

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS, SOCIALES Y HUMANIDADES

PROGRAMA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



BIENESTAR SUBJETIVO Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

**TESIS PRESENTADA POR LAS
BACHILLERES:**

**ANDREA SCARLEY PASTOR ARENAS
DIANA CRISTINA PRADO CASTILLO**

Para obtener el Título Profesional de
Licenciadas en Psicología.

**AREQUIPA – PERÚ
2014**

EPIGRAFE

“Para los días buenos:

SONRISAS

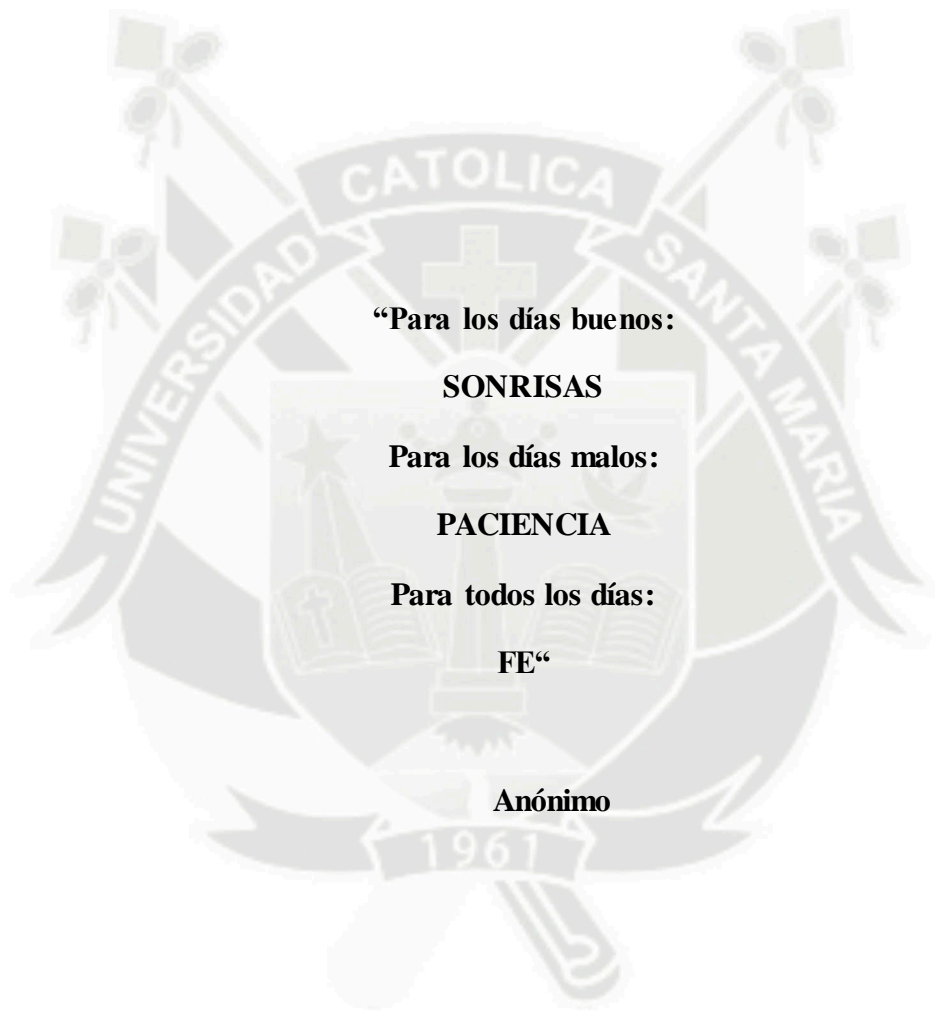
Para los días malos:

PACIENCIA

Para todos los días:

FE“

Anónimo



AGRADECIMIENTOS

La presente Tesis es un esfuerzo en el cual, directa o indirectamente, participaron varias personas leyendo, opinando, corrigiendo, teniendo paciencia, dando ánimo y acompañándonos en los momentos de crisis y de felicidad.

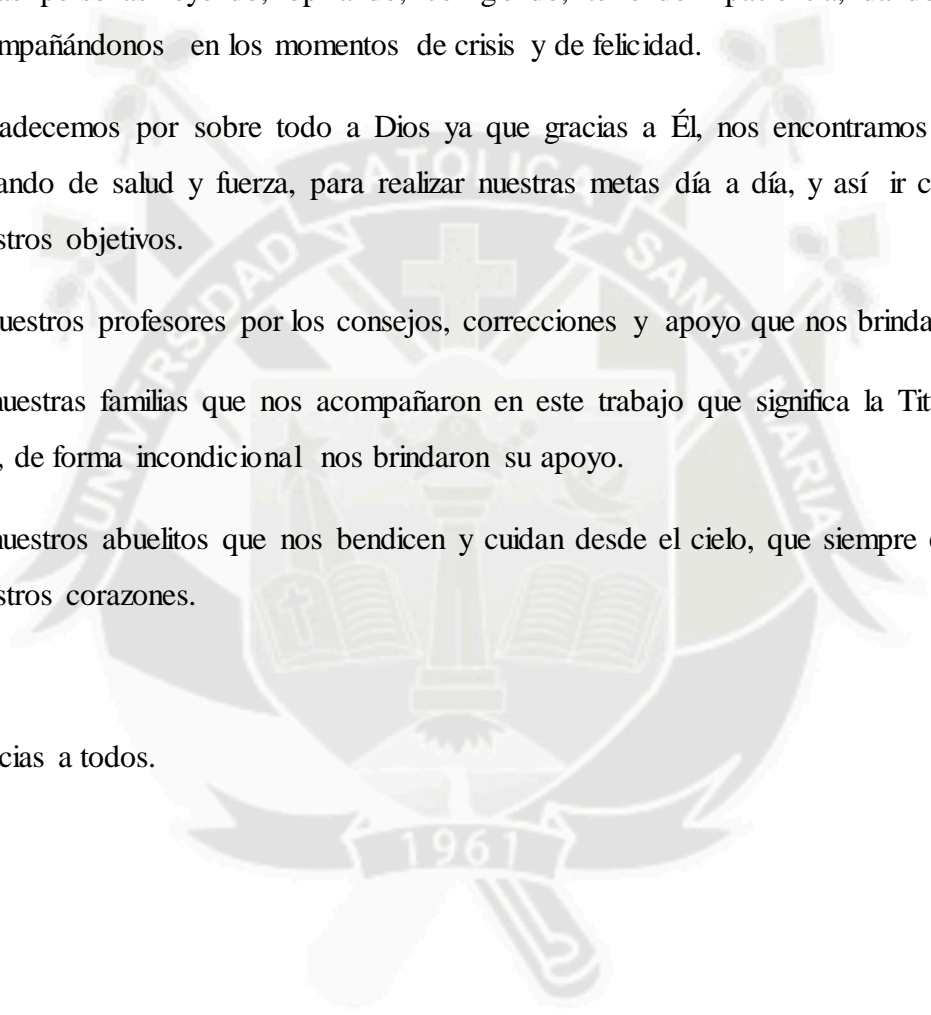
Agradecemos por sobre todo a Dios ya que gracias a Él, nos encontramos presentes gozando de salud y fuerza, para realizar nuestras metas día a día, y así ir cumpliendo nuestros objetivos.

A nuestros profesores por los consejos, correcciones y apoyo que nos brindaron.

A nuestras familias que nos acompañaron en este trabajo que significa la Titulación y que, de forma incondicional nos brindaron su apoyo.

A nuestros abuelitos que nos bendicen y cuidan desde el cielo, que siempre estarán en nuestros corazones.

Gracias a todos.



ÍNDICE

Pág.

