

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON ÉNFASIS EN ÁREA CLÍNICA

**"BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LAS MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE UN COLEGIO
PRIVADO DE LA CIUDAD DE GUATEMALA."**

TESIS DE GRADO

ANA ELIZABETH BELFIELD PIEDRASANTA

CARNET 10321-03

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2015
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON ÉNFASIS EN ÁREA CLÍNICA

**"BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LAS MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE UN COLEGIO
PRIVADO DE LA CIUDAD DE GUATEMALA."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

ANA ELIZABETH BELFIELD PIEDRASANTA

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CON ÉNFASIS EN ÁREA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2015
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: DR. CARLOS RAFAEL CABARRÚS PELLECCER, S. J.
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

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. SILVIA LISSETTE MOINO CARDENAS

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

Guatemala, 11 de noviembre de 2014

Señores
Departamento de Psicología
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Presente.

Estimados señores:

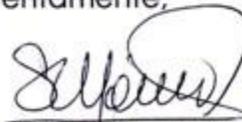
Por medio de la presente les informo que he asesorado el trabajo de tesis de la estudiante **Ana Elizabeth Belfield Piedrasanta**, quien se identifica con el carne número **10321-03**, de la Licenciatura en Psicología Clínica.

La investigación se titula "**Bienestar Psicológico de las madres de niños preescolares de un colegio privado de la ciudad de Guatemala**". Después de revisar el trabajo de la estudiante Belfield Piedrasanta, considero que llena los requisitos que la Universidad y el Departamento requieren para este tipo de investigación.

Por lo que presento el trabajo a su consideración para que continúe el proceso de evaluación y aprobación.

Sin otro particular

Atentamente,



Silvia Moino, M. Ed.
Código 4489



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 051-2014

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ANA ELIZABETH BELFIELD PIEDRASANTA, Carnet 10321-03 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON ÉNFASIS EN ÁREA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05858-2014 de fecha 28 de noviembre de 2014, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LAS MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE UN COLEGIO PRIVADO DE LA CIUDAD DE GUATEMALA."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CON ÉNFASIS EN ÁREA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 7 días del mes de enero del año 2015.



Irene Ruiz Godoy

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

Dedicatoria

A Dios: Por darme sabiduría y paciencia para alcanzar una meta más en mi vida.
Y demostrarme que solo hay una forma de hacer las cosas, bien hechas.

A mi esposo: José Roberto Ranero Soto, por brindarme su apoyo incondicional y todo su amor. Por motivarme a continuar mi carrera universitaria y por creer en mí una vez más.

A mis hijos: Ana Kamila y José Roberto Ranero Belfield. Por ser mi mayor inspiración en la vida. Y por ser mi compromiso para demostrarles que pueden lograr todo lo que se propongan.

A mis padres: Edna Cecilia Piedrasanta Carrera de Belfield y John Belfield Velasquéz, por todo el apoyo que siempre me han brindado en cada etapa de mi vida.

A mis hermanos: John y Richard, por todo su cariño.

Agradecimientos

A Licda. Georgina Mariscal: Por su incondicional asesoría y toda su paciencia.

A Licda. Silvia Moino: Por su apoyo incondicional, su tiempo y paciencia.

Universidad Rafael Landívar: Por ser mi centro de estudios.

ÍNDICE

RESUMEN

I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Bienestar Psicológico.....	12
1.1.1 Bienestar Subjetivo.....	20
1.1.2 Teorías que Explican el Bienestar Psicológico.....	23
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	28
2.1 Objetivos.....	29
2.1.1 Objetivo General.....	29
2.1.2 Objetivos Específicos.....	29
2.2 Variables.....	30
2.3 Definición de Variables.....	30
2.3.1 Definición Conceptual.....	30
2.3.2 Definición Operacional.....	31
2.4 Alcances y Límites.....	32
2.5 Aporte.....	32
III. MÉTODO.....	33
3.1 Sujetos.....	33
3.2 Instrumento.....	34
3.3 Procedimiento.....	37
3.4 Tipo de Investigación, Diseño y Metodología Estadística.....	37
IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	39
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	46
VI. CONCLUSIONES.....	52

VII. RECOMENDACIONES.....	54
VIII.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55
ANEXOS	

RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue determinar el bienestar psicológico de las madres de niños en edad preescolar. La muestra estuvo conformada por 40 madres de niños en edad preescolar, en un colegio privado de la ciudad de Guatemala. Como instrumento se utilizó la escala de Bienestar Psicológico (BIEP-A) de Martina Casullo (Casanova, 1998). La autora del test diseñó la escala consistente en 13 preguntas diseñadas para evaluar cuatro aspectos específicos del bienestar psicológico: control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales y proyectos de vida.

Los resultados indicaron que un porcentaje alto de las madres se encuentran satisfechas con su vida y se sienten capaces de planear y controlar su entorno. Respecto a los indicadores, proyectos y aceptación de sí mismas se obtuvo el puntaje más bajo. Esto puede ser un referente a la etapa de la vida en que están viviendo, en donde tienen que dedicarse al cuidado de los niños por lo que sus expectativas personales deben ser aplazadas. Por el contrario, los indicadores control de situaciones, aceptación de sí mismo y vínculos sociales evidenciaron los puntajes más altos. Esto muestra la importancia que le dan a poder manejar los contextos sociales y a establecer vínculos. El indicador situación laboral no mostró ninguna diferencia importante. La información se analizó bajo la perspectiva del bienestar psicológico, concepto que toma un significado específico al tratarse de mujeres con hijos en edad preescolar. Bienestar psicológico, es un término relativamente abstracto que los psicólogos han tratado de definir, para ello es indispensable que la persona esté satisfecha con su vida, que sienta que tiene control sobre los principales factores que componen su entorno. Pudo concluirse, que una gran mayoría están satisfechas con su vida y se sienten capaces de planear y de controlar su entorno.

I. INTRODUCCIÓN

La capacidad de evaluar el bienestar psicológico del individuo no solo es el punto central de los estudios de Psicología, también es el meollo de prácticamente todos los estudios humanos, desde la filosofía hasta la arquitectura. ¿No han pretendido desde siempre los filósofos encontrar lo que hace feliz al individuo? Y aunque la felicidad en sí resulta casi imposible de definir de manera objetiva (y mucho más difícil de medir), el “bienestar” es una especie de pariente académico pero cercano de esa sensación del otro término más bien poético. Analizándolo desde este punto de vista, el estudio de las condiciones que propician el bienestar del ser humano ha estado en el centro de toda la “aventura” intelectual humana desde el principio de los tiempos.

Uno de los principales pilares de la Psicología Moderna, como el conductismo, busca saber cómo los humanos reaccionan de diferente forma ante diferentes estímulos. El conductismo es una corriente de la psicología inaugurada por John B. Watson (1978-1958), que se enfoca en los procedimientos experimentales de las personas para poder estudiar el comportamiento que se puede observar, que es a lo que se le llama “conducta”. Todo estímulo que tiene una persona le sigue una respuesta, siendo ésta el resultado de la interacción entre el organismo que recibe el estímulo y el medio ambiente. Es por ello que para una persona de clase media cuyas necesidades básicas están satisfechas, se vuelve más difícil establecer cuáles son los estímulos o las circunstancias específicas que impiden o favorecen el bienestar emocional. La mujer con hijos, por ejemplo, vive hoy en día en circunstancias bastante complejas. Se espera de ella que cumpla una serie de funciones que

casi siempre son distintas a las de su propia madre, ya no se diga a la de las mujeres de hace dos o tres generaciones.

Teorías de aprendizaje (s.f.) hace mención que para Edward Lee Thorndike, el aprendizaje que toda persona pueda tener se compone de un conjunto de muchas conexiones entre un estímulo y una respuesta, cada vez que se genera un estado de cosas que satisfacen al organismo. El conductismo no se limita al estudio de fenómenos que pueden ser observados sino que también incluye acontecimientos internos. Es importante mencionar que la psicología deber ser el estudio del comportamiento observable de cada persona y de esto dependerá como se desenvuelve en el medio que le rodea.

Estos elementos teóricos permiten establecer el objetivo de la investigación que será describir el bienestar psicológico de las madres de niños preescolares en un colegio privado de la ciudad Guatemala. Respecto a este tema, en la familia contemporánea padre y madre salen a trabajar, para poder darles a sus hijos una mejor vida. Luchan en su día a día y afrontan nuevos retos que van encontrando en su camino y cada día deben ir aprendiendo cómo manejar esos retos que la vida moderna les presenta para, así, acumular conocimientos. La mujer que se convierte en esposa, procreadora de hijos y ama de casa, muchas veces decide o se ve obligada a salir a trabajar.

En Guatemala, cada vez son más las mujeres que tienen que trabajar, por diversas razones: unas porque son madres solteras, otras porque son viudas, otras para ayudar en el hogar y así poder darles a sus hijos una mejor educación y poder tener mejores condiciones de vida.

El concepto de “empleo decente”, que propone la Dirección General de la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2009), “alude a un trabajo productivo con remuneración

justa; seguridad en el lugar de trabajo y protección social para el trabajador y su familia; mejores perspectivas para el desarrollo personal y social; se organicen y participen en la toma de decisiones que afectan sus vidas, así como la igualdad de oportunidades y trato para mujeres y hombres.” (pp. 109)

En abril de 2009, el Sistema de las Naciones Unidas (SNU), debido a la crisis financiera mundial, aprueba la Iniciativa del Piso de Protección Social, con el objetivo de garantizar un nivel básico de protección social y una vida decente para los pobres. Este Piso fue integrado al Pacto Mundial para el Empleo, adoptado por la Conferencia Internacional del Trabajo en 2009.

Otros estudios compilados por la Organización de Estados Iberoamericanos para la Ciencia y la Cultura (OEI, 2004) resaltan que la importancia del trabajo varía a lo largo de la vida de las personas, por ejemplo entre los jóvenes depende el grado de maduración que éste tenga así será la importancia que le dará. Muchos de ellos consideran que la experiencia acumulada en un trabajo y el conocimiento que obtienen son factores que constituyen en crecer a nivel laboral y abrir puertas a nuevas oportunidades de trabajo.

La OIE mencionó que en el año 2012, empieza el problema de desempleo y de déficits generalizados de trabajo decente. Luego de tres años de una situación de crisis continua en los mercados mundiales de trabajo, los países deben tomar la decisión de crear 600 millones de puestos de trabajo productivo en los próximos años para que pueda existir un crecimiento laboral. En 2011, 74.7 millones de jóvenes en edades comprendidas entre los 15 y los 24 años estaban desempleados. Este dato quiere decir que a una escala mundial, las personas que son jóvenes tienen tres veces más probabilidades de estar desempleadas que

los adultos. Luego, se estima que 6.4 millones de jóvenes han perdido las esperanzas de encontrar un trabajo.

