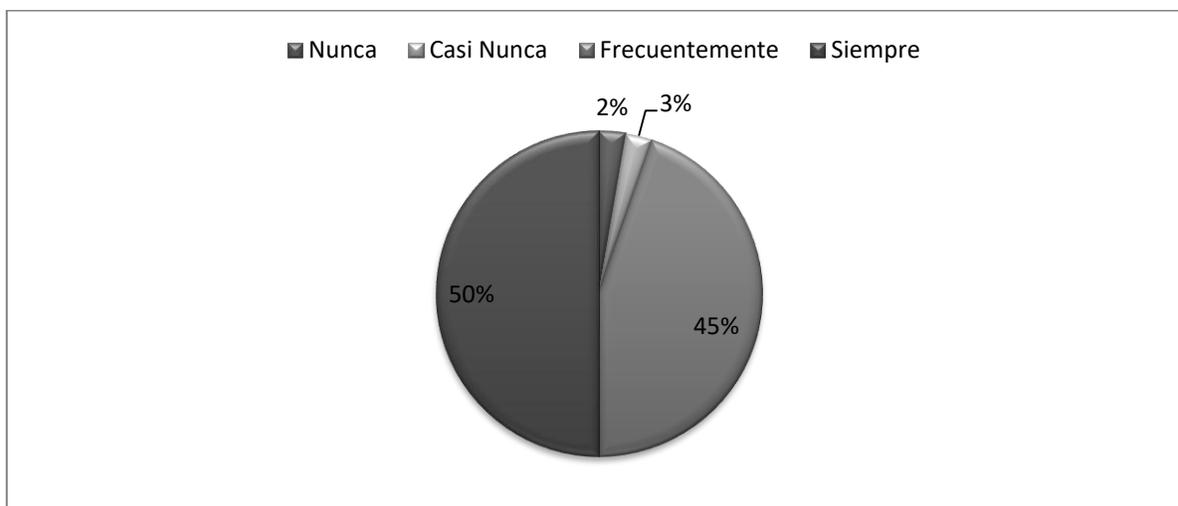


Fuente: trabajo de campo. 2017

Se puede observar que el mayor porcentaje se encuentra ubicado sobre la opción siempre por lo que se afirma que las personas se sienten satisfechas con su vida personal siempre en un 68%.

### Grafica No. 9.

#### Ítem 3 Mantiene con su pareja y los miembros de su familia una relación positiva.

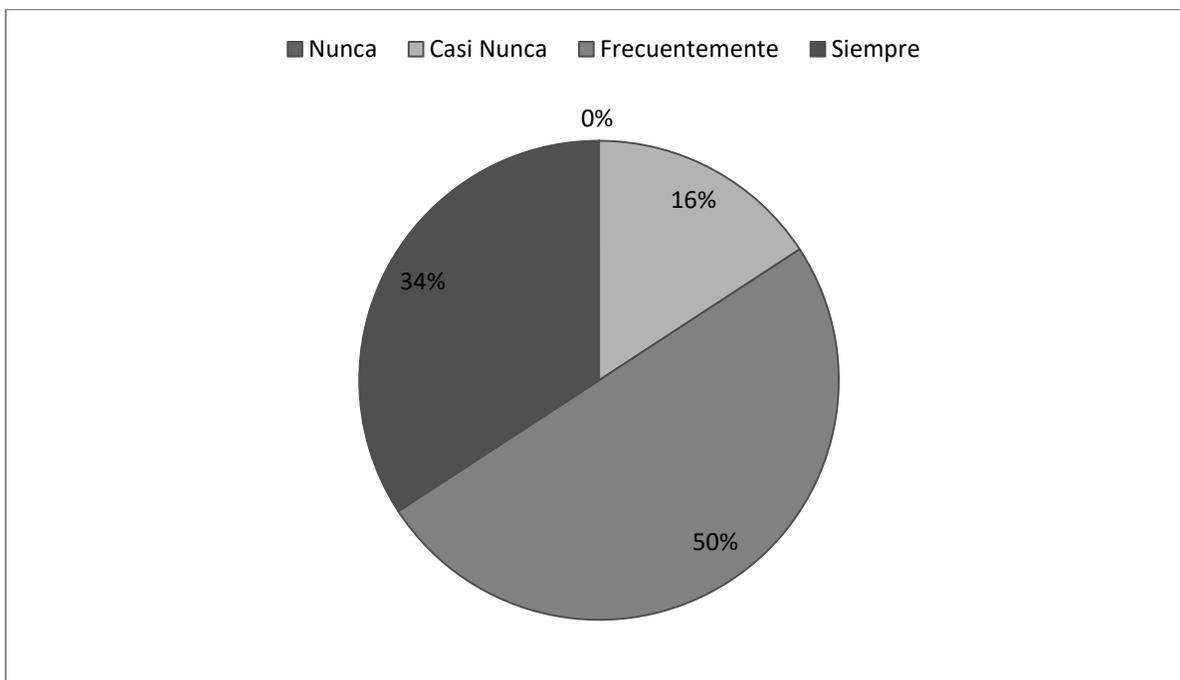


Fuente: trabajo de campo. 2017

Se puede observar que el mayor porcentaje se encuentra ubicado sobre la opción siempre por lo que se afirma que las personas mantienen con su pareja y los miembros de su familia una relación positiva siempre en un 50%.