Carátula

Epígrafe

Agradecimiento

ÍNDICE

RESUMEN

SUMMARY

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

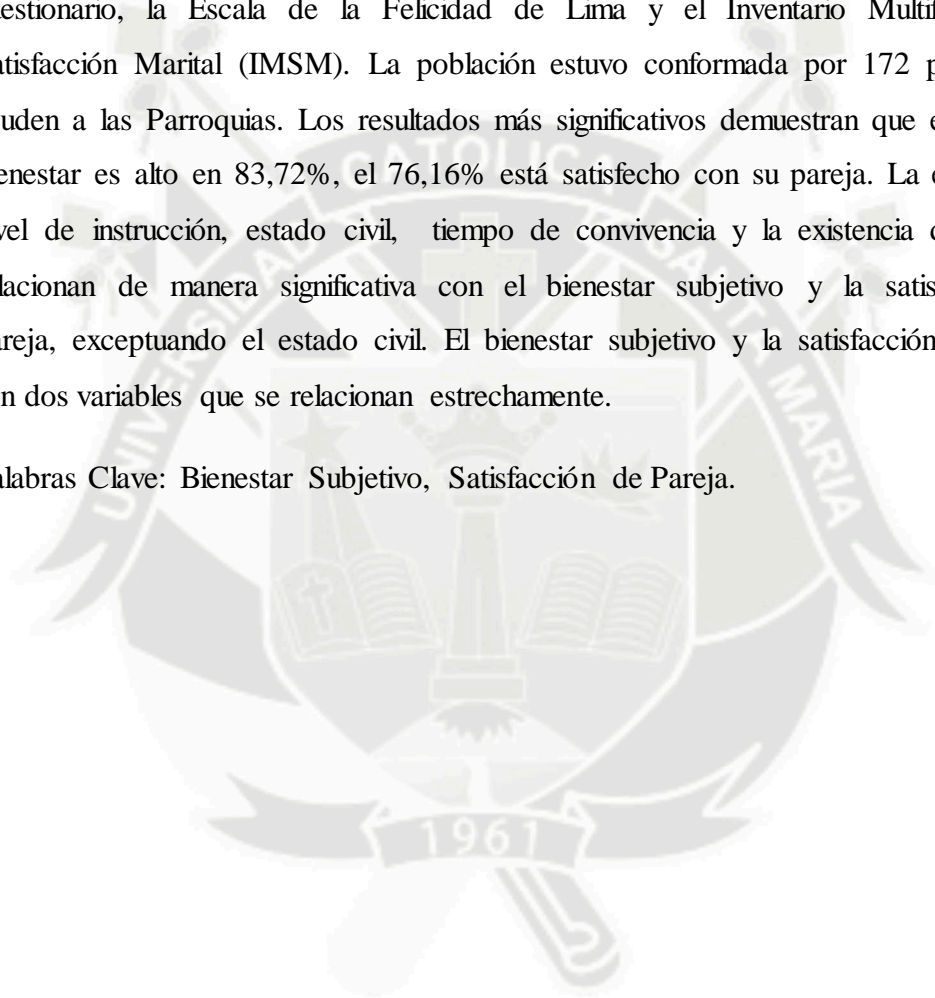
Introducción.....	4
Interrogante.....	7
Variables.....	7
Interrogantes secundarias.....	8
Objetivo básico.....	9
Objetivos secundarios.....	9
MARCO TEÓRICO	
Antecedentes Teórico Investigativos.....	11
Bienestar Subjetivo.....	11
Determinantes del Bienestar Subjetivo.....	15
Apreciación del Bienestar Subjetivo.....	17
Satisfacción en Dominios de Vida.....	18
Procesos mentales de apreciación: Cognitivos y Afectivos.....	20
Satisfacción de Necesidades: Materiales y Relacionales.....	23
Dimensiones del Bienestar Subjetivo.....	25
Modelo de las Tres vías hacia la Felicidad.....	26
Teoría Auténtica Felicidad.....	29
Teoría de la Auténtica Felicidad a la Teoría del Bienestar.....	31

Elementos del bienestar.....	32	
Satisfacción de Pareja.....	33	
Evolución de la Pareja.....	34	
Fases en el ciclo vital de la pareja.....	37	
Componentes de la relación de Pareja.....	40	
Tipos de Pareja.....	40	
Comunicación en la Pareja.....	41	
Formas de Comunicación en la Pareja.....	45	
Satisfacción de Pareja.....	46	
Satisfacción en las Relaciones.....	49	
Hipótesis.....	51	
 CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO		
Tipo de diseño de investigación.....	53	
Técnicas e Instrumentos.....	53	
Estrategias de recolección de datos.....	57	
Población y Muestra.....	57	
Criterios de procesamiento de información.....	59	
 CAPÍTULO III: RESULTADOS		
Presentación de resultados.....	61	
Discusión.....	71	
 CONCLUSIONES.....		77
SUGERENCIAS.....		78
REFERENCIAS.....		79
ANEXOS.....		86

RESUMEN

Se analiza la relación entre el bienestar subjetivo y la satisfacción de pareja en personas que asisten a las Parroquias de Arequipa. Se aplicó como instrumentos, el cuestionario, la Escala de la Felicidad de Lima y el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMSM). La población estuvo conformada por 172 parejas que acuden a las Parroquias. Los resultados más significativos demuestran que el grado de bienestar es alto en 83,72%, el 76,16% está satisfecho con su pareja. La edad, sexo, nivel de instrucción, estado civil, tiempo de convivencia y la existencia de hijos se relacionan de manera significativa con el bienestar subjetivo y la satisfacción de pareja, exceptuando el estado civil. El bienestar subjetivo y la satisfacción de pareja son dos variables que se relacionan estrechamente.

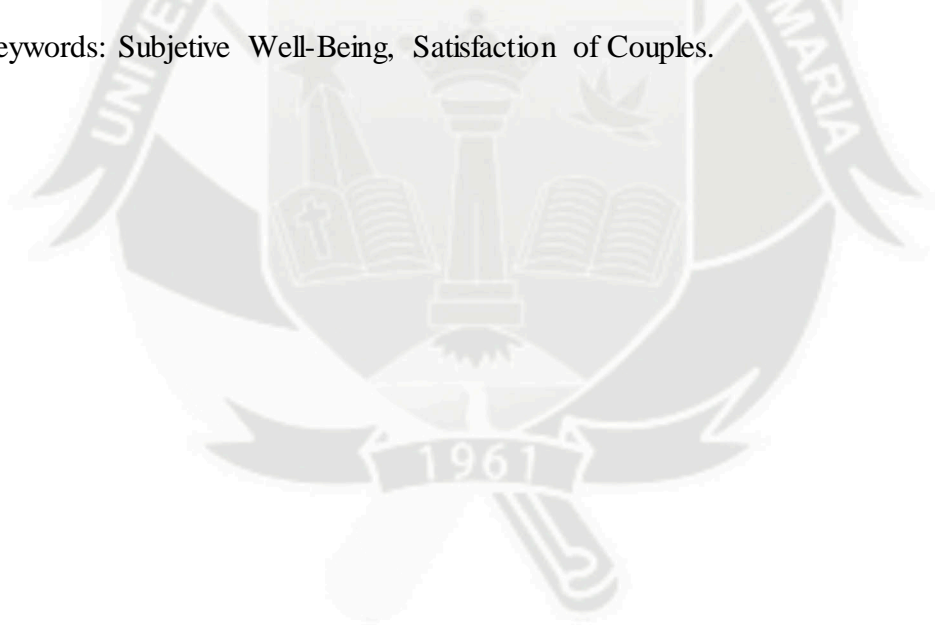
Palabras Clave: Bienestar Subjetivo, Satisfacción de Pareja.