Datos de la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida (Encovi 2011) muestran que, del 100% de la población ocupada de jóvenes entre 15 y 24 años, tres cuartas partes tienen empleo formal. De estas, el 39% tiene educación primaria, el 26.1% secundaria y el 1% superior. Del 25% restante con empleo formal, el 6.5% tiene educación primaria, el 15.9% secundaria y el 3.9% superior. La alta informalidad entre jóvenes con estudios de nivel medio evidencia una situación preocupante. Quiere decir que de cada cinco jóvenes con nivel educativo secundario, dos están incorporados en el mercado formal y tres en el informal, en situación de precariedad laboral.

Con respecto a las investigaciones realizadas sobre el tema, en cuestión, se encontraron algunos antecedentes que relacionan el bienestar psicológico con algunas experiencias o muestras diferentes. Entre estas se encuentra la realizada por Martínez (2014), quien desarrolló un estudio de bienestar psicológico con guardias de seguridad de un ingenio de azúcar en Santa Lucía Cotzumalguapa, Escuintla. Para esta investigación se tomó como muestra a 30 sujetos; el tipo de muestreo fue aleatorio estratificado, el cual consiste en la división previa de la población de estudio en grupos o clase que se suponen homogéneos respecto a la característica a estudiar. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José Sánchez-Cánovas (1998), la cual evalúa el grado en que el sujeto percibe su propia satisfacción y la comodidad consigo mismo en un período de su vida. El autor concluyó que el bienestar subjetivo es el aspecto que mayor correlaciones positivas presenta, lo cual indica que mientras mejor concepto tengan las personas acerca de su bienestar y de los

bienes que poseen, tanto materiales como emocionales, mayor será su bienestar psicológico.

Del mismo modo, Noriega (2012), realizó una investigación con el objetivo de establecer el nivel de bienestar psicológico del personal que labora en capillas funerarias de la Ciudad de Guatemala. El estudio fue hecho por medio de una investigación cuantitativa, no experimental, de diseño transaccional descriptivo, el cual describe las variables y las analiza. La muestra estuvo conformada por 30 trabajadores de capillas funerarias y el tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Como instrumento de estudio, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Al analizar los resultados, se concluyó que el promedio de Bienestar Psicológico del personal que labora en capillas funerarias estudiadas es alto, al igual que el nivel de Bienestar Subjetivo y Bienestar Material. El nivel de Bienestar Laboral es muy alto y el de Bienestar en Relaciones de Pareja es bajo; y por último encontró que en las mujeres se presenta un mayor nivel de Bienestar Subjetivo, Material y Laboral, mientras que en los hombres se muestra un mayor nivel de Bienestar en Relaciones de Pareja.

Así mismo, Quim (2012), realizó un trabajo de investigación en el cual presentó el nivel de bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar de la Institución Nuevos Horizontes de Quetzaltenango. El autor tomó una muestra de mujeres de distintas clases sociales, con edades comprendidas entre 18 y 45 años, que corresponde a mujeres que han vivido temporalmente en el albergue, sumando estas un total de 60 mujeres; de estas extrajo una muestra de 50 mujeres a un 83% de nivel de confianza, para dar mejores análisis en la investigación. Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José

Sánchez Casanovas (1998). Dentro de la metodología descriptiva se utilizó la significación y fiabilidad de diferencia de media aritmética en muestras relacionadas, es una investigación descriptiva. Al realizar este estudio y en base a los resultados obtenidos, se logró identificar los factores de riesgo que afectan al bienestar psicológico en las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar. De la misma manera se identifican las consecuencias físicas y psicológicas que causan acontecimientos traumáticos, depresión, baja autoestima y ansiedad. Al manifestarse la violencia reduce el bienestar psicológico. Los resultados indicaron que el nivel de bienestar psicológico de las comadronas de la Asociación VIDA es bajo y que el área más afectada es la referente a relaciones con la pareja. Cabe mencionar, que la escala mayor de bienestar psicológico es la de bienestar laboral.

Luego, Alonso (2011), realizó una investigación la cual tenía como objetivo analizar el bienestar psicológico de mujeres que se retractaron de abortar al tener un embarazo no deseado. El estudio se llevó a cabo por medio de una investigación cuantitativa-cualitativa. La población estuvo conformada por 8 sujetos de sexo femenino, comprendidas entre las edades de 18 a 25 años. Estas mujeres asistieron al Centro de Ayuda a la Mujer (APROVI). Esta muestra se seleccionó por medio de la técnica de muestreo no probabilístico de casos y para poder recaudar más información se realizó un estudio de casos a través de una entrevista semi-estructurada. Para completar los resultados cualitativos, se aplicó la Escala de Bienestar psicológico (EBP).

El estudio concluyó que en el área de Bienestar Psicológico Subjetivo, siete casos se encuentran dentro de los rangos promedio y promedio alto, ya que disfrutaban de bienestar en

sus vidas y tienen una percepción positiva de su situación. Las madres indicaron que el principal motivo de su felicidad es el nacimiento de su hijo. En cuanto a las relaciones psicosociales que más valoran, se encuentran las que tienen con padres y hermanos; y la persona de la que menor apoyo han recibido es del padre de su hijo.

El mismo estudio evidenció que en el área de relaciones de pareja, únicamente tres casos de ocho mantenían una relación al momento de la entrevista. En el área de Bienestar Laboral, siete de ocho madres presentan un resultado ubicado dentro de un rango promedio. El total de los casos refiere un alto grado de satisfacción por el trabajo realizado en el hogar. En el área de Bienestar Material, las madres se encuentran dentro de los rangos promedio, promedio bajo, y bajo. Esta es el área más baja. Las madres consideran que su situación económica ha empeorado luego del nacimiento de sus hijos.

Sobre el mismo tema, Morales (2011), realizó un trabajo con el objetivo de establecer el nivel de bienestar psicológico en mujeres y hombres profesionales solteros entre 30 y 40 años. Se trabajó con un tipo de muestreo no probabilístico. La investigación fue realizada con metodología cuantitativa, no experimental, de diseño transaccional descriptivo. Los sujetos fueron 15 mujeres y 15 hombres de estado civil solteros, dentro de la etapa joven adulta, con título universitario de licenciatura o maestría, de clase media y media alta, quienes no han contraído matrimonio, no tienen relación de convivencia y no han procreado hijos. Para obtener los datos se utilizó la Escala de Bienestar Psicológica (EBP) de José Sánchez-Cánovas (1998), la cual evalúa el grado en que el sujeto percibe su propia satisfacción. Se pudo concluir en base a la escala aplicada, que todos los sujetos de la

muestra tienen un nivel adecuado de satisfacción personal durante la etapa que están atravesando y su situación general actual.

También se consultaron estudios internacionales que han considerado la variable bienestar psicológico en diversas áreas. Tal es el caso de Moreno- Jiménez, y Gálvez Herrer, quienes en el año 2013, en Madrid, realizaron un estudio llamado “El Efecto del Distanciamiento Psicológico del Trabajo en el Bienestar y la Satisfacción con la Vida”. Este estudio informa sobre el distanciamiento psicológico del trabajo que permite unos procesos de desconexión física y psicológica del trabajo cuyos efectos sobre la salud han sido poco analizados en estudios longitudinales. El objetivo de este trabajo fue profundizar en el conocimiento del papel del distanciamiento psicológico y sus relaciones con la ansiedad, la satisfacción con la vida y el vigor en el trabajo. Los autores realizaron un estudio longitudinal con seis meses de intervalo en dos tiempos en una muestra de 348 sujetos, y compararon cuatro modelos de interacción en el tiempo: modelo de estabilidad, de casualidad normal, casualidad inversa y casualidad recíproca. La inclusión de un modelo de casualidad recíproca entre el distanciamiento y las variables dependientes mejora notablemente la explicación de los resultados, según la bondad de ajustes de la metodología de ecuaciones estructurales.

Los resultados indicaron que los procesos de distanciamiento y de bienestar emocional mantienen una relación de influencia mutua a lo largo del tiempo, lo que abre nuevas líneas de intervención y prevención del estrés en las organizaciones.

En este estudio llamado “El Bienestar Psicológico en el Trabajo y su Vinculación con el Afrontamiento en Situaciones Conflictivas” (Marsollier y Aparicio 2011) se abordó el constructo de bienestar psicológico desde el análisis del contexto laboral. El autor, dentro del marco de la Psicología Positiva, permite una mirada diferente de la realidad laboral, procurando enfatizar los aspectos positivos del trabajo cotidiano y fortalecer los recursos de que disponen los trabajadores para afrontar las situaciones conflictivas. A través de un diseño mixto, la investigación tuvo por objetivo conocer el nivel de desgaste laboral y de bienestar psicológico de 100 sujetos insertos en la Administración Pública del Gobierno de Mendoza, Argentina, a partir de los análisis de factores relacionados con la educación, organizacional y psicosociales que impactan, según la literatura internacional, en la salud. El autor concluyó que los alcances del bienestar psicológico en el escenario laboral y su especial vinculación con las estrategias de afrontamiento, frente a un contexto laboral cada vez más exigente, incierto y estresante. Los resultados obtenidos invitan a seguir profundizando en las teorías de base y los hallazgos pueden derivar en programas tendientes a fortalecer el desarrollo de las estrategias de afrontamiento positivas.

Por otro lado, Solano (2009), en Buenos Aires, Argentina realizó un trabajo sobre el bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso y presentó una reseña de los aportes de las investigaciones realizadas durante las últimas cuatro décadas al campo de bienestar psicológico. El autor indicó que el bienestar tiene tres componentes básicos: el afecto positivo, el afecto negativo y los juicios cognitivos sobre el bienestar. Así mismo expuso los modelos teóricos básicos que explican el bienestar y las diferentes metodologías para su medición, tanto en sus componentes afectivos como cognitivos. El artículo explica también

las concepciones alternativas que toman en cuenta el “flow” los aspectos sociales relacionados con el entorno. El estado de “flow” tiene que ver con la distinción entre el placer hedónico y eudaemónico de los griegos. El placer hedónico consiste en todo lo que la persona obtiene para poder ser feliz la mayor parte de su vida. Y el placer eudaemónico consiste en que para poder llegar a ser feliz hay que esforzarse para poder tener la felicidad. Se reseña también los resultados de estudios culturales sobre el bienestar psicológico y las intervenciones psicológicas destinadas a su mejora. Se puede llegar a la conclusión, que el bienestar es el estado deseable y en muchas ocasiones se puede modificar. Otro aspecto al cual se llegó es que la persona que tiene un alto nivel de bienestar, si bien experimenta satisfacción con su vida, en algunas ocasiones también puede experimentar emociones poco placenteras como tristeza o enojo. En estos casos el factor determinante es la habilidad del individuo para enfrentar los factores causantes de sus emociones negativas.