**Grafica núm. 10**

**Ítem 4 Tiene una vida satisfactoria en pareja**

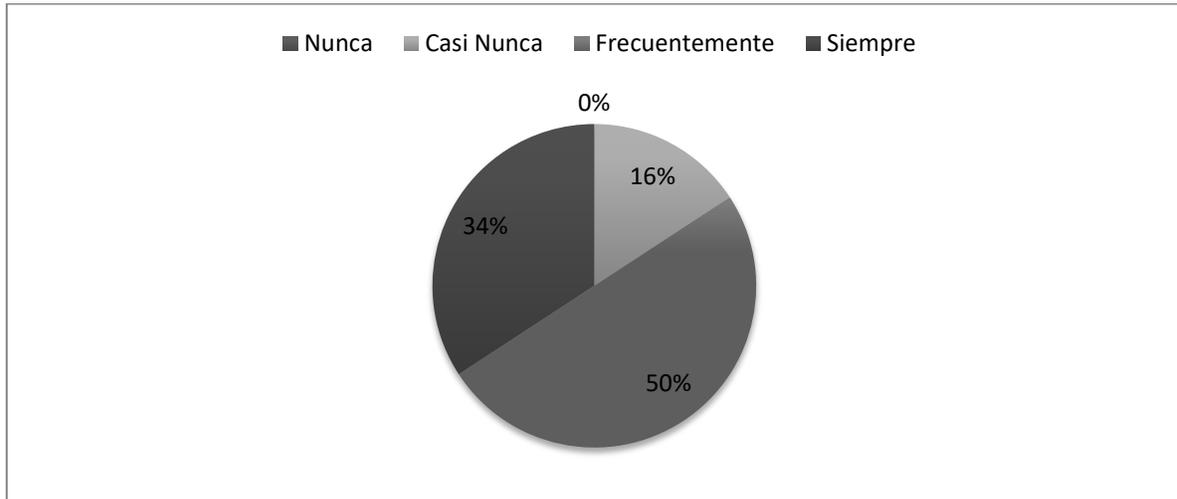


Fuente: trabajo de campo. 2017

Se puede observar que el mayor porcentaje se encuentra ubicado sobre la opción frecuentemente, por lo que se afirma que las personas tienen una vida satisfactoria en pareja frecuentemente en un 50%.

**Grafica núm. 11**

**Ítem 5 Su estilo de vida (alimentación, economía y relaciones personales) son saludables.**

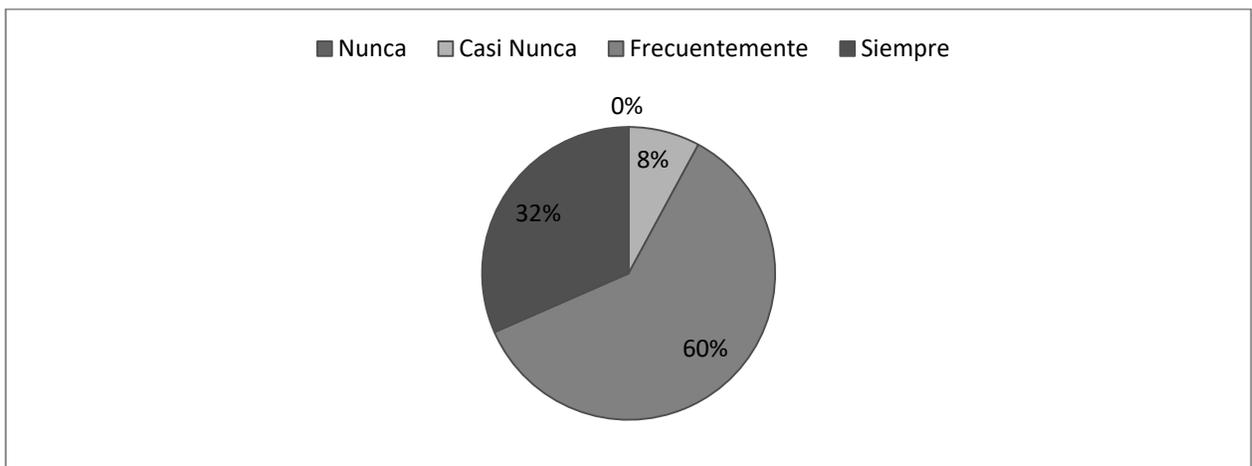


Fuente: trabajo de campo. 2017

Se puede observar que el mayor porcentaje se encuentra ubicado sobre la opción frecuentemente por lo que se afirma que las personas poseen un estilo de vida saludable frecuentemente en un 50%

**Grafica No 12**

**Ítem 6 Dispone de los recursos económicos necesarios para cubrir sus necesidades básicas.**

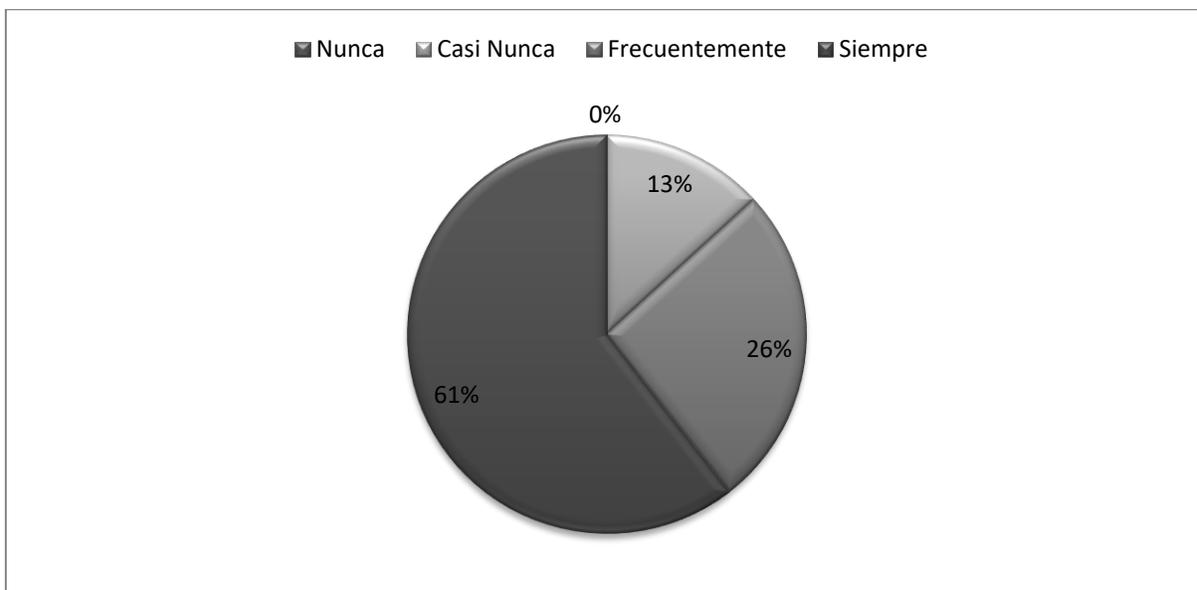


Fuente: trabajo de campo. 2017

Se puede observar que el mayor porcentaje se encuentra ubicado sobre la opción frecuentemente por lo que se afirma que las personas disponen de recursos económicos necesarios para cubrir las necesidades básicas en un 60%.