ABSTRACT

The relationship between subjective well-being and marital satisfaction in people attending Parishes of Arequipa is analyzed. The questionnaire, the Happiness Scale Lima and Marital Satisfaction Inventory Multifaceted (IMSM) was applied as instruments. The population consisted of 172 couples attending Parishes. The most significant results show that the level of welfare is high in 83.72%, 76.16% are satisfied the with your partner. The age, sex, education level, marital status, time of fellowship and the presence of children significantly associated with subjective well-being and satisfaction of couples, except marital status. Subjective well-being and marital satisfaction are two variables that are closely related.

Keywords: Subjetive Well-Being, Satisfaction of Couples.





CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

Introducción

El bienestar ha sido tema de interés de diversas disciplinas y campos de la psicología y se ha relacionado con la felicidad, calidad de vida y salud mental, así como con distintas variables personales y contextuales asociadas. En la psicología, la mayor parte de las influencias en la definición del concepto provienen de modelos de desarrollo y de ciclo vital, así como de modelos motivacionales y de la psicología positiva, como se observa en las construcciones teóricas de Bradburn (1969), Ryff (1989), Ryff y Keyes (1995), Vaillant (2000) y Cuadra y Florenzano (2003).

Según Díaz (2001), la idea del bienestar subjetivo relacionado con la felicidad ha comenzado a ser investigada en forma sistemática desde hace casi tres décadas. Puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (referida a la satisfacción con la vida en su totalidad o la satisfacción por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas y negativas), cuya interacción abarca un amplio espectro de vivencias (Cole, Peeke & Dolezal, 1999). En esa línea, la relación entre el bienestar y los estados afectivos se hace evidente en algunas investigaciones en las cuales se involucra la evaluación de características como ansiedad y depresión dentro de la medición de bienestar (Argyle, 2001; Ebert, Tukcer & Roth, 2002).

En los últimos años, está generando un gran impacto social, la llamada "Psicología Positiva", impulsada entre otros, por el investigador estadounidense Martin Seligman, quien fuera presidente de la American Psychological Association (APA) en 1998. No sólo se trata de llevar la felicidad al laboratorio, sino que propone un cambio en el paradigma clásico de ciencias como la psiquiatría o la psicología, tradicionalmente centradas en el diagnóstico de enfermedades o déficit, para apostar por un enfoque más centrado en la salud, en la capacidad de los profesionales para potenciar la felicidad de sus pacientes o usuarios, fortaleciendo sus habilidades, y

recuperando el interés por el estudio del papel que juegan las emociones positivas en la satisfacción y el bienestar de las personas (Segura & Ramos, 2009).

Uno de los aspectos, que sin duda es resaltante para la percepción del bienestar subjetivo de la persona, es la relación de pareja o conyugal, la que ha adquirido un significado especial para cada uno de los miembros de la pareja, ya que representa un vínculo interpersonal de conductas, afectos, emociones y dinámicas que en virtud de su presencia caracterizan y describen a cada uno de los integrantes de la pareja y a la relación que forman. Su creación representa un compromiso decidido de formar una díada estable en la que cada pareja se sienta satisfecha con su matrimonio, puesto que la satisfacción marital, es considerada como uno de los más importantes indicadores de bienestar subjetivo, estabilidad y felicidad (Martínez, 2004).

La satisfacción marital o satisfacción de pareja, ha sido definida como la actitud hacia la interacción marital y los aspectos del cónyuge, la cual incluye satisfacción con las reacciones emocionales de la pareja, la relación en sí y los aspectos estructurales, tales como, la forma de organización, de establecimiento y cumplimiento de las reglas en la pareja y la educación de los hijos. Básicamente, los aspectos que incluye la satisfacción marital son: físico-sexuales, afectivos y emocionales, de relación interpersonal, de organización familiar, educación de los hijos, diversión, aspectos familiares, de comunicación, de crecimiento y cumplimiento de expectativas y metas (Martínez, 2004).

El desarrollo de este estudio se justifica, debido en primer lugar, a la actualidad del tema, dado el incremento de separaciones o divorcios que se vienen suscitando en nuestra sociedad, situación que origina, no sólo la ruptura del matrimonio, sino también muchos conflictos de índole afectivo, emocional, violencia psicológica y/o física, trastornos emocionales o de conducta en los hijos, incluso enfermedades de salud mental como son la baja autoestima, sentimientos de culpabilidad, ansiedad, depresión, conductas suicidas, entre otros.

El estudio de la satisfacción marital es importante, porque nos ayuda a una mejor comprensión de las relaciones humanas, para lo cual es necesario, que estas relaciones sean vistas como una serie de pasos entrelazados, que ocurren a través del tiempo y cuya dinámica determina el nivel de satisfacción que perciben las personas involucradas.

La cultura de nuestra sociedad ha ido cambiando sus esquemas respecto a muchos temas personales y sociales, entre los que se encuentran los roles de género y la concepción de la vida en pareja, con contrato matrimonial o sin él. Hemos pasado de una relación de pareja basada en roles conyugales y deberes no negociables y prefijados, donde cada uno de los miembros debía cumplir las obligaciones que le correspondían según su papel, a una relación y convivencia basadas en la elección libre y voluntaria de la pareja y sus roles. Sin embargo, son muchos los factores que afectan a las dinámicas de las relaciones de pareja, referentes a la personalidad y habilidades o no de cada miembro, circunstancias, problemas de la vida, así como expectativas de cada miembro sobre la vida en pareja.

Ante parejas no satisfactorias, al día de hoy, son cada vez más las personas que se plantean buscar una ayuda profesional para solucionar los problemas que les afectan y/o adquirir herramientas y habilidades que mejoren el vínculo establecido., lo que hace de la Terapia de Pareja una de las áreas de atención psicológica en las que el psicólogo desempeña un papel importante, dado que actúa como un mediador, un orientador, un educador y un especialista en el comportamiento de las personas, como individuos y en las relaciones de pareja. Por tanto, es objetivo e imparcial, preocupándose por igual por ambos miembros, motivando, en los casos en que ambos lo deseen, la mejora y la continuación constructiva de la relación de pareja.

La información anterior ha motivado la realización del presente estudio el cual tuvo como propósito determinar la relación entre el bienestar subjetivo y la satisfacción de pareja en personas que asisten a Parroquias de Arequipa.

La investigación está estructurada en capítulos. En el Primer capítulo se presenta el marco teórico de la investigación, el segundo capítulo contiene el diseño metodológico. El tercer capítulo incluye el análisis de los resultados obtenidos durante el proceso de ejecución, finalizando con las conclusiones y recomendaciones.

Problema

¿Cuál es la relación entre el bienestar subjetivo y la satisfacción de pareja en personas que asisten a Parroquias de Arequipa?

Variables

Variable 1. Bienestar subjetivo.

Es un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado (Alarcon,2006), siendo sus factores componentes: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

Variable 2. Satisfacción de pareja.

Es la actitud hacia la interacción marital y los aspectos del cónyuge, la cual incluye satisfacción con las reacciones emocionales de la pareja, la relación en sí y los aspectos estructurales, tales como, la forma de organización, de establecimiento y cumplimiento de las reglas en la pareja y la educación de los hijos.

Variables concurrentes:

Edad. Es el número de años de la persona, contados desde la fecha de nacimiento. Se expresa en el número de años.

Sexo. Variable nominal referida a las características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres.

Nivel de instrucción. Es el grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos. Se considera: Ninguno (analfabetos), primaria, secundaria y superior.

Estado civil. Es la condición de cada persona en relación con los derechos y obligaciones civiles, sobre todo en lo que hace relación a su condición de soltería, matrimonio, viudez. Para el estudio se considera la condición de casados o convivientes.