También, Ballesteros, Medina, y Caycedo, (2006), realizaron un estudio en donde se presentan algunos resultados de la investigación sobre la conceptualización del bienestar psicológico, como uno de los objetivos específicos de un proyecto definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. La investigación se realizó con metodología descriptiva, en el cuál se aplicó una encuesta de 11 preguntas a un total de 138 personas, entre 8 y 56 años de edad, pertenecientes al grupo de consultantes del centro de atención psicológica de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Los voluntarios encuestados respondieron las preguntas formuladas por estudiantes de último año de la carrera. Los resultados se presentaron en términos cuantitativos y cualitativos y luego se analizaron. Una de las principales conclusiones se refiere a la relación entre el bienestar

psicológico, definido en términos de estados emocionales y competencias psicológicas y las condiciones de vida de la gente. Otro aspecto importante es que las personas reconocen su papel activo en la consecución del bienestar, dado que identifican como competencias psicológicas la forma de verse y sentirse a sí mismas, así como su capacidad para responder y relacionarse con el mundo, de lograr metas y solucionar dificultades.

Por último se puede mencionar a Morales, Martín, De León, Barreno, y Prieto (2008), quienes realizaron un estudio cuyo objetivo era analizar la relevancia de la orientación temporal y las estrategias de control en la predicción del bienestar subjetivo y psicológico en personas mayores. Los participantes que fueron 71 personas entre 50 y 79 años, alumnos de un centro de educación para personas adultas, complementaron medidas de bienestar psicológico, bienestar subjetivo, orientación temporal y estrategias de control. Todos los participantes respondieron una serie de preguntas referentes a datos demográficos, así como una pregunta relativa al nivel de afectividad respecto al futuro. Para medir bienestar se utilizó la escala de Satisfacción con la Vida (Diener, 1984) como medida del bienestar subjetivo. Para medir orientación temporal se utilizó una versión reducida de 25 ítems del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (Zimbardo y Boyd, 1999). Por último para evaluar estrategias de control se utilizaron las escalas de control primario, control secundario por re-evaluación positiva y control secundario por bajas aspiraciones propuestas por Wrosch, Heckhausen y Lachman (2000). El autor concluyó que el objetivo de este estudio era explorar el papel de la dimensión temporal de la conducta en la experiencia del bienestar, considerando además, las estrategias de control que adopta el individuo. Como indican Diener (1984), una de las cuestiones relevantes en esta

investigación actual del bienestar no es averiguar quién es feliz, sino cuáles son los procesos implicados en la experiencia del bienestar.

Todos los estudios mencionados anteriormente, son importantes ya que, todas las personas poseen su bienestar pero según las circunstancias que se presentan en sus vidas son las que determinan de qué forma

En síntesis los estudios sobre bienestar psicológico hacen referencia a que es una condición favorable para el crecimiento personal según el entorno en que la persona se desenvuelva. Los autores indican que ésta mejora la experiencia personal y la relación con otros; por lo tanto permite construir una vida más feliz y satisfactoria.

A continuación se presenta un resumen de la teoría que sustenta este estudio.

1.1. Bienestar Psicológico

Al analizar las definiciones más modernas y complejas de bienestar humano o de bienestar psicológico se observa que aquél es necesario para que exista éste, pero que no lo define, o sea, que no son términos intercambiables o sinónimos. Es claro que existe una interrelación entre el bienestar humano, que hace énfasis en el bienestar material, y el bienestar psicológico que siempre mantiene alguna relación con el entorno material del individuo, pero que no se centra en él.

Resulta fácil pensar en dos individuos que se desenvuelven en entornos similares y cuyo nivel de bienestar psicológico es totalmente distinto. A pesar de que estas ideas son puramente empíricas, se puede decir que el estudio de los factores que determinan esa diferencia es uno de los principales retos de la Psicología Moderna. Una de las principales herramientas con las que cuenta el investigador de este tema es un cuestionario con el que se intenta obtener conocimiento específico de algún aspecto de la vida de los sujetos de estudio. En el cual en el caso del presente estudio se utiliza la escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A, por ser una herramienta cuya objetividad ha sido comprobada a través del tiempo.

Coronel (s.f) explica que siempre ha existido el concepto de bienestar psicológico y empieza a desarrollarse en los Estados Unidos. Con el tiempo se ha ido expandiendo en las sociedades industrializadas que buscan mejorar las condiciones de vida. Se plantean varias preguntas tales como ¿por qué algunas personas se sienten más satisfechas con sus vidas que otras? Y ¿cuáles serían los factores relacionados con el bienestar psicológico y la satisfacción? son las que dieron origen a muchos de los estudios sobre esta temática. El autor refiere a Diener, Suh y Oishi, (1997) quienes aclaran que “inicialmente, se asociaba el sentirse bien con la apariencia física, la inteligencia o el dinero, pero actualmente, como resultado de diversas investigaciones en el tema, se sabe que el bienestar psicológico no sólo se relaciona con estas variables sino también con la subjetividad personal”.

La OMS (Organización Mundial de la Salud, 2013) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar

las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. La dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición de salud que figura en la OMS: La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Coronel (s.f.) indica que La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1992) se refiere a calidad de vida como la percepción que una persona tiene del lugar en que existe, en el contexto de la cultura y del conjunto de valores en los que vive y con relación a sus objetivos, sus expectativas, y sus inquietudes. El bienestar influye en el ser humano en su estado psicológico, su salud física, su nivel de independencia, sus relaciones sociales y su relación con el entorno. La autora recurre a García Martín (2004) para explicar el concepto de calidad de vida, el cual surge cuando las necesidades básicas de la persona han sido satisfechas. El nivel de vida está delimitado por aquellas condiciones medibles, tales como el nivel educativo, las condiciones de vivienda y el nivel socioeconómico. Se considera que la calidad de vida aparece cuando está establecido un bienestar social. Desde esta perspectiva, se han llevado a cabo estudios que asocian estas variables con las de género, edad, nivel económico-social, salud, nivel de ingresos, entre otras.

Ahora bien ¿cómo se definen dichas condiciones? El estrés, por ejemplo, es obviamente un factor que no propicia el bienestar. Y el estrés muy intenso, que se prolonga mucho tiempo y que no se maneja adecuadamente, se convierte en una causa establecida de varios trastornos psicológicos. Sarason y Sarason indican en este sentido que “El estrés puede tener efectos indeseables en la conducta, y el funcionamiento corporal. (...) Los efectos

acumulativos de [los desencadenantes del estrés] en un período prolongado, también pueden tener un efecto negativo en la salud mental y física de una persona. (...) Las transiciones de la vida, como asistir a la universidad, obtener un trabajo, tener un bebé y cambiar de domicilio también pueden ser estresantes (Sarason y Sarason, 1999, pp.152-153).”

Indicaron así mismo, que el estrés puede tener “efectos acumulativos”, y que “(a) menudo se emplean cuestionarios para evaluar qué eventos ha experimentado una persona en el pasado reciente, y (la) manera como percibió los eventos y reaccionó ante estos (pp.152-153). Entonces los autores descubrieron que en la literatura especializada, se encuentran más citas acerca de las circunstancias específicas que pueden impedir que un individuo alcance el bienestar psicológico, que citas acerca de las circunstancias específicas que garanticen el bienestar psicológico. Son tantas las variables entre un individuo y otro que, de poderse realizar un texto que incluyera todas estas últimas circunstancias, se encontraría prácticamente un “Manual de la Felicidad”. Muchos autores de libros mencionados de autoayuda, dicho sea de paso, intentan semejante cometido con diferentes (aunque casi siempre escasos) grados de éxito. Dichos textos, sin embargo, caen más en el ámbito de la sabiduría popular que del estudio sistemático y objetivo de la Psicología.

Existen muchos autores que han dado su propia definición sobre bienestar psicológico. El estudio de bienestar psicológico es un tema muy amplio, y ha dado lugar a usar muchos conceptos diferentes como: bienestar subjetivo, salud mental, felicidad, calidad de vida, condiciones de vida, modo y estilo de vida.

Para Diener (1994) el bienestar psicológico se puede caracterizar a partir de tres elementos:

1. De carácter Subjetivo: Esto se refiere a la propia experiencia que vive la persona.
2. Dimensión Global: Aquí habla de la valoración de la persona en todas las áreas de su vida.
3. Apreciación Positiva: Cuando se tiene una buena actitud hacia lo que se realiza, y no se le da importancia a los factores negativos.

Coronel (s.f.) menciona que Ryff indica que se puede definir el bienestar como “el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido”.

Desarrolla un modelo de bienestar psicológico formado en seis dimensiones:

- **Autoaceptación:** Es tener una actitud positiva hacia sí mismo, aceptar las cualidades y defectos que tiene uno mismo y sentirse bien con el pasado.
- **Relaciones positivas con otros:** Implica tener buenas relaciones con las demás personas, tener relaciones de calidad y empatía con los demás.
- **Propósito en la vida:** Darle sentido a la vida, tener metas y objetivos a alcanzar.
- **Crecimiento Personal:** Utilizar todas las capacidades, talentos y habilidades que una persona posee para poder tener un crecimiento personal.
- **Autonomía:** Ser uno mismo, saber elegir y saber tomar las mejores decisiones para la vida.
- **Dominio del Entorno o Control Ambiental:** Se refiere al manejo correcto de las exigencias y las oportunidades que le brinda el ambiente en el que se desenvuelve. Saber tomar la mejor decisión de acuerdo con su entorno.

Este diagrama muestra el modelo de Carol Ryff (1989):



Tomado de: <http://www.crecimientopositivo.es/porta1/modelo-de-bienestar-psicologico-de-ryff>

La parte más relevante del modelo de Ryff es que el bienestar psicológico es una “percepción subjetiva”, pues incluye estados de ánimo y sentimientos. El individuo alcanza cierto grado de satisfacción al alcanzar algunas metas personales. Por otro lado, el concepto de “calidad de vida” se podría definir como la forma en que la persona percibe de manera favorable o no favorable los aspectos más importantes de su vida. Esto sería en contextos como familia y trabajo. A través de este modelo se intenta medir componentes subjetivos, por medio de encuestas, aspectos relacionados con el afecto y la cognición.

Solano (2009) expone que para Veenhoven (1991), este término puede explicarse como el grado en el que una persona evalúa globalmente su vida en términos favorables. La evaluación que realiza el sujeto sobre su propia condición depende de tres componentes:

1. Los estados emocionales (que pueden ser positivos o negativos)
2. El componente cognitivo (procesamiento de información que las personas realizan acerca de cómo les fue o les está yendo en su vida)
3. Las relaciones entre ambos componentes.

Al respecto Diener (1994) señala que es posible identificar componentes estables y cambiantes en dicho constructo. Las emociones, son los componentes cambiantes, pueden ir cambiando de acuerdo con lo que la persona está viviendo en ese momento. Por otro lado el componente cognitivo se mantiene en el tiempo y es el resultado de la información que posee el individuo sobre sus propios logros y frustraciones.