**Grafica No. 13**

**Ítem 7 El trabajo que desempeña, le permite aprender y desarrollarse a nivel personal.**

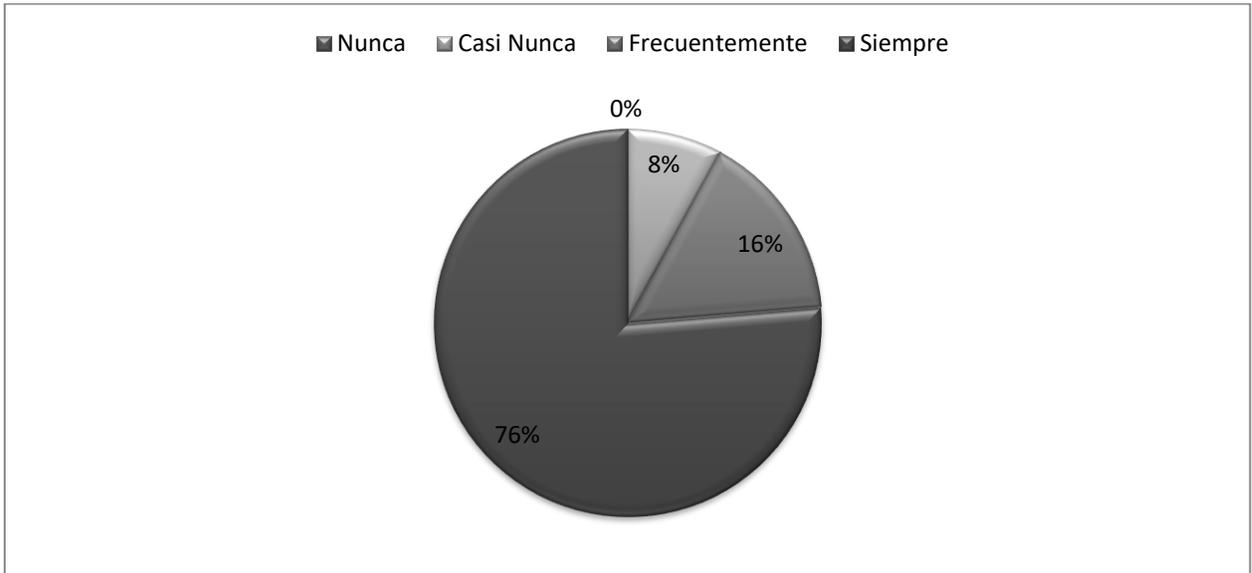


Fuente: trabajo de campo. 2017

Se puede observar que el mayor porcentaje se encuentra ubicado sobre la opción siempre por lo que se afirma que el trabajo que las personas poseen les permite aprender y desarrollarse siempre en un 61%.

### Grafica No 14

#### Ítem 14 El área espiritual cumple un papel importante en su vida.



Fuente: trabajo de campo.2017

De acuerdo a la gráfica número 14, el área espiritual cumple un papel importante siempre en un 76%.

## V. DISCUSION DE RESULTADOS

El bienestar psicológico es el estado que los seres humanos buscan durante el desarrollo de la vida, con el fin de obtener un mejor desarrollo personal y poder alcanzar la autorrealización y sobre todo la felicidad como fin universal, este objetivo prevalece en cualquiera de los ámbitos donde las personas se desenvuelven sin importar la etapa del ciclo de vida, sobre todo durante la adolescencia, juventud y adultez. De ahí que surge el interés de realizar un estudio en donde se pretende establecer el nivel de bienestar psicológico en matrimonios pertenecientes a la membresía de la Iglesia Enseñanza de Agua Viva, ubicada en la cabecera departamental de Quetzaltenango.

Villagrán (2009) menciona que el bienestar psicológico es parte del ser humano y conforma de manera integral las áreas de mayor importancia para cada individuo en particular, las áreas son las condiciones materiales, el trabajo, y las relaciones afectivas e interpersonales. El valor que se le asigna a cada área, será producto de la valoración individual al realizar una evaluación acerca del bienestar en un momento específico. Por ello esta investigación utilizó como sujetos de estudio a matrimonios ya que se busca evaluar la relación de pareja, y se toma a consideración una etapa en la cual se considera que las personas logran un equilibrio emocional y material en base al grado de madurez que se llega a poseer durante la transición de juventud hacia la adultez, se empleó de esa forma la escala global, sin embargo se realizó un análisis sobre cada escala de las que valora la prueba en general.

Orozco (2009) concluye que en el área de bienestar subjetivo y de bienestar material no existen diferencias importantes en cuanto al nivel reflejado en los resultados, en esta investigación se puede observar en el área de bienestar subjetivo el resultado de la razón crítica de 18.82 sobre el 99% de confiabilidad que se interpreta como un nivel alto en un 50%, y el área de bienestar material se presenta la razón crítica de 14.62 sobre el 99% de confiabilidad que representa de igual forma un nivel alto en un 61% , se observa una diferencia de 11%, en base a ello se afirma que no existe diferencia significativa en los niveles reflejados en estas dos áreas evaluadas, esto debido a que el bienestar subjetivo va asociado con el hecho de gozar de la estabilidad económica.

Morales (2011) concluye sobre la escala global, que los sujetos de la muestra poseen un nivel adecuado de satisfacción personal, esto debido a que poseen sentido de afectividad positiva. Los resultados obtenidos en el estudio coinciden con los obtenidos en esta evaluación, puesto que en la escala global de bienestar psicológico se observa un nivel alto en un 51%, mismo que ofrece un resultado ubicado en la media y la razón crítica es de 16.82 sobre el 99% de confiabilidad. Por otro lado también reflejan satisfacción con los ingresos económicos que los sujetos obtienen según la escala de bienestar laboral, en los resultados obtenidos en este estudio sobre la escala laboral tienen un nivel alto en un 68%, resultado confiable en base a la razón crítica que se encuentra en 24.70 sobre 99% de confiabilidad, mismo que coincide con los datos de referencia en cuanto al nivel socioeconómico del grupo evaluado. Se toma en consideración que normalmente la etapa en la que se encuentra conlleva responsabilidades las cuales demandan de un empleo que genere un salario acorde a las necesidades de cada uno de ellos.

En el estudio realizado por Morales (2011) la escala de relación de pareja refleja un nivel bajo pues los sujetos de dicho estudio no eran parejas con una relación de afectividad. No obstante en esta investigación se manifiestan dos porcentajes iguales en un 37% tanto en un nivel bajo como en un nivel alto, lo cual manifiesta un porcentaje negativo en cuanto al que se esperaría, resultado confiable en base a la razón crítica de 12.47 sobre el 99% de confiabilidad, mismo que indica un nivel de bienestar sobre la relación afectiva no satisfactoria.