Tiempo de convivencia. Es el número de años que la pareja permanece unida, ya sea a través del matrimonio o por la convivencia.

Existencia de hijos. Es definida como la presencia de hijos de la pareja.

Interrogantes secundarias

¿Cuál es el grado de bienestar subjetivo en personas que asisten a Parroquias de Arequipa?

¿Cuál es el nivel de satisfacción de pareja en personas que asisten a Parroquias de Arequipa?

¿Cómo se relacionan la edad, sexo, nivel de instrucción, estado civil, tiempo de convivencia y la existencia de hijos con el bienestar subjetivo de las personas que asisten a Parroquias de Arequipa?

¿Cómo se relacionan la edad, sexo, nivel de instrucción, estado civil, tiempo de convivencia y la existencia de hijos con la satisfacción de pareja de las personas que asisten a Parroquias de Arequipa?

Objetivos

Objetivo básico

Determinar la relación entre el bienestar subjetivo y la satisfacción de pareja en personas que asisten a Parroquias de Arequipa.

Objetivos secundarios

1. Establecer el grado de bienestar subjetivo en personas que asisten a Parroquias de Arequipa.
2. Determinar el nivel de satisfacción de pareja en personas que asisten a Parroquias de Arequipa.
3. Determinar la relación entre la edad, sexo, nivel de instrucción, estado civil, tiempo de convivencia y la existencia de hijos con el bienestar subjetivo de las personas que asisten a Parroquias de Arequipa.

4. Determinar la relación entre la edad, sexo, nivel de instrucción, estado civil, tiempo de convivencia y la existencia de hijos con la satisfacción de pareja de las personas que asisten a Parroquias de Arequipa.



Antecedentes Teórico Investigativos

Bienestar Subjetivo

La investigación psicológica de la felicidad o bienestar subjetivo, se ha incrementado notablemente en las últimas décadas, al punto de convertirse en el comportamiento más investigado por la novísima Psicología Positiva, por lo que resulta necesario revisar los conceptos de bienestar subjetivo y felicidad y su evolución en las investigaciones actuales. El punto de partida de este análisis debe ser entonces la pregunta ¿qué es el bienestar subjetivo?

Es el estado subjetivo en el que las personas evalúan sus vidas, respecto a variables como la satisfacción de vida, la falta de depresión y ansiedad, así como estados emocionales positivos (Diener, Suh, Oishi, 1997; en Cubas, 2003).

El Bienestar Subjetivo, la evaluación emocional y cognitiva de las personas sobre sus vidas, es un indicador importante de calidad de vida y forma parte de una tendencia contemporánea presente en la Psicología que busca afirmar la salud en términos positivos, más allá de la ausencia de enfermedades (Eid y Diener, 2004).

Strümpfer (2002) señala que el estudio del Bienestar es consecuente con un movimiento, liderado entre otros por la Psicología Positiva, hacia un concepto más amplio de salud mental, que se oriente, entre otras cosas, hacia la prevención y fomento de estados de salud positivos y Bienestar.

Por su parte, Ryff y Keyes (1995) definen el Bienestar Psicológico como un estado de Autoaceptación, Relaciones positivas con otros, Autonomía, Manejo del Ambiente, Sentido de Vida y Crecimiento Personal (en Cubas, 2003).

El concepto de Bienestar Subjetivo involucra lo que el sentido común llama felicidad o satisfacción de vida y refleja la evaluación de las personas sobre lo que está pasando en sus vidas. Lo que las personas sienten y piensan sobre su propia vida es esencial para entender el bienestar en cualquier sociedad que le da importancia no sólo a las opiniones de expertos o líderes, sino a toda la gente en la sociedad. (Diener, Oishi y Lucas, 2003). Estudios sobre la satisfacción de vida están llamados a contribuir con el desarrollo de una ciencia de Psicología Positiva (Huebner, 2004).

El vocablo “bienestar”, compuesto por las palabras “bien” y “estar”, según el Diccionario de la Lengua Española, 22^o edición, significa “conjunto de cosas necesarias para vivir. 2. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad. 3. Estado de la persona en que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática o psíquica.

El Diccionario de la Lengua Española, define el vocablo “felicidad”, en los siguientes términos: “Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien. 2. Satisfacción, gusto, contento. 3. Suerte, feliz.

Las diferentes definiciones de Bienestar subjetivo se pueden agrupar en tres grandes categorías: la primera como la valoración del individuo de su propia vida en términos positivos, esto es la satisfacción con la vida, la segunda categoría incide en la preponderancia de los sentimientos o afectos positivos sobre los negativos, se compara los sentimientos positivos con los negativos (Diener y Diener, 1995). La tercera categoría concibe la felicidad como una virtud o gracia, esto es normativo no se contempla como bienestar subjetivo sino como la posesión de una cualidad deseable (Coan, 1977).

Aristóteles, estado deseable que solo se podía aspirar llevando una vida virtuosa.

Diversos autores han considerado que el desarrollo de competencias emocionales es un factor que contribuye a la mejora del bienestar subjetivo, satisfacción en la vida y felicidad. Las competencias emocionales se agrupan en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar.

Según Carrasco Chávez y Sánchez Aragón (2008), la felicidad es una emoción puramente placentera que brinda un sentimiento de tranquilidad, optimismo, exaltación y plenitud.

Alexandronova (2005), la define como experiencia y actitud. El bienestar subjetivo, entonces, abarca a la felicidad como experiencia y como actitud.

Ellsworth, Yamaguchy (2006), grupo de sentimientos positivos asociados con infiltrados y entretejidos en patrones armoniosos de relaciones sociales.

Según Alarcón (2006), en la vida cotidiana, cuando nos encontramos con una persona amiga, solemos preguntarle, ¿cómo estás? La respuesta, “estoy bien”, no denota cabalmente que “está feliz”, no logra expresar el sentimiento de regocijo, experiencia placentera de dicha o contentamiento que subjetivamente significa estar feliz. “Estar subjetivamente bien” o “bienestar subjetivo”, expresan el estado homeostático del sistema psicológico de la persona, refleja estabilidad y equilibrio psicofísico. Este estado es necesario para que haya felicidad, es un indicador de ella, un componente, pero no es la felicidad como un todo.

Las diferencias semánticas entre felicidad y bienestar subjetivo, se estrechan y hasta desaparecen, cuando se define operacionalmente “bienestar”, atribuyéndosele algunos indicadores de la felicidad. Diener (1994, 2000) y Diener, Oishi y Lucas (2003) señalan que los componentes del bienestar subjetivo son: satisfacción con la vida y evaluación de afectos positivos y negativo: Indican que el bienestar subjetivo,

se refiere a la evaluación que hace la gente de su vida, en el momento y en largos periodos pasados. Esta evaluación es afectiva y cognitiva, se evalúan afectos negativos y positivos, y se hace un juicio global acerca de la satisfacción con la vida. Para estos autores, bienestar subjetivo, coincide con lo que la gente llama felicidad. En suma: felicidad y bienestar subjetivo se utilizan en la investigación en forma intercambiable. En la presente investigación se estudia el Bienestar Subjetivo, a través de las evaluaciones personales acerca del propio Bienestar.

La felicidad y el bienestar son los resultados que desea obtener la Psicología Positiva. Dado que los métodos para mejorar las emociones positivas difieren, se ha dividido éstas en tres tipos: las orientadas hacia el pasado, el futuro o el presente. La satisfacción y la serenidad son emociones orientadas hacia el pasado; el optimismo, la esperanza, la confianza y la fe se hallan dirigidas hacia el futuro (Seligman, 2003).