En el estudio realizado por Solano (2009) menciona a Veenhoven donde explica que el componente cognitivo permite comprender en qué consiste estar satisfechos con la vida, así como darle la importancia que le corresponde a la diferencia entre aquello que el individuo quiere alcanzar y lo que en verdad consigue, lo que incluye, por un lado el sentimiento de que las metas personales se van alcanzando hasta la sensación opuesta que conlleva el sentir que ninguno o muy pocos de los propósitos del individuo se cumplen. Se puede decir que, según la vida que lleve cada persona y de la forma que en que logre encontrar el equilibrio entre el conjunto de experiencias de esa vida, así podrá mantener cada quien una percepción positiva o negativa acerca de su propia vida. El bienestar también abarca una serie de factores relacionados al control de situaciones, que incluyen sensación de control y autocompetencia, vínculos psicosociales que se relacionan a la calidad de las relaciones

personales, tener proyectos y metas en la vida así como la aceptación de sí mismo. Los factores anteriores ayudan a que el individuo evalúe su propio bienestar.

Por lo tanto, una persona muestra un alto bienestar si se encuentra satisfecho con su vida. Esto quiere decir que se estado anímico es bueno y solo en algún momento puede experimentar emociones negativas como tristeza o enojo.

Como Frankl mencionó “en última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a las cuestiones que la existencia nos plantea; cumplir con las obligaciones que la vida nos asigna a cada uno en cada instante particular” (Frankl, 2004, pp.101). Las mujeres han enfrentado desde siempre el reto de administrar el hogar. Esto implica cuidar del bienestar de los hijos, esposo, y muchas veces de familiares mayores. Es reconocido que las labores del hogar nunca fueron tomadas con la misma seriedad que el trabajo de un hombre en el taller o la oficina. En ese sentido la mayor parte de las mujeres, según la cita anterior asumía sus responsabilidades y cumplían con las obligaciones que la vida les asignaba.

En este sentido específico no importaba tanto el rango que ocupaba la mujer a nivel socioeconómico. Ya fuera la mujer de un obrero o la esposa de un empresario exitoso, ambas debían de cumplir con las expectativas no solo del esposo sino de la sociedad. Un ejemplo que puede aclarar este punto es el caso de dos mujeres que son madres y son encargadas del bienestar de sus respectivos hogares. Resulta irrelevante que una de las dos cuente con empleada doméstica y la otra sea de escasos recursos. Ambas, al final del día, serán responsables de la salud de los hijos, de la alimentación familiar, el orden y la

limpieza de casa. Si estas labores no son realizadas de tal manera que cumplan con las expectativas del esposo, y por extensión de la sociedad, resulta ser una “mala mujer”.

Este fenómeno está tan arraigado que muchas veces la mujer es la primera en juzgarse a sí misma, a tal punto que resulta imposible pensar que su bienestar psicológico no se vea afectado negativamente. El mismo Frankl indica que “la existencia demandará del hombre (o la mujer) que sencillamente acepte su destino y cargue con su cruz” (pp.102). Claro que Frankl se refiere a prisioneros en campos de concentración, pero, como psicólogo, sus observaciones también se aplican a la realidad cotidiana. De tal forma, la cruz que lleva acuestas la mujer es compartida por una enorme mayoría de madres, indiferentemente del ámbito socioeconómico en el que se desenvuelven. Es un factor mucho más importante si se es hombre o mujer que si se tienen recursos económicos o no. No se trata de decir que el hombre no enfrenta una serie de problemas que pueden llegar a ser graves. El punto de este estudio es que las mujeres comparten esa “cruz” a la que se refiere Frankl y tratar de entender algunas características de dicha problemática.

1.1.2. Bienestar Subjetivo

Veenhoven (1991) define el bienestar subjetivo como “el grado en que un individuo juzga su vida como un todo en términos positivos”, es decir, cuando el sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva. Según este autor, el individuo utiliza dos componentes para realizar esta evaluación: sus pensamientos y sus afectos. Esta definición coincide con lo mencionado arriba por Ryff, quien expone que el bienestar es el resultado de una

evaluación valorativa por parte de la misma persona con respecto a cómo ha tomado la decisión de vivir.

Coronel (s.f.) en su artículo alude a Andrews y Withey (1976) quienes también definen al bienestar subjetivo tomando en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos. El componente afectivo, según ellos, comprende el plano “*hedónico*”, es decir, el que contiene la parte experimentada por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes. Es mucho más frágil, momentáneo y cambiante. Ambos componentes se encuentran interrelacionados, una persona que tiene mayor cantidad de experiencias emocionales placenteras es más probable que perciba su vida como agradable y positiva.

De la misma manera, los sujetos que se encuentran dentro del rango de “alto bienestar” son aquellos que dicen estar satisfechos con la vida, entre quienes predomina una valoración positiva de sus circunstancias vitales. Frecuentemente el estado anímico de estas personas es bueno y sólo ocasionalmente experimentan emociones negativas como la tristeza. En cambio, los sujetos “infelices” serían aquellos que valoran la mayor parte de sus acontecimientos vitales como perjudiciales y negativos (Veenhoven, 1991, Diener, 1994).

Sin embargo, esa misma valoración subjetiva que cada persona hace sobre su propia felicidad o infelicidad también tiene relación con el paso del tiempo. Diener, sostiene que lo que “es estable puede experimentar variaciones circunstanciales en función de los efectos predominantes.” Ó sea que el mismo individuo puede considerar en un momento de su vida que su estado anímico es bueno la mayor parte del tiempo. Incluso puede señalar que los momentos en que el estado anímico deja de ser bueno y sufre, por ejemplo, de tristeza, es

como respuesta a un hecho que amerita esa tristeza (por ejemplo la muerte de un ser querido). Con el paso del tiempo, sin embargo, hay personas que son capaces de recuperar aquel buen estado de ánimo y otros que no. Lo mismo sucede con una serie de otras variables que, al interrelacionarse unas con otras, crean situaciones complejas que deben ser “analizadas a fondo por el psicólogo para su evaluación”.

La revisión de los estudios sobre el bienestar subjetivo señala que existen puntos en común. Coronel (.sf.) basándose en la teoría de Diener, Suh, Lucas y Smith llegó a la conclusión de que el bienestar como tal incluye los siguientes elementos:

- Satisfacción con la vida
- Afecto positivo
- Afecto negativo

De esto se pueden diferenciar dos grandes dimensiones:

1. La dimensión cognitiva
2. La dimensión emocional o afectiva (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999)

En el cuadro 1 se muestran detallados los elementos de esta estructura:

Cuadro N° 1. Componentes del bienestar subjetivo.

Afecto Positivo	Afecto Negativo	Satisfacción con la vida	Dominios de Satisfacción
Alegría	Culpa y vergüenza	Deseo de cambiar la vida	Trabajo
Euforia	Tristeza	Satisfacción con la vida actual	Familia
Satisfacción	Ansiedad y preocupación	Satisfacción con el pasado	Ocio
Orgullo	Enfado	Satisfacción con el futuro	Saludo
Cariño	Estrés	Satisfacción con cómo otros ven nuestra vida	Ingresos
Felicidad	Depresión		Con uno mismo
Éxtasis	Envidia		Con los demás

Fuente: Diener, Suh, Lucas y Smith (1999).

2. Teorías que Explican el Bienestar Psicológico:

Cada persona es un ser único, es un mundo que busca siempre poder alcanzar un sueño. La vida se va encargando de trazar los caminos que nos lleven a nuestra meta. Este punto se

podría plantear de la siguiente manera: ¿cómo explicar la satisfacción que una persona siente en lo que hace, si se siente feliz o si lo hace por obligación y no se siente feliz?

Se presenta un modelo psicológico llamado “abajo-arriba” y “arriba-abajo”. El modelo de abajo-arriba sugiere que el bienestar se da como resultado de los momentos que nos dan placer combinados con los que no nos dan. De todas las cosas que nos hacen sentir satisfechos en diferentes etapas en la vida, es decir, que han causado que las personas de alguna manera se sientan satisfechas de los momentos placenteros y satisfactorios. Por otro lado el modelo de arriba-abajo, propone que cuando la persona puede estar predispuesta a experimentar y a reaccionar a los distintos eventos y circunstancias que se presenten ya sea de forma positiva o negativa. Establece que en cada persona, de acuerdo a su personalidad, se determinan los niveles de bienestar, de modo que las personas deciden ser felices porque quieren serlo, les gusta y buscan el placer de las cosas, y no porque estén satisfechas todo el tiempo.

En este otro modelo de “abajo-arriba”, se pueden encontrar las teorías finalistas de “punto final”, que sostienen la idea de que el bienestar se logra cuando una necesidad es alcanzada. García (2004) opina que “las teorías de los humanistas Maslow y Murray, con sus jerarquías de necesidades se encuadran en esta perspectiva.” Ambas clasificaciones tratan de ordenar los puntos débiles de cada persona, que deben ser satisfechos para alcanzar el bienestar.

Las bases del modelo mencionado “arriba-abajo” tienen su origen en factores determinantes que predisponen las actitudes de las personas:

- **Factores Genéticos:** Hay características heredadas del carácter que ya trae cada ser humano, sin embargo este puede ir cambiando en los primeros años de vida. Hay ciertos aspectos del carácter que se traen y siempre saldrán a la luz en la forma de ser de cada persona.
- **Rasgos de la personalidad:** La afectividad positiva y negativa: cuando se habla de afectividad positiva se dice que son las muestras de amor que un ser humano brinda a las personas que quiere y a todas las que son parte de su vida. La afectividad está relacionada siempre por los sentimientos y por las emociones. En la afectividad negativa, se muestran los sentimientos negativos como el enojo y la ira, los cuales la persona debe aprender a manejarlos para poder llegar a un equilibrio emocional.
- **La Extroversión:** Esta incluye toda la parte social de la persona. La facilidad que muestra el sujeto para relacionarse con su entorno.
- **El Neuroticismo:** Este es un término que ya casi no se usa. Este término fue elaborado por “*Hans Eysenck*”. Esta palabra hace referencia cuando una persona muestra sentimientos de culpa, frustración, ansiedad o ira, tienen baja autoestima, se mantienen tristes y pueden desarrollar depresión. Son propensos a ser estresados y se muestran al mundo a la defensiva.

Otro modelo que se ha propuesto recientemente en el estudio realizado por Ballesteros, Medina y Caycedo (2006) es el de “Autoconcordancia” en donde basándose en la teoría de Sheldon y Elliot explica que las necesidades no se consideran tan universales sino mediadas por los intereses personales de cada uno. Este modelo parte de la idea que las personas pueden elegir o no objetivos que representan sus valores e intereses. Aquí se da que cuando una persona tiene claros sus objetivos que desea alcanzar debería experimentar un bienestar

mayor que aquellos que no los tienen, ya que están actuando de una manera más congruente con sus intereses y sus metas.

Duran (2010), expone el modelo presentado por el autor Cummins llamado Modelo o Teoría Homeostático del Bienestar. De acuerdo con el diccionario, la homeostasis “conjunto de fenómenos de autorregulación, conducentes al mantenimiento de una relativa constancia en las composiciones y las propiedades del medio interno de un organismo” (Diccionario de la Lengua Española 1992, pp.1119)

Cummins y colegas, desarrollan esta teoría homeostática del bienestar subjetivo. Esta teoría trata de explicar que el bienestar subjetivo se muestra en un nivel abstracto: qué tan satisfecha está la persona con su vida. También sostiene “que el proceso psicológico en el que se sitúa el bienestar, es un sistema altamente integrado que comprende un sistema de capacidades genéticas primarias y un sistema protector secundario”.