García (2015) expone la influencia que existe entre la relación de pareja sobre el nivel de bienestar individual, dentro del estudio realizado en los matrimonios se obtuvo un nivel bajo en un 37%, un nivel medio en un 26% y un nivel alto en un 37%, con estos resultados se concluye que dentro de las parejas no existe un nivel satisfactorio pues el porcentaje es muy bajo en comparación con otros de los aspectos que evalúa el test. Se percibe que pese a los niveles satisfactorios que las personas poseen en cuanto a bienestar subjetivo, bienestar material y bienestar laboral no inciden en que exista un mejor o mayor resultado en su relación de pareja, se sabe que el tener una relación de pareja implica la unión de dos personas completamente distintas que deben aprender a vivir en pareja, lo cual implica el uso correcto de herramientas que permitan solucionar las diferencias individuales que a diario se viven

dentro de una relación afectiva, pero no todos tienen esa capacidad y eso se ve reflejado en estos resultados.

Posteriormente se presenta la segunda variable de estudio denominada calidad de vida, Nava (2012) señala sobre el constructo de calidad de vida que es una composición de elementos objetivos que constan de satisfacción personal, bienestar laboral, bienestar físico, relaciones interpersonales positivas y bienestar espiritual. La Escala utilizada para la valoración del nivel de calidad de vida en matrimonios fue realizado en base a dichos elementos objetivos, los cuales a través de sus 15 ítems dan paso al constructo de cada uno de los elementos significativos del estudio sobre calidad de vida.

Salas y Garzón (2013) refieren sobre el predominio de los indicadores económicos para la medición de calidad de vida, pues se trata de una pauta fundamental en países en vías de desarrollo, por lo que se considera que actualmente Guatemala es un país ubicado dentro de ese grupo, se hace énfasis sobre el aspecto económico y laboral que van de la mano e influyen en el resultado final del nivel de calidad de vida de los sujetos de estudio, por ello se observa en el resultado obtenido en la escala a través de los ítems evaluados, en primer lugar en el ítem No. 6 sobre la disposición de recursos económicos necesarios para cubrir las necesidades básicas, los sujetos de estudios respondieron la opción Frecuentemente en un 60%, luego en el ítem No. 7, sobre el hecho de tener un trabajo que permita el aprendizaje y desarrollo a nivel personal, un 61% en la opción Siempre, finalmente en el ítem No 8, sobre la motivación que se tiene en cuanto al trabajo que desempeña cada individuo, existe un 66% que optó por la opción siempre. Por lo que se concluye que existe un nivel satisfactorio en cuanto al aspecto económico y laboral pues los porcentajes están por encima de la media.

Orozco (2014) señala que hablar de calidad de vida requiere de la percepción que los individuos tienen sobre la salud mental y física, por lo cual se evaluó el área de salud. Se percibe en el ítem No. 5, sobre el hecho de poseer un estilo de vida saludable, un 50% selecciono la opción Frecuentemente, mientras tanto en el ítem No. 9 donde se menciona si la condición física le permite al individuo llevar una actividad normal, los sujetos de estudio respondieron en un 55% la opción siempre, por otro lado en el ítem No. 10 donde se afirma el

acceso a servicios de atención médica, la opción Frecuentemente fue seleccionada en un 42%. Se concluye que el nivel está dentro de la media esperada por lo que se considera que existe un nivel satisfactorio sobre el factor salud.

Arriola (2017) establece que las relaciones interpersonales poseen un papel fundamental en la evaluación de satisfacción con la vida y por ende en la valoración de calidad de vida en su sentido más amplio. Considera que estar soltero o vivir en pareja son opciones válidas que permiten desarrollar un nivel adecuado de complacencia con la vida. Situación que se percibe en este estudio realizado con matrimonios, en el ítem No. 4 donde se expresa el hecho de tener una vida satisfactoria en pareja, los sujetos de estudio respondieron en un 50% siempre, en el ítem No. 3 en cuanto a poseer una relación positiva con la pareja y los demás integrantes de la familia, un 66% seleccionó la opción siempre, además en el ítem No. 13, se afirma contar con el apoyo de la familia en momentos que lo requieren, se muestra en un 71% la opción siempre. Por consiguiente se concluye que existe un nivel satisfactorio en el área de relaciones interpersonales.

Corral (2014) hace alusión sobre el bienestar espiritual como factor importante dentro del nivel de calidad de vida, por lo que señala que esta misma dimensión influye en el individuo pues este se aferra a la búsqueda del porqué de su existir, por ello en este estudio se evaluó este aspecto, se obtuvo como resultado en el caso del ítem No. 12 que afirma la satisfacción que se posee sobre la vida espiritual, un 58% de sujetos coinciden en la respuesta siempre, además en el ítem No. 14 donde se expresa que el área espiritual cumple un papel importante en la vida, se puede ver que los sujetos de estudio respondieron siempre en un 76%, y además en el ítem No. 15 que expresa la realización de actividades que mejoran la vida espiritual se obtuvo en la opción siempre un 47%, por lo que es evidente que se encuentra sobre el rango que permite afirmar un nivel satisfactorio en este elemento. En cada uno de los ítems evaluados existe un nivel de confiabilidad y significación del 95% puesto que la razón crítica es superior al 1.96 del nivel de confiabilidad.

Finalmente se afirma haber cumplido con los objetivos del presente estudio puesto que se estableció el nivel de bienestar psicológico y calidad de vida en los matrimonios, a través de la

evaluación del nivel de bienestar psicológico el cual tuvo como resultado un nivel satisfactorio, así mismo se determinó el nivel de calidad de vida que tuvo como producto final un nivel satisfactorio pues en los 15 ítems que evaluó la escala los resultados con mayor porcentaje se encuentran en las opciones frecuentemente y siempre. Además se logró identificar el elemento menos favorecido dentro de la evaluación de la escala de bienestar psicológico, que reflejó en el área de relación de pareja un menor porcentaje, y finalmente se analizó el resultado final sobre las dos variables evaluadas que concuerdan en un nivel satisfactorio.