- Emociones positivas (pasado): satisfacción, orgullo y serenidad.
- Emociones positivas (futuro): optimismo, esperanza, confianza y fe.
- Las emociones positivas del presente se dividen en dos categorías muy diferentes: placeres y gratificaciones. Los placeres son los corporales, y los superiores. Los placeres corporales son emociones positivas transitorias que se manifiestan a través de los sentidos: olores y sabores deliciosos, sentimientos sexuales, movimientos corporales, vistas y sonidos agradables. Los placeres superiores también son transitorios, aunque sus orígenes son más complejos y aprendidos que los sensoriales, y se definen por los sentimientos que producen: éxtasis, embeleso, gozo, dicha, alegría, regocijo, júbilo, diversión, entusiasmo, satisfacción, entretenimiento, distracción y similares.

Las gratificaciones constituyen el otro tipo de emociones positivas relacionadas con el presente, pero a diferencia de los placeres, no son sentimientos sino actividades que nos gusta realizar: leer, escalar, bailar, mantener buenas conversaciones, jugar algún deporte, etc (Seligman, 2003).

La buena vida es producto de utilizar las fortalezas características para obtener numerosas gratificaciones en los principales ámbitos de la existencia.

Componentes del bienestar subjetivo. Diener, Suh, Lucas y Smith (1999), mencionan cuatro componentes del bienestar subjetivo: Afecto Positivo (alegría, euforia, satisfacción, orgullo, cariño, felicidad, éxtasis), Afecto negativo (Culpa y vergüenza, tristeza, ansiedad y preocupación, enfado, estrés, depresión, envidia), satisfacción con la vida (deseo de cambiar la vida, satisfacción con la vida actual, satisfacción con el pasado, futuro, satisfacción como otros nos ven), dominio de satisfacciones (trabajo, familia, ocio, salud, ingresos, consumo mismo con los demás).

Determinantes del bienestar subjetivo. Tal como es de esperar, el bienestar de los seres humanos depende de muchos factores, algunos de índole personal y otros correspondientes a las condiciones de su entorno físico y social. Los estudios han mostrado que el bienestar depende de factores tan diversos como las condiciones de crianza, la relación con amigos y parientes, la naturaleza de las actividades laborales, los rasgos de personalidad, la disponibilidad y uso del tiempo libre, el lugar donde se habita, la disponibilidad de parques y áreas de convivencia social, la seguridad, la existencia de hijos y sus edades, la relación de pareja, los ingresos del hogar y personal, el entorno macroeconómico, la distribución del ingreso, las situaciones ocupacional y de desempleo, la salud, los valores que se tienen, la posibilidad de participación en las decisiones políticas, entre otros (Frey y Stutzer, 2001; Layard, 2006; Praag, Ferrer & Carbonell, 2004; Rojas, 2009).

Desde la perspectiva del bienestar subjetivo, sus factores explicativos son múltiples, pero ello no implica que éste lo sea; por esto, es necesario distinguir entre el bienestar —aquel que experimentan los individuos— y los largos listados de variables que se refieren a factores que pueden tener un impacto en el bienestar experimentado por las personas pero que, en sí mismos, no constituyen el bienestar

de la persona. En consecuencia, no debería hablarse de su multidimensionalidad, sino de la multiplicidad de factores que pueden ser relevantes para el bienestar. El reconocimiento de que los factores explicativos del bienestar son múltiples sugiere que es imposible entenderlo con base en teorías que sólo dan énfasis a algunos aspectos de la condición humana.

El nivel de felicidad que en realidad experimentan las personas (H), está determinado por una línea de base biológica (S), más las condiciones de sus vidas (C), más las actividades voluntarias (V) que realizan. El desafío de la psicología positiva es usar el método científico para averiguar exactamente qué clases de C y V pueden llevar a H hasta la cima del rango potencial. La versión biológica extrema de la hipótesis de la felicidad, dice que $H = S$, mientras que C y V no importan. Pero debemos dar crédito a Buda y Epicteto respecto a V, porque Buda prescribió “el noble camino de los ocho pasos” (incluyendo la meditación y la conciencia), mientras que Epicteto instaba a utilizar métodos de pensamiento para cultivar la indiferencia (apatheia = apatía) hacia el exterior. Entonces, para evaluar realmente la sabiduría de los sabios debemos examinar esta hipótesis: $H = S + V$, donde V son actividades voluntarias o intencionales que cultivan la aceptación y debilitan las ataduras emocionales. Si hay muchas condiciones (C) que importan, y si hay varias actividades voluntarias más allá de aquellas que apuntan al no apego, entonces la hipótesis de la felicidad de Buda y Epicteto está equivocada y las personas estarían pobremente asesoradas si solo mirarán en su interior (Haidt, 2006).

Pues bien, realmente existen algunas condiciones exteriores (C) que sí importan como el estado socioeconómico, estado civil, condiciones de vida en general que se encuentre una persona. Hay algunos cambios que podemos hacer en nuestras vidas que no están completamente sujetos al principio de adaptación y que pueden hacernos felices años y años. Así tal vez valga la pena intentar alcanzarlos (Haidt, 2006).

Apreciación del bienestar subjetivo

Satisfacción de vida y felicidad. Estos conceptos son usados de manera cotidiana por las personas y constituyen una síntesis acerca de su experiencia de vida (Haybron, 2003). La felicidad no es un constructo académico, sino que es un concepto familiar para las personas.

El ser humano se ha planteado siempre perseguir la felicidad como una meta o un fin, como un estado de bienestar ideal y permanente al que llegar, sin embargo, hay personas que conciben la felicidad como un compuesto de pequeños momentos, de vivencias en el día a día, con lo que una característica principal, desde este punto de vista, sería la de aparecer y desaparecer de forma constante a lo largo de nuestras vidas (Segura & Ramos, 2009). Otra de las controversias en torno a este tema es dónde buscar la felicidad, si en acontecimientos externos y materiales o en nuestro interior. Siempre resulta complicado responder a esta pregunta. Por este motivo, y desde un punto de vista psicológico, el estudio del bienestar subjetivo parece preferible al abordaje de la felicidad. Además, muchas personas conceptualizan la felicidad como ausencia de malestar, por lo que creemos que una definición científica debería acotar el término y mencionar el “bienestar subjetivo” (Vázquez, 2006).

Algunas ideas acerca de la felicidad tienen una perspectiva de ésta como la forma de valorar la vida en su conjunto, una percepción y valoración global de las experiencias vitales, teniendo en cuenta las relaciones familiares y el trabajo como núcleo esencial para esa valoración, además de las relaciones sociales, el ocio, la salud, etc., y también añadiendo a estos factores estables ciertos desencadenantes específicos, tales como éxitos puntuales, sorpresas (lotería). Igualmente, a alguien puede gustarle una parte de su vida (su relación sentimental) y estar muy disgustado con su trabajo. Esta perspectiva de la felicidad, da la sensación de ser una media aritmética de los

eventos que afectan a la vida de un individuo. Bajo este punto de vista, una persona que hubiese valorado su vida como negativa, podría encontrarse en un momento dado con que una satisfacción, aún siendo un hecho positivo, no fuese suficiente para alcanzar la media, no valorando de ese modo esa positividad como sí lo haría otro individuo que sintiese el mismo acontecimiento como un evento positivo que le otorga bienestar y no relacionándolo con la idea de Felicidad (Segura & Ramos, 2009).

Argyle (2002) manifiesta que la apreciación de estos dos conceptos involucran procesos mentales cognitivos y afectivos. Sin embargo, la satisfacción de vida tiene una carga cognitiva relativamente mayor que la felicidad, por ello, se espera que sea menos volátil y muestre una relación más estable con sus factores explicativos.

Satisfacción en dominios de vida: más allá del dominio económico.