Al hablar de las capacidades genéticas primarias, se incluyen las características de la personalidad, la extroversión y el neuroticismo. En el sistema protector secundario, se incluye la percepción de control, la autoestima y el optimismo vital. Todo lo que la persona recibe del mundo, del ambiente en que se desenvuelve viene a afectar en el sistema secundario, y esto por lo tanto hace que el bienestar psicológico se sitúe en un nivel inferior y se vea afectado.

En resumen, el bienestar psicológico, expresa todo el sentir positivo y los pensamientos positivos del ser humano acerca de sí mismo. Toda persona debería poder decidir acerca de su bienestar psicológico y como lo va a manejar a lo largo de su vida. Cada persona, es la responsable de formar su propia personalidad, adquirir sus propios valores, ser seguro de sí

mismo, construir su propia autoestima y todo esto lo puede lograr mediante sus capacidades intelectuales, afectivas y físicas.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según Diener (1994), García (2002) y Moreno (2003), el bienestar psicológico es una herramienta primordial en la búsqueda de una calidad de vida satisfactoria, en una sociedad que se caracteriza por propiciar una vida muy rápida debido a todas las presiones económicas, laborales y sociales. Dentro de este contexto las personas no se toman un tiempo para poder examinar su bienestar y sus condiciones de vida. Diener (1994) indicó que esto conlleva muchos aspectos que se deben tomar en cuenta en el estudio del bienestar psicológico del ser humano; tales como: la forma en que vive, lo que entiende por tener una buena vida, el desarrollo profesional, la percepción de la felicidad personal, la claridad de los roles y las responsabilidades de su vida.

Ahora bien, el interés por el estudio del bienestar psicológico se inició a mediados del siglo XX. Los estudios iniciales en esta área estuvieron centrados en aspectos externos como los de las condiciones de vida, nivel de vida y de calidad de vida. Luego los autores como Veenhoven (1991) se enfocó en el bienestar subjetivo como un indicador del bienestar psicológico. Este se desarrolla a partir de la percepción que tiene el sujeto con respecto al gusto por la vida, y la evaluación de sus pensamientos y sus afectos. Finalmente Ryff (1989) mencionó que otro aspecto que es considerado como primordial es el contexto social en que la persona se desarrolla.

De acuerdo a las consideraciones teóricas encontradas el bienestar psicológico es una condición necesaria en el desarrollo social, personal y emocional de las personas. En

Guatemala, las condiciones sociales y económicas que afectan a la familia, propician la necesidad de que, tanto padres y madres deban buscar espacios laborales para poder sostener las necesidades básicas de la familia. El grupo de madres trabajadoras se incrementa constantemente por lo que se considera importante estudiar el bienestar psicológico de este grupo de personas que tienen a su cargo sostener la educación de los niños y las necesidades básicas de la familia. Este fundamento permite plantear la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el estado del bienestar psicológico de un grupo de madres de niños en edad preescolar que asisten a un colegio privado de la ciudad Guatemala?

2.1 Objetivos

2.1.1. Objetivo General

- Describir el bienestar psicológico de las madres de niños preescolares en un colegio privado de la ciudad de Guatemala.

2.1.2 Objetivos Específicos

- Medir el bienestar psicológico de las madres por medio de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A.
- Describir el control de situaciones, de las madres por medio de la Escala de Bienestar Psicológica BIEPS-A.
- Describir la aceptación, de las madres por medio de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A.

- Describir los vínculos, de las madres por medio de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A.
- Describir los Proyectos, de las madres por medio de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A.
- Describir el bienestar psicológico de las madres de los niños preescolares de acuerdo a su situación laboral.
- Comparar las que sí trabajan con las que no trabajan.

2.2 Variables

- Bienestar Psicológico
 - Indicadores: control, vínculos, proyectos y aceptación

2.3 Definición de Variables

2.3.1. Definición Conceptual

Según Diener y Diener (1994) a las definiciones sobre el bienestar se las puede agrupar en tres categorías. La primera corresponde a las descripciones sobre el bienestar referidas a la valoración que realiza el propio sujeto de su vida en términos favorables; estas se relacionan con la satisfacción vital. Una segunda agrupación posible corresponde a la preponderancia de afectos positivos sobre los negativos; esto se refiere a lo que usualmente una persona puede definir como bienestar cuando predominan los efectos positivos más que los negativos. Y la última categoría hace referencias a aquella desarrollada por los filósofos griegos, que concebían al bienestar como una virtud y como el único valor final y suficiente de sí mismo.

Carol Ryff (1989, 1998) desarrolló un modelo de Bienestar Psicológico que puede considerarse precursor de los actuales modelos de Psicología Positiva, y que aún hoy

continúa siendo una de las más brillantes aportaciones en las teorías y aplicaciones relacionadas con el bienestar humano. Esta autora define el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos: el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, y no al revés.

Control de situaciones: Tiene una sensación de control y autocompetencia, puede crear o manipular contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses.

Aceptación de sí mismo: Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado.

Vínculos psicosociales: Es cálido. Confía en los demás. Puede establecer buenos vínculos. Tiene capacidad de empatía y afecto.

Proyectos: Tiene metas y proyectos en la vida. Considera que la vida tiene significado. Tiene valores que hacen que la vida tenga sentido.

2.3.2. Definición Operacional

Para fines de este estudio, el bienestar psicológico se midió por medio de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A a través de los siguientes indicadores:

- Control de situaciones: Los ítems que miden este indicador son los números: 13, 5,10 y 1.
- Aceptación de sí mismo: Los ítems que miden este indicador son los números: 9, 4 y 7.
- Vínculos Psicosociales: Los ítems que miden este indicador son los números: 8,2 y 11.

- Proyectos: Los ítems que miden este indicador son los números: 12,6 y 3.

2.4 Alcances y Limites

En el presente trabajo se estudió el bienestar psicológico de las madres ya que es importante que ellas se sientan bien con ellas mismas para poder educar y criar a sus hijos en el camino de la vida. Es importante el bienestar psicológico de las madres en sus familias ya que puede influir en sus hijos y en su relación de pareja. Este estudio se realizará con madres que tienen a sus hijos en un colegio privado de Guatemala y una de sus limitaciones será que todas tienen diferente edad y responderán el cuestionario de acuerdo a su experiencia de vida.

2.5 Aporte

El aporte de este estudio para la sociedad permite conocer las características y necesidades que presentan las mujeres que en algún momento les toca trabajar y ser madres a la vez y para aquellas que son madres y se quedan en casa, para que puedan conocer su nivel de bienestar psicológico y aprendan a cómo manejarlo y como pueden mejorar. Y luego si es necesario puedan buscar algún tipo de ayuda profesional. Contribuye a enriquecer el material teórico de un tema poco estudiado en Guatemala.

De esta forma se pretende comprender a las madres, para hacer conciencia de los muchos factores que determinan y modifican la conducta humana para que puedan cambiar sus ideas, pensamientos y muchas veces esos sentimientos de culpa.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos:

La muestra estuvo conformada por un grupo de madres que tienen a sus hijos de 4 a 6 años en un colegio privado de la ciudad capital de Guatemala. Estuvo constituida por 20 que sí trabajan y 20 que no. Estas mujeres se encuentran en el rango de 30 a 40 años. Para seleccionar a las madres que participaron en este estudio se tomó en cuenta que todas tienen a sus hijos en un colegio privado de la ciudad capital y todas pertenecen a una clase media. El tipo de muestreo fue no probabilístico.

En el siguiente cuadro se presenta la muestra:

Rango de edades de los Sujetos	Número total de los sujetos dentro del rango
20 a 25 años	4 sujetos
26 a 30 años	8 sujetos
31 a 35 años	14 sujetos
36 a 40 años	9 sujetos
41 años	5 sujetos

3.2 Instrumento:

En este estudio el instrumento que se utilizó para poder evaluar el bienestar psicológico fue la escala BIEPS – A (Adultos) de María Martina Casullo, elaborado en el año 2002, la cual es una técnica autoadministrable válida y confiable para la evaluación del Bienestar Psicológico autopercebido en población adulta.

Esta autora tomó como marco teórico de referencia las definiciones de bienestar de Ryff y Keyes (1995), desarrollando de esta forma la escala BIEPS la cual evalúa el bienestar psicológico desde una perspectiva multidimensional, vinculadas a los proyectos personales y la aceptación de sí mismo, a la vez de buenos vínculos con los demás y control emocional.

Para determinar las propiedades psicométricas de la Escala, la autora realizó un muestreo de tipo intencional en el que participaron 359 personas adultas, hombres y mujeres, entre las edades de 18 a 60 años, residentes de la ciudad de Buenos Aires en Argentina en el año 2000. Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS, versión 9.01; los cálculos de potencia estadística y tamaño del efecto los realizaron mediante el programa Statistical Power Analysis. La confiabilidad total de la Escala es aceptable, alcanzando valores de 0.70.

Para responder la Escala BIEPS-A, la persona marca su respuesta según lo que sintió y pensó durante el último mes, respecto a cada una de las 13 frases, relacionadas a las cuatro dimensiones de Control, Vínculos, Proyectos y Aceptación que componen el instrumento.

Para obtener el puntaje de las respuestas se debe tomar en cuenta la siguiente tabla:

En desacuerdo	1 punto
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2 puntos
De acuerdo	3 puntos

Fuente: Casullo, et. al. (2002)

No encontraron diferencias estadísticamente significativas en la percepción del Bienestar Psicológico según el sexo y el grupo de edad. Por ello, la puntuación global que se obtiene se interpreta en función de la transformación percentilar, sin tener en cuenta diferencias según la edad o el género, con base a la siguiente tabla:

Puntaje directo	Percentil
28	5
33	25
35	50
37	75
39	95

Fuente: Casullo, et. al. (2002)

La interpretación cualitativa de las puntuaciones altas y bajas de las dimensiones que componen la Escala BIEPS-A se realizaron según la siguiente tabla de interpretación:

Dimensiones	Ítems	Puntuaciones altas	Puntuaciones bajas
Control de situaciones	13,5,10,1	Tiene una sensación de control y autocompetencia, Puede crear o manipular contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses.	Tiene dificultades en manejar los asuntos de la vida diaria. No se da cuenta de las oportunidades. Cree que es incapaz de modificar el

			ambiente.
Aceptación de sí mismo	9,4,7	Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado.	Esta desilusionado respecto de su vida pasada. Le gustaría ser diferente de cómo es. Se siente insatisfecho consigo mismo.
Vínculos psicosociales	8,2,11	Es cálido. Confía en los demás. Puede establecer buenos vínculos. Tiene capacidad de empatía y afecto.	Tiene pocas relaciones con los demás. Es aislado. Se siente frustrado en los vínculos que establece con los demás. No puede hacer compromisos con los demás.
Proyectos	12,6,3	Tiene metas y proyectos en la vida. Considera que la vida tiene significado. Tiene valores que hacen que la vida tenga sentido	La vida carece de sentido y de significado. Tiene pocas metas y proyectos. No puede establecer que la vida tenga algún propósito.