## VI. CONCLUSIONES

- Se concluye que los sujetos de estudio poseen un nivel satisfactorio en cuanto al bienestar psicológico, pues los resultados están por encima de la media, y según la gráfica de porcentajes el nivel alto se ubica con un 51% mismo que es fiable y significativo, puesto que la razón crítica se encuentra arriba del 2.58 que es el nivel de confianza sobre el 99%.
- Existe una diferencia entre los resultados individuales de las 4 áreas evaluadas en la escala de bienestar psicológico que evidencian la relación de pareja como elemento menos favorecido y el área de bienestar laboral como el elemento más favorecido.
- La escala de relación de pareja obtuvo un resultado no satisfactorio, debido a que existen deficiencias en las estrategias que permiten llevar un matrimonio sin problemas y sin diferencias.
- El nivel de calidad de vida en general presentó un resultado satisfactorio, por lo que se afirma un nivel alto según los resultados obtenidos a través de la escala que evaluó elementos tales como bienestar individual, de pareja y familia, laboral y económico, de salud y espiritual. Dichos elementos en un nivel satisfactorio dan paso a una calidad de vida positiva.
- Los sujetos de estudio no poseen una noción clara sobre los elementos que conlleva la calidad de vida y sobre cómo debe ser valorada e interpretada.
- Se observó que el mayor porcentaje de personas evaluadas seleccionó la opción frecuentemente y siempre, lo que confirma un resultado positivo de la percepción de las personas sobre la calidad de vida.

## VII. RECOMENDACIONES

- Fomentar el mejoramiento del nivel de bienestar psicológico en los matrimonios, puesto que se trata de parejas que en su mayoría son o serán padres, rol que conlleva la tarea de ofrecer un ambiente sano a nivel psicológico y físico para los hijos, quienes se forman en base a lo que ven y perciben de su entorno familiar.
- Motivar a los matrimonios que fueron sujeto de estudio a buscar un equilibrio entre el área de bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relación de pareja. Esto permitirá que existan personas más sanas y más felices.
- Participar en talleres o actividades que permitan mejorar la relación de pareja, y hacerla duradera y fuerte.
- Realizar un estudio cualitativo que permita a los estudiantes de la Facultad de Humanidades, tener una mejor perspectiva sobre las causas que generan niveles bajos sobre el bienestar en la relación de pareja en matrimonios y ofrecer herramientas que ayuden a superar las causas, en función de la prevención de posibles separaciones y divorcios.
- Promover en los matrimonios la correcta interpretación de calidad de vida, ya que este aspecto es constructo de diversos factores que no solamente se enfrasan en lo material.
- Capacitar a los centros educativos para que brinden a los estudiantes, estrategias para cuidar la salud mental, que significa la aceptación y satisfacción de la vida que se tiene indiferentemente del aspecto material, laboral, espiritual o social

## VIII. REFERENCIAS

- Aguilar, M., Baños, R., Berrocal, C., Botella, C., Campo, A., Campos, M., Costa, M., Carpintero, E., Carter, D., Fava, G., Fernandez, R., Govindji, R., Guillén, V., Hervás, G., Jauregui, E., Latorre, J., Lázaro, S., Linley, A., y López, E. (2009). *Psicología Positiva Aplicada* (2da edición). Sevilla, España. Publidisa, S.A. Recuperado de: [https://books.google.com.gt/books?id=0MXyDQAAQBAJ&pg=PA103&dq=bienestar+psicologico+definicion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjwKXws\\_rSAhWHwFQKHd2KDi8Q6AEIJzAD#v=onepage&q=bienestar%20psicologico%20definicion&f=false](https://books.google.com.gt/books?id=0MXyDQAAQBAJ&pg=PA103&dq=bienestar+psicologico+definicion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjwKXws_rSAhWHwFQKHd2KDi8Q6AEIJzAD#v=onepage&q=bienestar%20psicologico%20definicion&f=false)
- Arriola, R. (2017). Calidad de vida y pareja en México. *Sociedad Mexicana de Estudios de Calidad de Vida*, vía electrónica. Recuperado de <http://calidaddevida.mx//index.html>
- Bermúdez, J., Pérez, A., Ruiz, J., Sanjuán, P., y Rueda, B. (2013). *Psicología de la personalidad*, (edición en digital). Madrid, España. UNED. <https://books.google.com.gt/books?id=QEWwBAAAQBAJ&pg=PT272&dq=bienestar+psicologico&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjnsV0fzSAhVKj1QKHVOYDds4KBDoAQg7MAc#v=onepage&q=bienestar%20psicologico&f=false>
- Bernal, J. (2014) *Para mejorar tu calidad de vida*. (1era edición). Estados Unidos. Palibrio LLC. Libro electrónico
- Bisquerra, R. (2008) *Educación para la ciudadanía y convivencia, el enfoque de la educación emocional*. Madrid España. Wolters Kluwer España, S.A. <https://books.google.com.gt/books?id=KNiyBjygT8IC&pg=PA209&dq=bienestar+material&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjxpKvm9sXTAhUCSiYKHUX-BGYQ6AEIITAA#v=onepage&q=bienestar%20material&f=false>
- Cárdenas, M. (2009) *Calidad de vida comienza desde la familia*. Terra, vía electrónica. Recuperado de: <https://vidayestilo.terra.com.mx/mujer/familia/calidad-de-vida-comienza-desde-la-familia/>
- Carr, A. (2007) *Psicología Positiva* (Edición en castellano). Barcelona, España. Paidós Ibérica, S.A. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=dUFIIn48x6wsC&prin> ts e