El enfoque de dominios de vida ha mostrado ser útil para entender el bienestar de las personas. La literatura sobre este tema ha mostrado que puede entenderse mejor la satisfacción de vida de una persona cuando se conoce la que tiene en los distintos dominios de su vida (Salvatore & Muñoz, 2001; Rojas, 2006). Esta literatura parte de que la satisfacción de vida de un ser humano emerge como resultado —no necesariamente aditivo ni lineal— de su satisfacción en muchos dominios donde las personas ejercen como seres humanos, lo cual implica, por lo general, tener relaciones de pareja, con hijos, padres, hermanos, amigos, vecinos y colegas, así como hacer uso del tiempo libre disponible en actividades como deportes, cine, lectura, etc.; asimismo, involucra tener un trabajo formal o informal y responsabilidades laborales, por ejemplo, y preocuparse por la satisfacción de necesidades y deseos materiales, además de la salud.

Rojas (2007) plantea que, para demarcar los dominios de vida, es conveniente seguir tres principios básicos: el de relevancia para la persona (el individuo debe identificarse con esos dominios), el de austeridad (hay que evitar excederse en el número de dominios considerados y cada dominio incluido debe agregar explicación a la variabilidad de la satisfacción de vida) y tercero, contribución académica (la demarcación de los dominios debe ser útil para entender la satisfacción de vida y para la construcción de teorías y el diseño de políticas públicas).

Existe consenso en una demarcación de los dominios de vida que incluye el laboral, económico, familiar, amistad, tiempo libre, salud y de entorno comunitario. Con base en una encuesta realizada en el centro y sur de México, Rojas (2007) mostró que, en el caso de personas casadas y con trabajo, la satisfacción familiar es de crucial importancia para la de vida, a lo cual sigue, en orden de importancia, la del tiempo libre y con la salud; un poco menos relevantes, pero aun estadísticamente significativos, la del trabajo y con la situación económica. Otros dominios que son relevantes para grupos específicos de la población son el de amistad y el de entorno comunitario; también, se mencionan en la literatura los de vida espiritual y sexual, sin embargo, existe poca investigación sobre su importancia.

Por lo tanto, una primera aproximación al entendimiento del bienestar subjetivo de una población requiere del conocimiento de la satisfacción de las personas en aquellos dominios donde ejercen como seres humanos; explicarla requiere del estudio de factores tan diversos como la seguridad en la comunidad, la naturaleza de las relaciones de pareja, las condiciones laborales, las necesidades y deseos de compra y la capacidad para satisfacerlos, además de la disponibilidad de tiempo libre y de opciones para su uso, entre otros.

La felicidad facilita la empatía, lo que favorece la aparición de ideas altruistas, de compromiso social y voluntariado. Genera actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás, lo que favorece la autoestima, la confianza en uno mismo, las relaciones sociales, el rendimiento cognitivo, la resolución de problemas, fomenta la creatividad, favorece el aprendizaje y la memorización, etc. Asimismo potencia estados de tranquilidad, de serenidad y de relajación que facilitan el bienestar tan ansiado; todo ello facilita y fomenta la disponibilidad del individuo para afrontar nuevas tareas. En esencia, la felicidad potencia estados de bienestar (Segura & Ramos, 2009).

Procesos mentales de apreciación: cognitivos y afectivos. Una segunda esfera de entendimiento del bienestar subjetivo requiere del conocimiento de los procesos mentales que dan origen a la apreciación del bienestar. La literatura ha sugerido que la información utilizada por las personas para apreciar su bienestar involucra tanto procesos cognitivos como afectivos (Argyle, 2002).

Rojas y Veenhoven (2010) estudian estos dos sustratos de apreciación del bienestar y analizan su relación con la satisfacción de vida. El cognitivo es de tipo evaluativo e involucra la comparación tanto con semejantes y grupos de referencia como con situaciones pasadas y la evaluación del logro, además de las aspiraciones que se tienen; con base en éste, las personas juzgan su vida en el rango de éxito a fracaso y concluyen acerca de qué tan bien marcha su vida y cuál es su bienestar.

Por su parte, el sustrato de apreciación afectiva involucra las experiencias emocionales y de estados de ánimo de las personas. La literatura sobre el origen y función de las emociones y estados de ánimo no es concluyente, pero se reconoce que las emociones y estados de ánimo que la

persona experimenta son una fuente de información fundamental para juzgar qué tan bien marcha su vida y cuál es su situación de bienestar.

El bienestar subjetivo parece estar más relacionado con la congruencia entre los valores y el compromiso de hacerlos efectivos, esto permite entender la felicidad como algo que tiene que ver con el propio individuo, dejando fuera los acontecimientos vitales que producen satisfacción. Con esto no queremos decir que esa satisfacción producida por cualquier evento positivo no tenga su carga de efectividad, sino que no encajaría con lo que, creemos, está más relacionado con el concepto “felicidad”, es decir, tener un buen trabajo, unas buenas relaciones de amistad, un entorno familiar adorable, que nos toque la lotería, que gane nuestro equipo de fútbol, etc., son cosas que casi a cualquier persona harían “feliz”, pero esa felicidad sólo se conceptualizaría como tal si, para una persona en concreto, sus valores son acordes con tales eventos y si su compromiso de hacerlos efectivos se ve cumplido desde su perspectiva. Pero no todas las personas que teniendo todo el oro del mundo, los mejores amigos, las mejores condiciones de vida, son felices. Es paradójico observar como muchas personas que “lo tienen todo” suelen ser a menudo extremadamente infelices y que gente humilde, o extremadamente pobre, que vive en condiciones infrahumanas, con privaciones y penurias, comente su “felicidad” con alegría.

Para muchas personas, una de sus principales metas es la de desterrar de sus vidas cualquier resquicio de sufrimiento y preocupación, muy apoyada esta idea por la sociedad del bienestar que nos induce a buscar todo tipo de bienestar y, además, permanentemente. Esto avoca a muchos individuos al consumo de estupefacientes, a eliminar el sufrimiento con diversiones superfluas, que lejos de acercar al individuo a la felicidad, lo alejan. La felicidad basada en la negación del dolor y el sufrimiento es tan falsa, como efímera. La felicidad no consiste en no tener problemas, tampoco en la

ausencia de dificultades, la felicidad no es algo que esté necesariamente fuera de nosotros. Precisamente es ahí donde consideramos hay que comenzar la búsqueda y donde sería deseable encontrarla, en nuestro interior. Trabajar para lograr hacer efectivos nuestros deseos, prestando siempre atención a nuestros valores, alegrándonos por el éxito de nuestros seres queridos, incluso por las personas que tampoco están cerca de nuestro entorno, intentar ayudar a los demás, etc., nos va a proporcionar esa “paz interior” anhelada, esa estabilidad buscada, ese placer que a veces se convierte en espiritual, esa forma de sentirnos completos y contentos con nosotros mismos. La felicidad es el resultado de un esfuerzo continuado para superar los problemas, un trabajo intenso y constante que se prolonga en el tiempo. La felicidad es un proyecto personal lleno de metas, la mayoría relacionadas, como venimos comentando, con la satisfacción personal, el desarrollo de habilidades interpersonales y de amor hacia uno mismo. Para que ese proyecto pueda cumplirse es esencial que las metas que nos marquemos sean objetivas y realistas, no demasiado exigentes, tener capacidad para superar las adversidades y frustraciones que la vida nos depare, y tener siempre un “plan B” para enderezar el rumbo cuando tengamos la sensación de haberlo perdido (Rojas, 2007).