Fuente: Casullo, et. al. (2002)

Con esto se obtiene una puntuación global del Bienestar Psicológico de la persona, y una interpretación cualitativa de las puntuaciones por dimensión. Sin embargo la misma autora

recomienda el uso de la puntuación global sobre la interpretación por dimensión, pues ésta no alcanza niveles aceptables de validez y confiabilidad.

3.3 Procedimiento

- Primero se presentó el tema propuesto al Departamento de Psicología.
- Luego se hizo el contacto con todos los sujetos de estudio, para que respondan el cuestionario.
- Luego se procede a calificar los cuestionarios.
- Con base a lo obtenido se empezó a tabular resultados para poder realizar los cuadros comparativos.
- Por último se proporcionaron conclusiones y recomendaciones.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística:

Para poder llevar a cabo esta investigación se utilizó una metodología descriptiva. Según Hildebrand (1998) la estadística, como campo de estudio, es el arte y la ciencia de dar sentido a los datos numéricos. El diseño de investigación es transversal el cual quiere decir que recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su interrelación de un momento dado.

Los datos se analizaron a través de estadística descriptiva. Esta registra los datos en tablas y los representa en gráficas. Calcula los parámetros estadísticos, que describen al conjunto estudiado. La primera decisión consiste en determinar lo que se quiere medir, en este estudio será el bienestar psicológico. Luego, por medio de una muestra se obtendrán los datos. De los datos obtenidos se obtendrá un promedio. Se realizara una gráfica de barras en donde se utilizaran rectángulos para representar gráficamente los datos. Según

Hildebrand (1998), en la grafica de barras cada rectángulo representa la frecuencia o la frecuencia relativa de cada valor. Se puede considerar realizar un histograma el cual se construye de la misma manera que la gráfica de barras. La única diferencia es que los rectángulos en una gráfica de barras están separados por algún espacio, mientras que los rectángulos en un histograma son adyacentes.

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en el trabajo de campo. En este estudio se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico BIEP-A, a 40 madres que tienen a sus hijos de 4 a 6 años en un colegio privado de la ciudad capital de Guatemala. En la primera tabla se presentan los resultados del test. En las tablas siguientes los resultados por indicador.

Tabla No. 1 - Punteo del test BIEP-A.

Tabla 4.1

TABLA 1					
Sujeto	De acuerdo	Indefinido	Desacuerdo	TOTAL	Equivalencia
1	33	4	0	37	94.87
2	15	12	2	29	74.36
3	33	4	0	37	94.87
4	21	12	0	33	84.62
5	27	6	1	34	87.18
6	9	14	3	26	66.67
7	24	10	0	34	87.18
8	30	6	0	36	92.31
9	30	6	0	36	92.31
10	33	4	0	37	94.87
11	30	4	1	35	89.74
12	36	2	0	38	97.44
13	30	2	2	34	87.18
14	24	10	0	34	87.18
15	27	8	0	35	89.74
16	27	8	0	35	89.74
17	18	14	0	32	82.05
18	33	4	0	37	94.87
19	36	2	0	38	97.44
20	15	0	7	22	56.41
21	6	12	5	23	58.97
22	24	8	1	33	84.62
23	21	10	1	32	82.05
24	24	10	0	34	87.18
25	21	8	2	31	79.49
26	24	10	0	34	87.18
27	33	2	1	36	92.31
28	9	12	4	25	64.10
29	18	10	2	30	76.92
30	30	6	0	36	92.31
31	24	8	1	33	84.62
32	36	2	0	38	97.44
33	27	8	0	35	89.74
34	33	4	0	37	94.87
35	27	8	0	35	89.74
36	33	2	1	36	92.31
37	33	2	0	35	89.74
38	36	2	0	38	97.44
39	30	6	0	36	92.31
40	33	4	0	37	94.87
TOTAL	1,053	266	34	1,353	3,469
Media	26.325	6.65	0.85	33.825	86.73
Maxima	36	14	7	38	100
Minima	6	0	0	22	

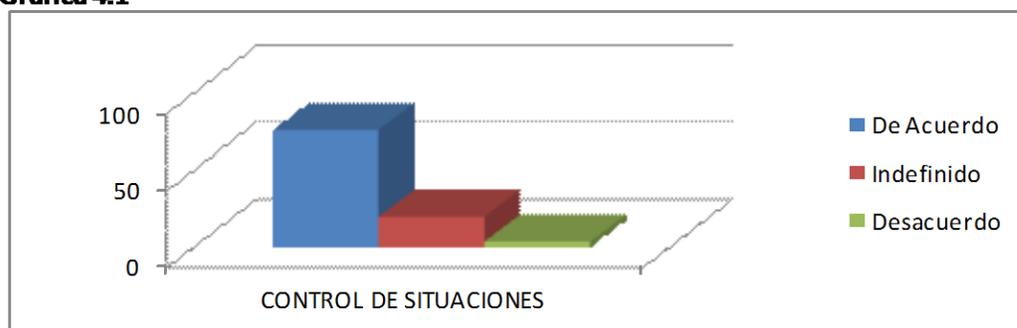
En la tabla 4.1 se observa una media de 33.82 puntos. Esto indica que la muestra tiene un bienestar psicológico promedio alto.

Tabla 4.2 – Control de situaciones para los 40 sujetos

TABLA 4.2
CONTROL DE SITUACIONES

No. De Preg	De Acuerdo	Indefinido	Desacuerdo	Total
13	30	8	2	40
5	19	18	3	40
10	31	7	2	40
1	33	5	2	40
TOTAL	113	38	9	160
%	70.625	23.75	5.625	100

Gráfica 4.1



En la tabla 4.2 se puede observar que el 70.62% de los sujetos perciben estar de acuerdo en el control de situaciones en su vida. Luego el 23.75% de los sujetos se encuentra en un estado indefinido acerca de tomar el control de una situación. Y el 5.62% se siente fuera del control de la situación.

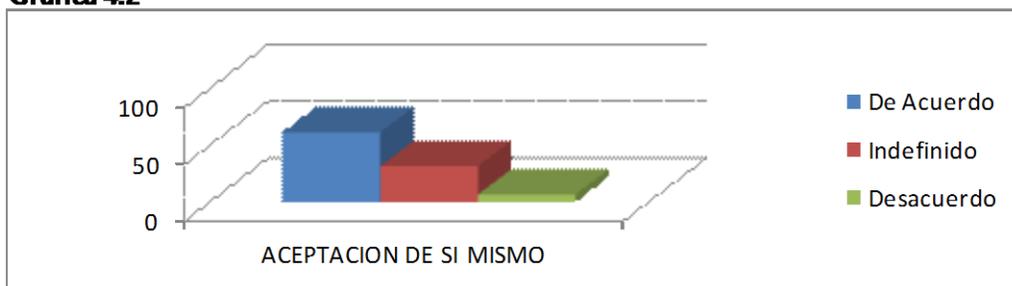
En la gráfica 4.1 se puede observar que la mayor parte de la muestra está de acuerdo en tener control de situaciones en su vida.

Tabla 4.3 – Aceptación de sí mismo para los 40 sujetos

TABLA 4.3
ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO

No. De Preg	De Acuerdo	Indefinido	Desacuerdo	Total
9	20	19	1	40
4	26	10	4	40
7	36	2	2	40
TOTAL	82	31	7	120
%	68.33	25.83	5.83	100

Gráfica 4.2



En la tabla 4.3 se puede observar que el 68.33% de los sujetos perciben estar de acuerdo en la aceptación de sí mismo. Luego el 25.83% de los sujetos se encuentra en un estado indefinido sobre la aceptación de sí mismo. Y el 5.83% está en desacuerdo de aceptarse a sí mismo.

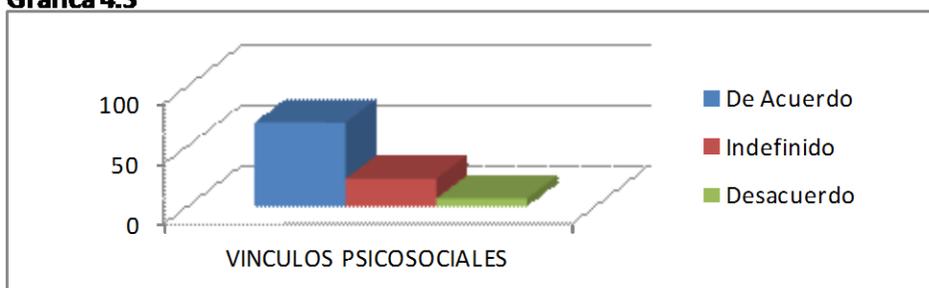
En la gráfica 4.2 se puede observar que la mayoría de las mujeres están de acuerdo en la aceptación de sí mismas.

Tabla 4.4 – Vínculos Psicosociales de los 40 sujetos

TABLA 4.4
VÍNCULOS PSICOSOCIALES

No. De Pregl	De Acuerdo	Indefinido	Desacuerdo	Total
8	26	12	2	40
2	30	8	2	40
11	30	8	2	40
TOTAL	86	28	6	120
%	71.67	23.33	5.00	100

Gráfica 4.3



En la tabla 4.4 se puede observar que el 71.67% de los sujetos está de acuerdo en su capacidad para establecer vínculos psicosociales. Luego el 23.33% de los sujetos se encuentra en un estado indefinido sobre poder establecer vínculos psicosociales con los demás. Y el 5.00% está en desacuerdo de establecer vínculos psicosociales.

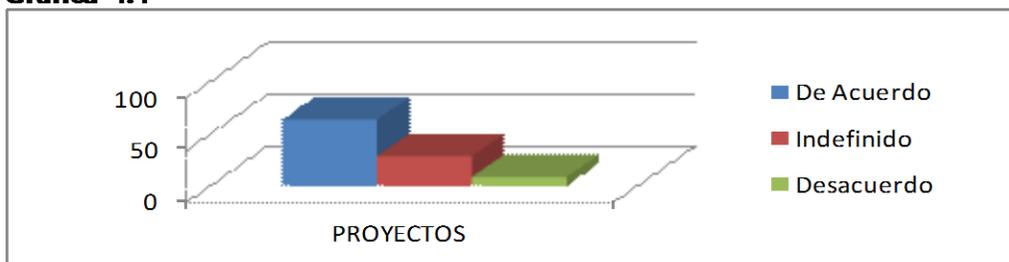
En la gráfica 4.3 se puede observar el incremento de los sujetos que está de acuerdo en la capacidad de establecer vínculos psicosociales. Mientras que el resto de la población se encuentra en un estado indefinido y en desacuerdo.