- c=frontcover&dq=alan+carr&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjRI2ftPrSAhWKs1QKHWxgAnwQ6AEIzAB#v=onepage&q=alan%20carr&f=false
- Corral, V. (2012) *Sustentabilidad y psicología positiva*. Hermosillo, Sonora, México. (p.64). Manual Moderno, S.A.
- Crawley J, y Grant J (2010) *Terapia de pareja. El yo en la relación*. Edición en español. Madrid. Ediciones Morata, S. L. Recuperado de: [https://books.google.com.gt/books?id=MZtyAgAAQBAJ&pg=PT9&dq=relaciones+de+pareja&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwig-rX68L\\_TAhUCKMAKHSCPCbM4FBD0AQhPMak#v=onepage&q=relaciones%20de%20pareja&f=false](https://books.google.com.gt/books?id=MZtyAgAAQBAJ&pg=PT9&dq=relaciones+de+pareja&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwig-rX68L_TAhUCKMAKHSCPCbM4FBD0AQhPMak#v=onepage&q=relaciones%20de%20pareja&f=false)
- Csikszentmihalyi (2010) *Fluir, una psicología de la felicidad*. (3era edición). Barcelona, España. Random House Mondadori, S.A.
- Garassini, M. y Camilli, C. (2012) *La felicidad duradera*. Estudios sobre el bienestar en la psicología positiva. Caracas, Venezuela. Alfa.
- García, F. (2015) Relaciones de pareja y bienestar psicológico. *Revista ResearchGate*, publicación electrónica. Recuperado en [https://www.researchgate.net/publication/294891178\\_Relaciones\\_de\\_pareja\\_y\\_bienestar\\_psicologico](https://www.researchgate.net/publication/294891178_Relaciones_de_pareja_y_bienestar_psicologico)
- Hernández, R. Fernández, C. y Bautista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F. Quinta edición. McGraw-hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Hirsch, P. (2017) *Inteligencia para el bienestar*. Primera edición. Sudamericana.
- Morales, L. (2011). *Bienestar psicológico en mujeres y hombres profesionales solteros entre 30 y 40 años* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Nova, G. (2012). La calidad de vida, análisis multidimensional. *Revista electrónica de Enfermería Neurológica Vol. 11, No. 3*. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene123c.pdf>
- Oblitas L, Labiano M, Fusté A, Fiorentino M, Becoña E, Mussi C, Gutierrez J, Pereyra M, Robles R, Tena A, Braun D, Bosco J, Sierra J, Tobón S, Sandín B, Vinancia S, Esapdad J, Lloret D, Garcia J, Segura M, Mendez J, Gasquez M, Ehrenzqwig Y, Palemr F, Peiroen L, Gerardi E, Chiusano E, Osorio M, Bazan G, Paredes P, Legorreta D, Nuñez A, Fernandez H, Belloch A, Novoa M y Wilde K. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. (3era. Ed.). México DF (p 29), Cengage Learning, Inc.

- Orozco, A. (2009). *Estudio comparativo del nivel de bienestar psicológico entre hombres y mujeres trabajadoras de la generación de energía eléctrica de Escuintla*. (Tesis de licenciatura). Universidad Mariano Gálvez, Guatemala. Recuperada de <http://glifos.umg.edu.gt/digital/57307.pdf>.
- Orozco, P. (2014). Calidad de vida de Guatemala. *Dequate.co*, edición electrónica. Guatemala, C.A. Recuperado de [https://www.dequate.com/artman/publish/ecofin\\_articulos/calidad-de-vida-de-guatemala\\_printer.shtml](https://www.dequate.com/artman/publish/ecofin_articulos/calidad-de-vida-de-guatemala_printer.shtml)
- Papalia, D., Martorell, G., y Duskin, R. (2012). *Desarrollo Humano*, (12va edición) México. Edamsa, S.A.
- Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2010). *Desarrollo Humano*, (11va edición). México. Edamsa, S.A.
- Paullier, J. (2012) *Calidad de Vida, un constante aprendizaje*, Aguilar. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=RnihutjcqykC&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22Juan+Carlos+Paullier%22&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjYhM3RjJ7TAhUERiYKHe15CBgQ6wEIjAA#v=onepage&q&f=false>
- Pérez, G. y Oliva, A. (2013) *Calidad de vida en personas adultas y mayores*. (Edición electrónica). Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid, España. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=2j22AAwAAQBAJ&pg=PT126&dq=bienestar+material+y+calidad+de+vida&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjP293r8cTTAhVHIcAKH5SnTBvkQ6AEINjAE#v=onepage&q=bienestar%20material%20y%20calidad%20de%20vida&f=false>
- Reeve (2010) *Motivación y emoción*. (5ta edición). México, D.F. McGrawHill companies, Inc.
- Rojas, G. (2013) *Índice de felicidad y buen vivir*. España-Colombia. Léeme. Recuperado de: [https://books.google.com.gt/books?id=IYMtAwAAQBAJ&pg=PA91&dq=importancia+de+la+calidad+de+vida&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjmv3\\_kq\\_TAhWG6CYKHRdxAuE4KBD0AQhRMAk#v=onepage&q=importancia%20de%20la%20calidad%20de%20vida&f=false](https://books.google.com.gt/books?id=IYMtAwAAQBAJ&pg=PA91&dq=importancia+de+la+calidad+de+vida&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjmv3_kq_TAhWG6CYKHRdxAuE4KBD0AQhRMAk#v=onepage&q=importancia%20de%20la%20calidad%20de%20vida&f=false)

- Salas, C. y Garzón, M. (2013) La noción de calidad de vida y su medición, *Revista CES Salud Publica*; 4(1): 36-40. Recuperada en <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:BmNxz52VsOoJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4549356.pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&client=firefox-b-ab>
- Salaverry, O. (2013) *Psicología de la Salud*. Estados Unidos. Palibrio LLC. Recuperado de: [https://books.google.com.gt/books?id=4vVdV42\\_gwcC&pg=PA87&dq=indicadores+de+calidad+de+vida&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjto6aj7fTAhUCYiYKHU1aBzg4ChDoAQhGMAc#v=onepage&q=indicadores%20de%20calidad%20de%20vida&f=false](https://books.google.com.gt/books?id=4vVdV42_gwcC&pg=PA87&dq=indicadores+de+calidad+de+vida&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjto6aj7fTAhUCYiYKHU1aBzg4ChDoAQhGMAc#v=onepage&q=indicadores%20de%20calidad%20de%20vida&f=false)
- Vásquez, C. y Hervás, G. (2009) *Psicología positiva aplicada*. (2da. Ed.). Bilbao. Desclée de Brouwer, S.A. Recuperado de: [https://books.google.com.gt/books?id=0MXyDQAAQBAJ&pg=PA32&dq=estado+civil+y+bienestar&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjh\\_KG\\_lq\\_TAhVC4iYKHXH7Bj84KBD0AQhFMAg#v=onepage&q=estado%20civil%20y%20bienestar&f=false](https://books.google.com.gt/books?id=0MXyDQAAQBAJ&pg=PA32&dq=estado+civil+y+bienestar&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjh_KG_lq_TAhVC4iYKHXH7Bj84KBD0AQhFMAg#v=onepage&q=estado%20civil%20y%20bienestar&f=false)
- Vásquez, C. Hervás, G. Rahona, J y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud, aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*. Recuperado en [https://www.researchgate.net/publication/228459956\\_Bienestar\\_psicologico\\_y\\_salud\\_aportaciones\\_desde\\_la\\_Psicologia\\_Positiva](https://www.researchgate.net/publication/228459956_Bienestar_psicologico_y_salud_aportaciones_desde_la_Psicologia_Positiva)
- Villagrán, M. (2009). Bienestar Psicológico. *Revista Psicología y Vida*, edición electrónica 14. Guatemala, C.A. Recuperado de [http://www.revistapsicologiayvida.com/flip%2014/nov\\_2009.html](http://www.revistapsicologiayvida.com/flip%2014/nov_2009.html)
- Villegas, G. (2011). *Evaluación del bienestar psicológico en un grupo de mujeres y un grupo de hombres, del grupo Monte Real de la ciudad de Guatemala*. (Tesis de licenciatura). Universidad Mariano Gálvez, Guatemala. Recuperado de <http://glifos.umg.gt/digital/74700.pdf>