Seligman (2003), señala que las emociones negativas, como el temor, la tristeza y la ira, son nuestra primera línea de defensa contra las amenazas externas, que nos emplaza a los puestos de combate. El temor es la señal de que nos acecha un peligro, la tristeza nos anuncia que la pérdida es inminente y la ira indica que alguien está abusando de nosotros. En la evolución, el peligro, la pérdida y la ofensa son amenazas a la supervivencia. Más que eso, estas amenazas externas son juegos de victoria – derrota o de resultado cero, en los cuales lo que una persona gana queda exactamente equilibrado por la pérdida que sufre la otra persona. El resultado neto es cero. Las emociones negativas desempeñan un papel dominante en los juegos de victoria –derrota,

y cuanto mayor importancia implique el resultado, más intensas y desesperadas serán las emociones involucradas.

Todas las emociones tienen un componente sentimental, uno sensorial, uno de reflexión y uno de acción. El componente sentimental de todas las emociones negativas es la aversión: indignación, temor, repulsión, odio y similares. Estos sentimientos como todo aquello que vemos, sentimos y olemos, se inmiscuyen en la conciencia e invalidan todo lo que esté pasando. A modo de alarma sensorial que avisa de la inminencia de un juego de victoria – derrota, los sentimientos negativos movilizan a todos los individuos para descubrir cuál es el problema y eliminarlo Seligman (2003).

Satisfacción de necesidades: materiales y relacionales. La teoría económica plantea una asociación directa entre el bienestar y la satisfacción de necesidades materiales. Es común escuchar el siguiente argumento en los cursos introductorios de Economía: las personas tienen necesidades, éstas se satisfacen con bienes y servicios, a mayor número de necesidades satisfechas mayor es la utilidad. Se agrega, también, que los bienes y servicios tienen precio positivo y que, por lo tanto, se requiere de un mayor ingreso para satisfacer más necesidades y aumentar el bienestar. Es claro que este enfoque asocia el bienestar con la satisfacción de necesidades.

La literatura reconoce que las necesidades pueden jerarquizarse, lo cual es evidente cuando se habla de las básicas. En algunos casos, también se hace una distinción entre necesidades y deseos.

Algunos autores han sugerido que las necesidades son endógenas a los factores que posibilitan su satisfacción y que, por lo tanto, la diferencia entre el ingreso percibido y el considerado como necesario para satisfacerlas no necesariamente se reduce con el aumento en el ingreso (Praag & Ferreri-Carbonell, 2004). Fuentes y Rojas (2001) muestran que la brecha aspiracional

(es decir, entre el ingreso percibido y al que se aspira) tiene mayor capacidad explicativa del bienestar subjetivo que el ingreso percibido.

Muchos psicólogos han expresado que las necesidades de los seres humanos no son sólo materiales. La Escuela de Rochester (Kasser y Ryan, 1999) plantea que existen necesidades psicológicas básicas que, en caso de no ser satisfechas, generan una situación de privación de bienestar; también, mencionan como necesidades psicológicas básicas las de competencia (ser reconocido y sentirse de valía en la sociedad o para el grupo cercano), relacional (tener relaciones humanas íntimas e intrínsecamente motivadas, disfrutar de la correspondencia de sentimientos, poder conversar y compartir con otros) y de autonomía (actuar con base en motivaciones intrínsecas antes que extrínsecas).

Esta es una razón adicional por la que la información sobre satisfacción de necesidades materiales (aproximada, por lo general, con base en el ingreso del hogar o personal) es insuficiente para entender el bienestar subjetivo, y se vuelve imperativo tener, también, información sobre la satisfacción de las necesidades psicológicas.

Dentro de este mismo enfoque se ha hecho la distinción entre bienes económicos y relacionales: los primeros satisfacen las necesidades materiales y pueden ser comprados en los mercados, por lo que el ingreso de la persona aproxima adecuadamente su capacidad de adquisición de bienes económicos; los segundos surgen de las relaciones humanas, en especial de las desinteresadas.

La producción de estos bienes es tiempo-intensiva; por ello, un conflicto potencial entre la asignación del tiempo para generar ingreso —y adquirir más bienes económicos— o para generar bienes relacionales no es del

todo descartable. Los relacionales se desvalorizan si se transan en los mercados, ya que su capacidad para generar bienestar se potencia cuando las relaciones humanas son desinteresadas y motivadas de manera intrínseca (Bruni & Stanca, 2008).

Dimensiones del bienestar subjetivo. Ryff, 1989 citado por Psykhe, 2004 operacionaliza el bienestar subjetivo en las siguientes dimensiones:

Autoaceptación. Es el criterio más utilizado para definir bienestar, y es conceptualizado como la figura central de la salud mental, como una característica de madurez, realización personal y funcionamiento óptimo.

Relaciones positivas con los demás. La importancia de la calidez y confianza en las relaciones interpersonales, así como la capacidad de amar, son vistas como uno de los principales componentes de la salud mental, siendo a la vez un criterio de madurez.

Autonomía. Enfatiza la autodeterminación, la independencia y la regulación de la conducta.

Dominio del ambiente. La habilidad de elegir o crear ambientes acordes a las propias condiciones físicas es definida como una característica de la salud mental. Implica la capacidad de manipular y controlar los entornos o ambientes complejos contando con la participación del medio.

Propósito en la vida. Destaca la comprensión de un propósito o significado de la vida, un sentido de dirección o intencionalidad. Quién funciona positivamente tiene objetivos, intenciones y un sentido de dirección.

Crecimiento personal. El funcionamiento psicológico óptimo requiere no sólo desarrollar las características anteriores, sino también continuar el desarrollo de su propio potencial, crecer y expandirse como persona.

El modelo de las tres vías hacia la felicidad. (Seligman, 2003). Martin Seligman (2003) nos propone un marco estructural para señalar las diversas vías que parecen conducir al bienestar y la felicidad. Sin embargo, su propuesta no está dispuesta como una teoría, ni siquiera como un modelo, sino más bien como una forma de estructurar inicialmente la investigación realizada en este campo y de proyectarla hacia el futuro (Duckworth, Steen y Seligman, 2005).

A juicio del profesor Seligman, la investigación ha demostrado que hay al menos tres vías fundamentales por las cuales las personas se pueden acercar a la felicidad; la vida placentera (*pleasant life*), este tipo de felicidad es de corta duración y se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas respecto al pasado, presente y futuro. La vida comprometida (*engaged life*), se refiere a la puesta en práctica cotidiana de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas («*flow*»). Y por último, la vida significativa (*meaningful life*), es la más duradera de las tres, e incluiría el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo y la pertenencia a las llamadas instituciones positivas (democracia, familia, educación, etc.)

Aunque se especifica que estas tres vías no tienen por qué ser ni exclusivas, ni exhaustivas, sí se realiza un énfasis importante en que el desarrollo de la vida comprometida y de la vida significativa pueden tener una mayor importancia para la construcción del bienestar (Duckworth et al., 2005).