Tabla 4.5 – Proyectos de los 40 sujetos

TABLA 4.5
PROYECTOS

No. De Pregu	De Acuerdo	Indefinido	Desacuerdo	Total
12	19	16	5	40
6	27	10	3	40
3	26	11	3	40
TOTAL	72	37	11	120
%	60.00	30.83	9.17	100

Gráfica 4.4



En la tabla 4.5 se puede observar que el 60.00% de los sujetos tiene metas y proyectos en su vida. Luego el 30.83% de los sujetos no tienen claras sus metas o proyectos en sus vidas. Y el 9.17% de los sujetos no tienen un proyecto o meta definido para su vida.

En la gráfica 4.4 el mayor porcentaje se puede observar en las mujeres que están de acuerdo en tener sus propias metas y proyectos en su vida. Mientras que hay un porcentaje de 30.83% de los sujetos que no tienen claras sus metas en sus vidas. Y la otra parte de la población, siendo la mínima, no tiene un proyecto de vida definido.

Tabla 4.6 – Situación Laboral de los Sujetos

Tabla 6					
Resultados de la Escala de Bienestar Psicologico BIEP-A en la muestra					
de Sujetos que trabajan GRUPO 1			de Sujetos que NO trabajan GRUPO 2		
Sujetos	Punteo	%	Sujetos	Punteo	%
1	37	94.87	1	23	58.97
2	29	74.36	2	33	84.62
3	37	94.87	3	32	82.05
4	33	84.62	4	34	87.18
5	34	87.18	5	31	79.49
6	26	66.67	6	34	87.18
7	34	87.18	7	36	92.31
8	36	92.31	8	25	64.10
9	36	92.31	9	30	76.92
10	37	94.87	10	36	92.31
11	35	89.74	11	33	84.62
12	38	97.44	12	38	97.44
13	34	87.18	13	35	89.74
14	34	87.18	14	37	94.87
15	35	89.74	15	35	89.74
16	35	89.74	16	36	92.31
17	32	82.05	17	35	89.74
18	37	94.87	18	38	97.44
19	38	97.44	19	36	92.31
20	22	56.41	20	37	94.87
Promedio	33.95	87.05	Promedio	33.7	86.41

La tabla 4.6 indica los resultados de la Escala de Bienestar Psicológico en la muestra de 40 sujetos divididos por el indicador, situación laboral. Se pueden observar los punteos totales y los porcentajes de cada sujeto y del grupo, elaborados sobre el punteo total de la escala de BIEPS- A de Martina Casullo. Los resultados muestran que el grupo que trabaja (grupo 1) tiene una media 33.95 y el grupo que no trabaja tiene una media (grupo 2) 33.7. Esto indica que el bienestar psicológico es levemente más alto en el grupo de sujetos que trabajan.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A continuación se presenta la discusión de los resultados que se fundamenta en el objetivo general que busca describir el bienestar psicológico de las madres de niños preescolares en un colegio privado de la ciudad de Guatemala. De acuerdo con los datos obtenidos por medio de la escala de bienestar psicológico BIEPS-A, el bienestar psicológico de las madres se encuentra en el rango medio superior, por lo que este tiende a ser normal.

Para Ryff (1989) el bienestar subjetivo es el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido. Y en base a esto Ryff, desarrolla un modelo de bienestar psicológico en donde toma en cuenta la autoaceptación de una persona, las relaciones positivas con los demás, el propósito que una persona tiene con su vida, el crecimiento personal y la autonomía de ser uno mismo. Como parte del estudio se trabajó con estos indicadores. Los resultados reflejan que el indicador más alto es el que se refiere a los vínculos sociales con un 71.67% de respuestas. Esto evidencia que los sujetos de la muestra tienden a ser personas cálidas, que confían en los demás. Estas características les permite establecer vínculos con rasgos de empatía y afecto positivos. El indicador que obtuvo el porcentaje más bajo fue el de proyectos con un 60% de acuerdos. Este puntaje indica cierta dificultad en la propuesta y alcance de metas y proyectos en la vida. Esto podría afectar el significado y el sentido que la vida tiene.

Los resultados de este estudio concuerdan con las investigaciones realizadas por Noriega (2012), Alonso (2011) y Morales (2011) que encontraron que el bienestar psicológico de los grupos con los que trabajaron es alto. Esto significa que los resultados se encuentran

dentro de los rangos promedio y promedio alto. Los autores concluyeron que los sujetos muestran un nivel adecuado de satisfacción personal durante la etapa que en ese momento están atravesando en sus vidas.

También Martínez (2014), investigó el bienestar psicológico de guardias de seguridad de un ingenio de azúcar en Santa Lucía Cotzumalguapa, Escuintla. El autor trabajó con una muestra constituida por un grupo de individuos de sexo masculino, residentes en el área rural. Los resultados de su investigación concluyeron que el bienestar subjetivo es el aspecto que mayor correlaciones positivas presenta. Esto indica que mientras mejor concepto tengan las personas acerca de su bienestar propio y de los bienes que poseen, tanto materiales como emocionales, mayor será su bienestar psicológico. En el presente trabajo de investigación, se tomó una muestra de 40 mujeres, entre las edades de 20 y 41 años, residentes de la ciudad de Guatemala en el año 2014. A través del análisis de los resultados de las entrevistas se concluyó que las madres presentan un nivel adecuado de bienestar psicológico.

Por otro lado, al analizar los indicadores individualmente se encontraron los siguientes resultados. En la dimensión de control de situaciones se pudo concluir, que el 70.62% de los sujetos tienen una sensación de control y autocompetencia. Esto implica que dichos individuos pueden crear o manipular contextos para adecuarlos a sus propias necesidades. Un 23.75% de los sujetos se encuentran en un estado en el que se les dificulta tomar el control de algunas de las situaciones que conllevan al bienestar psicológico. El otro 5.62% es incapaz de aprovechar ciertas oportunidades ya que se sienten incapaces de modificar su entorno. Comparando esto con el estudio de Martínez (2014), se puede observar una

variación en los resultados numéricos pero, también una correlación en la capacidad de análisis que se deriva de esos resultados.

Con respecto al indicador relacionado con los vínculos sociales, el presente estudio evidenció que un 71.67% de las entrevistadas se sienten capaces de establecer buenos vínculos con las personas de su entorno. También demuestran tener capacidad de empatía y afecto para con las personas que giran alrededor de su vida. Un 23.33% manifiestan encontrarse en un estado indefinido en lo que respecta a su habilidad de establecer vínculos con los demás. El último 5.00% tiene muy pocas relaciones a nivel social y se encuentra aislado manifestando síntomas de frustración.

Al igual que el estudio de Martínez, el grado de satisfacción que los sujetos perciben de sí mismos en ese período específico de su vida es alto. Sin embargo el autor utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez-Cánovas (1998). A pesar de ser escalas diferentes ambas escalas son herramientas efectivas en la medición del bienestar psicológico autopercebido por una población adulta.

El estudio de Noriega (2012) que buscó determinar el nivel de bienestar psicológico del personal que labora en una funeraria de la ciudad de Guatemala, utiliza la misma escala de bienestar psicológica que Martínez (2014). En el estudio de Noriega (2012) la población analizada fue de 30 sujetos, hombres y mujeres. Los resultados indicaron que el bienestar psicológico de los trabajadores es medio bajo y el autor considera que esto se debe al tipo de trabajo que lleva a cabo la muestra. En contraste, el presente estudio evidenció que la situación laboral de las madres no afecta significativamente el bienestar psicológico.

Por otro lado autores como Quim (2012) y Alonso (2012) desarrollaron investigaciones con sujetos de sexo femenino. La diferencia principal entre estos dos estudios y el presente, es que esos trabajos involucraron situaciones sumamente traumáticas, como lo son la violación sexual y el aborto. Los resultados del estudio de Quim (2012) lograron identificar los factores de riesgo que afectan al bienestar psicológico de las mujeres víctimas de la violencia intrafamiliar. Con respecto al bienestar psicológico, encontró que la muestra presentaba un nivel bajo, con el indicador relaciones de pareja más afectado. Las diferencias entre este estudio y el de Quim son importantes ya que la experiencia traumática puede influir en la percepción de bienestar psicológico de la persona. En el grupo trabajado no se evidenció ninguna experiencia traumática. Por otro lado, el estudio de Alonso (2012) quien utilizó como muestra un grupo de mujeres que se retractaron de abortar al tener un embarazo no deseado, demostró que el área de bienestar psicológico subjetivo estaba con un puntaje en el rango de promedio y promedio alto. Estos resultados coinciden con la investigación realizada, no solo por las características generales de la muestra. También porque los resultados indicaron un manejo del bienestar psicológico con un puntaje que está entre el promedio y el promedio alto.

A nivel internacional el trabajo de Andrews y Withey (1976), proporciona elementos que contribuyen a la interpretación del resultado de las encuestas. Dicho estudio se basa, en gran parte, en el estudio del componente afectivo (sentimientos, emociones, estado de ánimo) y el efecto que este componente tiene en el bienestar psicológico de las personas. Al analizar aspectos como la capacidad de una persona de concebir y llevar a cabo proyectos específicos en su vida, estos factores resultan ser muy importantes. Andrews y Withey, indican que en ciertos momentos de la vida de una persona, ésta puede ser más frágil que en

otra debido a una serie de circunstancias. Estos elementos trabajados por los autores permiten establecer que la condición de ser madres no afecta el bienestar psicológico, al menos en el grupo de la muestra. A pesar que el indicador de proyectos fue el más bajo, 60%; se puede inferir que estas mujeres se sienten con la capacidad de llevar a cabo exitosamente diferentes proyectos en su vida. En contraste, 30.83% aun no tienen claro que desean hacer con su vida, o sea que no tienen metas claras. Un 9.17% no consiguen concebir cual es el propósito de sus vidas y tienen pocas o ninguna meta. Según los comentarios de Andrews y Withey (1976), este último grupo no solo atraviesan un momento temporal de tristeza, sino que manifiestan síntomas de un trastorno más serio.

Para corroborar lo anterior, Diener (1999), explicó que al tener expectativas, proyectos a futuro, tener el control de una situación y aceptarse a sí mismo, son determinantes en la forma en que una persona encuentra la satisfacción en su vida. Al darse esta satisfacción, se facilita que cada persona desarrolle proyectos en las diferentes áreas de su vida como familia, trabajo, relaciones de pareja, con los hijos, salud, relaciones interpersonales y condiciones materiales de vida.

Otros estudios compilados por la Organización de Estados Iberoamericanos para la Ciencia y la Cultura (OEI, 2004) resaltan la importancia del trabajo a lo largo de la vida. Por otro lado, Moreno-Jiménez, y Gálvez Herrer, (2013), realizaron un estudio sobre el efecto que el distanciamiento psicológico en el trabajo tiene sobre el bienestar y la satisfacción de la persona con su vida. Dicho trabajo dio como resultado que los procesos de distanciamiento y de bienestar emocional mantienen una relación de influencia mutua a lo largo del tiempo. Esto abre nuevos campos de intervención y prevención, en lo que se refiere al estrés de las

personas. El trabajo mencionado también permitió profundizar en la comprensión del papel que juegan el distanciamiento psicológico y sus relaciones con la ansiedad, la satisfacción en el trabajo y la vida en general.