## **ANEXOS**

### **Anexo No.1**

#### **PROPUESTA**

##### **Talleres y charlas para matrimonios Herramientas para mejorar la relación de pareja.**

###### **1. Introducción**

El matrimonio consta de la unión de dos seres con diferencias individuales sobre la cultura familiar que cada uno posee, al momento de unirse en matrimonio la pareja debe llegar a un acuerdo para poder convivir sin problemas. La sociedad hoy día a través de los medios de comunicación venden el tema de matrimonio como una historia de amor donde solo hay felicidad, dejando de lado las responsabilidades que conlleva constituir una nueva familia. Los matrimonios que se van constituyendo en la sociedad, se forman en base al sentimiento de amor, sin embargo son pocas las personas que buscan herramientas para afrontar la vida marital como tal. A pesar de que existe a través de diversas entidades u organizaciones el deseo de aportar a estas parejas a través de actividades de crecimiento personal y de desarrollo de herramientas para una relación afectiva positiva.

###### **2. Justificación**

La presente propuesta tiene como objetivo proporcionarle herramientas a los matrimonio y a las parejas que les permita tener una relación duradera y feliz, con las responsabilidades, obligaciones y derechos que este hecho conlleva. Esto favorecerá la satisfacción de las personas a nivel personal y a nivel de pareja pues podrán aportar a la relación con el fin de ser felices. Así mismo evitara el crecimiento de la tasa de divorcios y separaciones.

### 3. Objetivos

#### 3.1 Objetivo general

Aportar a las parejas pre-matrimoniales y matrimonios de Iglesia Enseñanza de Agua Viva de Quetzaltenango, herramientas básicas para una relación duradera y feliz.

#### 3.2 Objetivos específicos

- Proporcionar conocimiento y manejo de habilidades sobre las relaciones interpersonales.
- Guiar a las parejas para la solución de conflictos maritales a través de diversas vías.

#### 3.3.1 Cronograma de actividades

Actividad	Fecha y Hora	Lugar	Recursos	Responsable
Taller: Que es el matrimonio. Matrimonio cristiano.	Jueves 09 de noviembre de 2017 14:00 a 16:00 horas	Iglesia Enseñanza de Agua Viva, de la cabecera departamental de Quetzaltenango.	Materiales: Cañonera y computadora. Material de apoyo. Humanos: Facilitadora Matrimonios, parejas pre- matrimoniales	Nancy Nohemí Rosales López
Taller: Comunicación asertiva Errores en la comunicación	Viernes 10 de noviembre de 2017 14:00 a 16:00 horas	Iglesia Enseñanza de Agua Viva, de la cabecera departamental de Quetzaltenango.	Materiales: Cañonera y computadora. Material de apoyo. Humanos: Facilitadora Matrimonios, parejas pre- matrimoniales	Nancy Nohemí Rosales López

Taller: Resolución de conflictos El perdón	Sábado 11 de noviembre de 2017. 14:00 a 16:00 horas	Iglesia Enseñanza de Agua Viva, de la cabecera departamental de Quetzaltenango.	Materiales: Cañonera y computadora. Material de apoyo. Humanos: Facilitadora Matrimonios, parejas pre- matrimoniales	Nancy Nohemí Rosales López
---	---	--	---	-------------------------------

## PLAN DEL TALLER

### I. PARTE INFORMATIVA

**Tema:** Herramientas para mejorar la relación de pareja.

**Lugar:** Iglesia Enseñanza de Agua Viva de la cabecera departamental de Quetzaltenango

**Fecha:** 09, 10 y 11 de noviembre de 2017

**Responsable:** Nancy Nohemí Rosales López

### II. OBJETIVO:

Aportar a las parejas pre-matrimoniales y matrimonios de Iglesia Enseñanza de Agua Viva de Quetzaltenango, herramientas básicas para una relación duradera y feliz.

### III. ACTIVIDADES A DESARROLLAR

<b>PRIMER TALLER: DÍA 09 DE NOVIEMBRE DE 2017</b>	Presentación y bienvenida
	Oración
	Dinámica de presentación
	Primer Tema: Que es el matrimonio
	Receso

	Segundo tema: Matrimonios cristianos
	Comentarios
	Agradecimiento por la participación
<b>SEGUNDO TALLER: DÍA 10 DE NOVIEMBRE DE 2017</b>	Bienvenida
	Oración
	Primer Tema: Comunicación asertiva
	Receso
	Dinámica y video
	Segundo tema: Errores en la comunicación
	Comentarios
	Agradecimiento por la participación
<b>TERCER TALLER: DÍA 11 DE NOVIEMBRE DE 2017</b>	Bienvenida
	Oración
	Dinámica de motivación
	Tema: Resolución de conflictos
	Receso
	Tema: El perdón
	Video y comentarios
	Agradecimiento por la participación

#### **IV. RECURSOS A UTILIZAR**

##### **MATERIALES:**

Computadora y Cañonera

Material de apoyo.

Salón

Hojas, lapiceros, marcadores.

##### **HUMANOS:**

Facilitadora

Parejas participantes

#### **V. EVALUACIÓN**

Al finalizar cada taller se les pasará una boleta de evaluación a los matrimonios.

## Anexo No. 2

### Proceso estadístico.

A continuación se presentan datos fiables y significativos de la Escala de Bienestar Psicológico, como resultado del estudio realizado con 19 matrimonios, miembros de la Iglesia Enseñanza de Agua Viva, de la cabecera departamental de Quetzaltenango.

### Bienestar subjetivo.

Datos ordenados de 38 sujetos.