Marsollier y Aparicio (2011), realizaron otro estudio sobre el bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con la forma en que se enfrentan situaciones conflictivas. En dicho estudio se analizó el bienestar psicológico desde el punto de vista del contexto laboral. Los autores llegaron a la conclusión de que el bienestar psicológico está cada vez bajo mayores exigencias, incertidumbres y estrés en el área laboral. Los resultados de la presente investigación son similares a los de Marsolleir y Aparicio. Esto se pudo determinar al comparar los niveles de bienestar psicológico entre el grupo de madres que trabajan y el grupo de las que no trabajan. En el presente estudio el grupo de madres que si trabajan demuestran un nivel de bienestar psicológico levemente inferior al grupo de las que no trabajan. Tomando en cuenta todos los análisis mencionados anteriormente, se podría asumir que esa variación se debe al mayor número de factores de estrés que presenta una persona que trabaja comparada con una que no necesita hacerlo.

En conclusión, el hecho de ser madre de un niño de edad preescolar en la muestra estudiada, implica tener la capacidad de enfrentar una serie específica de retos que no afectan el bienestar psicológico de las mismas. Las madres que se sienten en control para superar los obstáculos que la vida les presenta tienen, por ende, un grado más alto de bienestar que aquellas que sienten no tener ningún control sobre su entorno.

VI. CONCLUSIONES

1. El bienestar psicológico medido a través de la muestra (BIEPS-A) de las mujeres evaluadas se evidencia entre el rango promedio y promedio alto. El resultado de la investigación mostró que 70.62% de las mujeres entrevistadas tienen el sentido de control y autocompetencia que son necesarios para sentir que controlan su entorno inmediato. Esto influye la habilidad de hacer ajustes en sus vidas para conseguir un grado alto (según la escala) de bienestar psicológico. Casi una cuarta parte de las madres (23.75%) demostró estar en un estado donde el control y la habilidad de cambiar las circunstancias de sus vidas son más limitados. 5.62% de las entrevistadas considera tener poco o ningún control sobre su vida y no sienten tener oportunidades para cambiar dicha situación.
2. En el indicador control de situaciones la muestra obtuvo un puntaje alto. Esto indica que tienen habilidad para poder controlar las situaciones y el entorno de la vida propia, que es esencial para el bienestar psicológico de una persona. Esto implica varios factores entre los que se puede mencionar la habilidad de reconocer con cierto grado de equilibrio el entorno en el que el individuo se desenvuelve. Al existir ese reconocimiento, el individuo puede realizar ajustes con mayor facilidad para alterar situaciones que perturben su bienestar psicológico.
3. El indicador vínculos psicosociales fue el que evidenció el puntaje más alto. Esto indica que la muestra en general tiene confianza en las relaciones que establece con

otros. Esto se fortalece con actitudes que permites la empatía y la expresión afectiva.

4. El indicador que se refiere a proyectos demostró el puntaje más bajo, aunque siempre se mantuvo en el rango promedio. Esto puede indicar alguna dificultad de la muestra para plantearse metas y proyectos en la vida.
5. El estudio demostró que las madres de niños en edad preescolar tienen, en el indicador aceptación de sí mismas, el segundo puntaje más bajo del estudio. Esto podría implicar que tienen dificultad para reconocer y aceptar sus propias limitaciones. Aún así esto no afecta de forma drástica su bienestar psicológico.
6. Con respecto al indicador situación laboral, se encontró que esta no afecta directamente el bienestar psicológico de las mujeres evaluadas.

VII. RECOMENDACIONES

1. Al analizar las respuestas obtenidas de las encuestas se obtuvo una serie de datos que resulta recomendable comparar con los resultados de otras encuestas de bienestar psicológico. Por ejemplo, investigar el tema con mujeres independientemente de que sean madres o no. También se podría aplicar la misma encuesta a un grupo de madres de niños que asisten a una escuela pública e incluso a madres que no envían a sus hijos de edad preescolar a un colegio o escuela.
2. Se considera importante profundizar en el tema relacionado con la situación laboral de la madre y su bienestar psicológico, enfocado en estudios que evidencien detalles laborales como el grado de tensión que les causa el trabajo. Eso sería relevante dado que cada vez más mujeres trabajan fuera del hogar y enfrentan situaciones potencialmente estresantes.
3. En algún trabajo similar al presente se podría realizar un seguimiento de las madres que caen en la categoría más baja de bienestar psicológico. Luego, averiguar las circunstancias que afectan negativamente su bienestar.
4. Crear una herramienta para evaluar tanto a los hijos de las madres que mostraron alto nivel de bienestar psicológico como a las que mostraron algún déficit en las cuatro áreas mencionadas. De esta manera, se podría establecer si existe alguna correlación entre la insatisfacción de las madres y el bienestar psicológico de sus hijos.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alonso, L. (2011). Bienestar psicológico de mujeres que se retractaron de abortar al tener un embarazo no deseado, luego de asistir al centro de ayuda a la mujer APROVI. (Tesis de Licenciatura). Recuperada de http://biblio2.url.edu.gt/F/9R9TJR2IC86RSVA9IK1DS4M1A8EIENF9XNQQYJ9J2RQDRP67Y7-12025?func=service&doc_library=URL01&doc_number=000152221&line_number=0001&func_code=WEB-SHORT&service_type=MEDIA

Ballesteros, B., Medina, A., y Caycedo, C. (2006). El Bienestar Psicológico Definido por Asistentes a un Servicio de Consulta Psicológica en Bogotá, Colombia. (Spanish). *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258.

Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. México: Paidós.

Conductismo. (s/f). Teorías del aprendizaje. [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://uoctic-grupo6.wikispaces.com/Conductismo>

Coronel, C. (s/f). *Bienestar Psicológico. Consideraciones teóricas*. Recuperado de http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:bXYf-1UZwpMJ:www.psicologia.unt.edu.ar/index.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D319%26Itemid%3D248+&cd=5&hl=es&ct=clnk&gl=gt

Corredera, A. (2012). Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff. [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://www.crecimientopositivo.es/portal/modelo-de-bienestar-psicologico-de-ryff>

Duran, I. (2010). La Teoría Homeostática del Bienestar. Bienestar Psicológico por la vida en adultos Mayores. Recuperado de

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:31WmYXCoZycJ:www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/sitio/index.php%3Foption%3Dcom_phocadownload%26view%3Dcategory%26download%3D159:la-teoria-homeostatica-del-bienestar.-bienestar-psicologico-y-satisfaccion-por-la-vida-en-adultos-mayores%26id%3D18:volumen-2-numero-1-junio-2010%26Itemid%3D125+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=gt

Frankl, V. (1979). *El Hombre En Busca De Sentido*. Barcelona: Herder Editorial.

García, M. (2004). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual.

Hildebrand, D. (1998). *Estadística Aplicada a la Administración y Economía*. México: Pearson Custom Publishing.

Marsollier, R., y Aparicio, M. (2011). El Bienestar Psicológico en el Trabajo y su Vinculación con el Afrontamiento en Situaciones Conflictivas. (Spanish). *Psicoperspectivas*, 10 (1), 209-220. doi: 10.2225/Psicoperspectivas-Vol 10- Issue1-FullText – 10.

Martínez, M. (2014). *Bienestar psicológico en guardias de seguridad de una empresa privada* (Tesis de licenciatura). Recuperado de http://biblio2.url.edu.gt/F/9R9TJR2IC86RSVA9IK1DS4M1A8EIENF9XNQQYJ9J2RQDRP67Y754250?func=service&doc_library=URL01&doc_number=000179294&line_number=0001&func_code=WEB-SHORT&service_type=MEDIA

Morales, J., Martín, M., de León, C., Barreno, C., y Prieto, P. (2008). Bienestar, Orientación Temporal y Estrategias de Control en Personas Mayores: un estudio exploratorio. (Spanish). *Revista De Psicología* (1669-2438), 4(8), 79-95.

- Morales, L. (2011). Bienestar psicológico en mujeres y hombres profesionales solteros entre 30 y 40 años. (Tesis de Licenciatura). Recuperado de http://biblio2.url.edu.gt/F/9R9TJR2IC86RSVA9IK1DS4M1A8EIENF9XNQYJ9J2RQDRP67Y7-24848?func=service&doc_library=URL01&doc_number=000156891&line_number=0001&func_code=WEB-SHORT&service_type=MEDIA
- Moreno-Jiménez, B., y Gálvez Herrer, M. (2013). El efecto del distanciamiento psicológico del trabajo en el bienestar y la satisfacción con la vida: un estudio longitudinal. (Spanish). *Revista De Psicología Del Trabajo Y De Las Organizaciones*, 29(3), 145-151. doi:10.5093/tr2013a20
- Noriega, G. (2012). Bienestar Psicológico de personas que laboran en capillas funerarias. (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Noriega-Gabriela.pdf>
- Orellana, L. (2001) http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material_de_apoyo-f-c-cifh/1materialdeapoyocursoscifh/4estad%C3%ADsticabasica/estadisticadescriptiva-lillianaorellana.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2013). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2012). ¿Un país de oportunidades para la juventud?, Informe Nacional de Desarrollo Humano 2011-2012. Guatemala, Guatemala.
- Quim, N. (2012). Nivel de bienestar psicológico en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar (estudio realizado en asociación nuevos horizontes de Quetzaltenango). (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Quim-Nancy.pdf>

Real Academia Española (1992). Diccionario de la Lengua Española. Editorial Espasa Calpe, S.A. Madrid.

Sánchez – Cánovas, J. (1998). Escala de Bienestar Psicológico. España: TEA ediciones.

Sarason, I. y Sarason, B., (1996). Psicología Anormal. (7ed.) México: Prentice Hall

Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. (Spanish). Revista Interuniversitaria De Formación Del Profesorado, 23(3), 43-72.

ANEXOS

Escala de Bienestar Psicológico BIEP-A

Le agradecemos que complete la información que, a continuación, se le solicita. El cuestionario es anónimo y los resultados se usarán para una investigación de licenciatura en Psicología Clínica.

Muchas gracias por su colaboración.

Indique su rango de edad:

- 20 a 25 años
- 26 a 30 años
- 31 a 35 años
- 36 a 40 años
- 41 años en adelante

Nivel de escolaridad:

- Primaria
- Diversificado
- Universidad
- Postgrado

Situación laboral:

- Trabaja
- No trabaja
- Medio tiempo
- Tiempo completo
- Otro: _____

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: Estoy de acuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; estoy en desacuerdo. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una "X" en un de los tres espacios.

Preguntas	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3. Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5. Generalmente le caigo bien a la gente.			
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9. En general hago lo que quiero, soy poco			

influenciable.			
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			