15	20	25	30	35	40	50	55	60	60	65
	65	65	70	70	70	70	70	75	80	85
	85	85	85	85	85	85	90	90	90	90
	90	90	90	95	95	96	99			

Cuadro estadístico de bienestar subjetivo

<b>x</b> <b>(Autonomía)</b>		<b>F</b>	<b>fa</b>	<b>Xm</b>	<b>Σf*Xm</b>	<b>Li</b>	<b>Ls</b>	<b>/d'</b>	<b>Σf*/d'</b>	<b>Σf*/d'<sup>2</sup></b>
15	22	2	2	18.5	37	14.5	22.5	52.5	105	5512.5
23	30	2	4	26.5	53	22.5	30.5	50.5	101	5100.5
31	38	1	5	34.5	34.5	30.5	38.5	36.5	36.5	1332.25
39	46	1	6	42.5	42.5	38.5	46.5	28.5	28.5	812.25
47	54	1	7	50.5	50.5	46.5	54.5	20.5	20.5	420.25
55	62	3	10	58.5	175.5	54.5	62.5	12.5	37.5	468.75
63	70	8	18	66.5	532	62.5	70.5	4.5	36	162
71	78	1	19	74.5	74.5	70.5	78.5	3.5	3.5	12.25
79	86	8	27	82.5	660	78.5	86.5	11.5	92	1058
87	94	7	34	90.5	633.5	86.5	94.5	19.5	136.5	2661.75
95	102	4	38	98.5	394	94.5	102.5	27.5	110	3025
		38			2687				707	20565.5

Fuente: trabajo de campo. 2017

## Bienestar Material

Datos ordenados de 38 sujetos:

10 15 15 15 20 25 30 30 35 45 45  
 50 55 60 65 70 70 70 70 70 75  
 75 80 80 80 85 85 85 90 90 90 90  
 90 90 97 97 97 98

x (Autonomía)		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Li	Ls	/d'	$\Sigma f' / d'$	$\Sigma f' / d'^2$
10	18	4	4	14	56	9.5	18.5	49	196	9604
19	27	2	6	23	46	18.5	27.5	40	80	3200
28	36	3	9	32	96	27.5	36.5	31	93	2883
37	45	2	11	41	82	36.5	45.5	22	44	968
46	54	1	12	50	50	45.5	54.5	13	13	169
55	63	2	14	59	118	54.5	63.5	4	8	32
64	72	6	20	68	408	63.5	72.5	5	30	150
73	81	5	25	77	385	72.5	81.5	14	70	980
82	90	9	34	86	774	81.5	90.5	23	207	4761
91	99	4	38	95	380	90.5	99.5	32	128	4096
		38			2395				869	26843

Fuente: trabajo de campo. 2017

## Bienestar laboral

Datos ordenados de 38 sujetos:

10 40 45 50 55 55 55 55 60 60 60  
 60 75 80 80 80 80 80 80 80 80 85  
 85 85 85 90 90 90 90 95 98 99 99  
 99 99 99 99 99

x (Autonomía)		Frecuencia	F	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Li	Ls	/d'	$\Sigma f' / d'$	$\Sigma f' / d'^2$
10	18	1	1	14	14	9.5	18.5	61	61	3721
19	27	0	1	23	0	18.5	27.5	52	0	0
28	36	0	1	32	0	27.5	36.5	43	0	0
37	45	2	3	41	82	36.5	45.5	34	68	2312
46	54	1	4	50	50	45.5	54.5	25	25	625

55	63	8	12	59	472	54.5	63.5	16	128	2048
64	72	0	12	68	0	63.5	72.5	7	0	0
73	81	9	21	77	693	72.5	81.5	2	18	36
82	90	8	29	86	688	81.5	90.5	11	88	968
91	99	9	38	95	855	90.5	99.5	20	180	3600
		38			2854				568	13310

Fuente: trabajo de campo. 2017

### Relación de pareja

Datos ordenados de 38 sujetos:

4	4	15	15	20	20	20	20	25	25	35
	35	35	35	40	40	40	50	60	60	60
	60	60	60	70	70	80	80	80	85	85
	90	90	99	99	99	99				

x (Autonomía)		F	f	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Li	Ls	/d'	$\Sigma f \cdot d'$	$\Sigma f \cdot d'^2$
10	19	4	4	14.5	58	9.5	19.5	41.5	166	6889
20	29	6	10	24.5	147	19.5	29.5	38.5	231	8893.5
30	39	4	14	34.5	138	29.5	39.5	28.5	114	3249
40	49	3	17	44.5	133.5	39.5	49.5	18.5	55.5	1026.75
50	59	1	18	54.5	54.5	49.5	59.5	8.5	8.5	72.25
60	69	6	24	64.5	387	59.5	69.5	-1.5	-9	13.5
70	79	2	26	74.5	149	69.5	79.5	11.5	23	264.5
80	89	6	32	84.5	507	79.5	89.5	21.5	129	2773.5
90	99	6	38	94.5	567	89.5	99.5	31.5	189	5953.5
		38			2141				907	29135.5

Fuente: trabajo de campo. 2017

### Bienestar psicológico general

Datos ordenados:

15	15	25	25	30	35	35	40	45	55	55
	55	55	60	70	70	80	80	80	80	80
	85	85	85	85	90	90	90	90	90	90
	95	96	96	97	98	99				

x (Autonomía)		F	Fa	Xm	$\Sigma f \cdot X_m$	Li	Ls	/d'	$\Sigma f' \cdot d'$	$\Sigma f' \cdot d'^2$
15	22	2	2	18.5	37	14.5	22.5	50.5	101	5100.5
23	30	3	5	26.5	79.5	22.5	30.5	42.5	127.5	5418.75
31	38	2	7	34.5	69	30.5	38.5	34.5	69	2380.5
39	46	2	9	42.5	85	38.5	46.5	26.5	53	1404.5
47	54	0	9	50.5	0	46.5	54.5	18.5	0	0
55	62	5	14	58.5	292.5	54.5	62.5	10.5	52.5	551.25
63	70	2	16	66.5	133	62.5	70.5	-2.5	-5	12.5
71	78	5	21	74.5	372.5	70.5	78.5	5.5	27.5	151.25
79	86	4	25	82.5	330	78.5	86.5	13.5	54	729
87	94	7	32	90.5	633.5	86.5	94.5	21.5	150.5	3235.75
95	102	6	38	98.5	591	94.5	102.5	29.5	177	5221.5
		38			2623				807	24205.5

Fuente: trabajo de campo. 2017