Con objeto de promover cada uno de los tipos de felicidad comentados, se ha creado una Red de Psicología Positiva compuesta por 3 centros de trabajo e investigación. El primer primero de ellos está dirigido por Ed Diener, de la

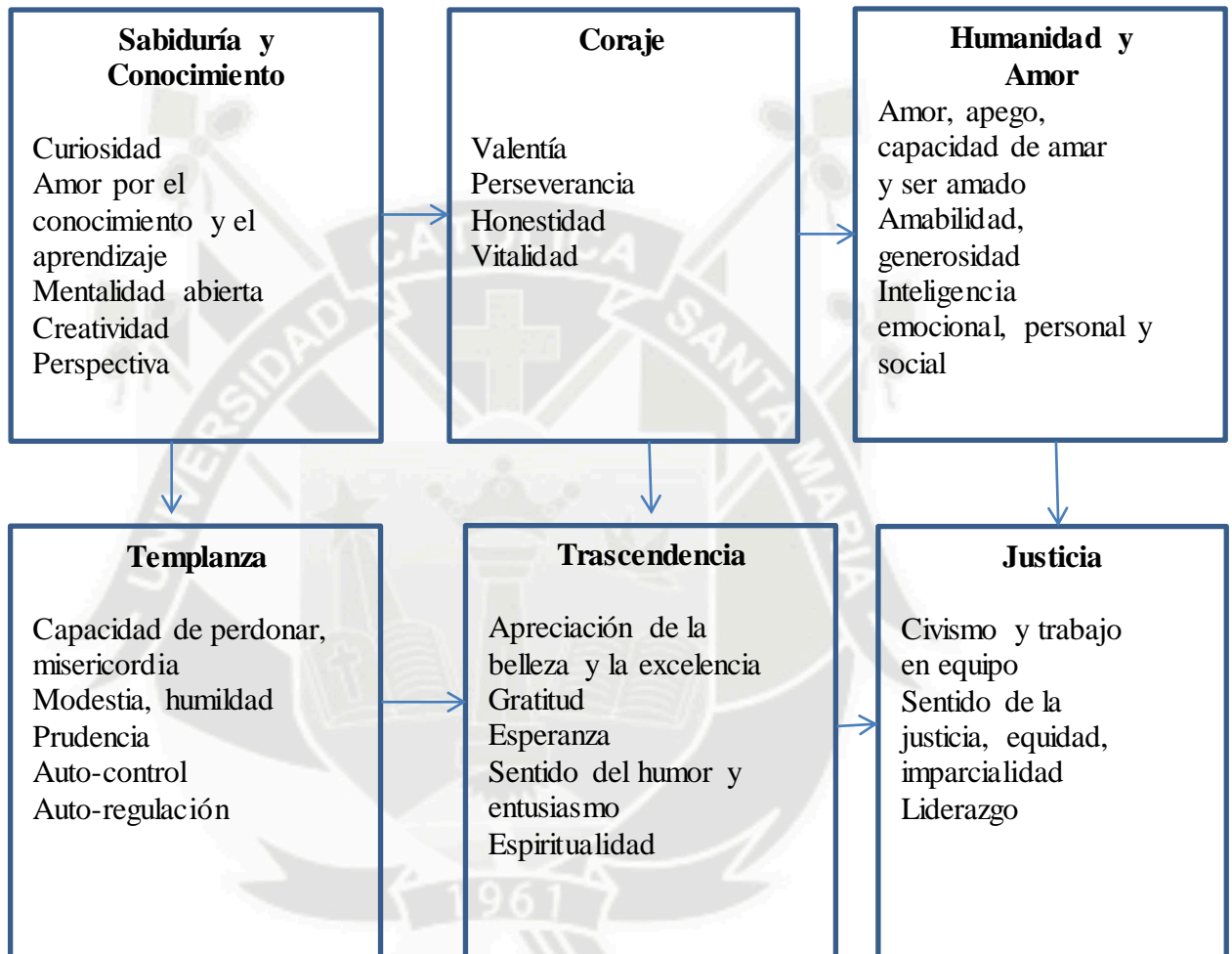
Universidad de Illinois, según el cual, uno de los “mejores predictores” del bienestar no es cuántas posesiones materiales tiene una persona, sino que posea “metas significativas” (Seligman, 2003). Este centro recibe el nombre de Experiencias Positivas Subjetivas y trabaja entre otras cuestiones, sobre las emociones positivas generales y la afectividad, o la diferenciación entre conceptos como bienestar subjetivo, felicidad, “flow”, placer, optimismo etc.

El segundo centro de trabajo, centrado en el Individuo Positivo, está a cargo de Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Chicago, responsable de nombrar y definir el concepto de fluidez o “flow”, del que hemos hablado anteriormente. Los temas que se abordan en este centro, están relacionados con la “buena vida”, como son la satisfacción con la vida y la felicidad, significado y propósito, productividad y auto-control, creatividad, resiliencia, afrontamiento, empatía, religión, intimidad o amor, entre otras.

Seligman (2003), desarrolló una Clasificación de las Fortalezas y Virtudes Humanas (Character Strengths and Virtues) como vía para alcanzar la “buena vida” que además supuso la consolidación de la Psicología Positiva como disciplina científica.

Esta clasificación describe veinticuatro fortalezas que se encuentran dentro de seis virtudes consideradas universales. Pero antes de exponerlas es necesario establecer los tres criterios que se han tenido en cuenta para la clasificación. Estos son; que se valoren prácticamente en todas las culturas, que se valoren por derecho propio, no como medio para alcanzar otros fines y por último que sean maleables (Seligman, 2003).

Figura 1. Adaptación de la Clasificación de las Fortalezas Humanas (Peterson & Seligman, 2003)



Por último, el tercer centro de trabajo se focaliza en el estudio de las Instituciones positivas y está dirigido por Kathleen Hall Jamieson, de la Universidad de Pensilvania. Desde la sociología positiva, se investigan cuestiones relacionadas con los diferentes puntos de vista sobre lo que se considera una “buena sociedad”, justicia, equidad, salud, logros culturales, relaciones interpersonales, entorno o ambiente físico como variables que impulsan y mejoran la prosperidad de las comunidades y el desarrollo de fortalezas y virtudes personales. Se considera que en

épocas de dificultades, comprender y reforzar instituciones positivas como la democracia, la unión familiar y la libertad de prensa, cobran una importancia inmediata (Seligman, 2003).

Un estudio realizado por Gómez y Málaga (2009), titulado: Religiosidad y Bienestar subjetivo. Los hallazgos de esta investigación indican que existe una correlación estadísticamente significativa entre el grado de compromiso religioso y el nivel de bienestar subjetivo, siendo resaltante la correlación que existe entre el aspecto interpersonal del compromiso religioso y la subescala de propósito en la vida del bienestar subjetivo.

En suma, respecto a la felicidad, la Psicología Positiva, no se limita a conseguir estados subjetivos transitorios ya que considera que también consiste en pensar que la vida que vivimos es auténtica y no se trata de una opinión meramente subjetiva, la autenticidad implica el acto de obtener gratificaciones y emociones positivas gracias al desarrollo de las fuerzas características personales, pensadas como las vías naturales y duraderas hacia la satisfacción (Seligman, 2003).

La teoría original: la auténtica felicidad. La teoría de la auténtica felicidad aduce que el análisis de la felicidad puede dividirse en tres elementos distintos que elegimos por su valor intrínseco: la emoción positiva, la entrega y el sentido.

El primero es la emoción positiva; lo que sentimos: placer, gozo, calidez, consuelo y similares. Si una vida entera consigue girar alrededor de este elemento, la llamo “vida placentera” (Seligman, 2003).

El segundo elemento, la entrega, se basa en el fluir: fundirse en la música, tener la sensación de que el tiempo ha parado y fluir con libertad durante una actividad absorbente. Denomino a una vida vivida con estos objetivos “vida entregada” (Seligman, 2003).

La felicidad se compone de un tercer elemento, que es el sentido. Yo fluyó jugando al bridge, pero después de un torneo largo cuando me miro en el espejo, me preocupa estar nervioso hasta el final de mis días. La búsqueda de la entrega y del placer suelen ser esfuerzos solitarios, solipsistas (Seligman, 2003).

Así pues, esta es la teoría de la auténtica felicidad; la psicología positiva se centra en las tres caras de la felicidad: la emoción positiva, la entrega y el sentido.

Teoría de la actividad. Sostienen que la felicidad es un producto de peso en la actividad humana. Aristóteles sostuvo que la felicidad proviene de la actividad virtuosa, es decir de una actividad que se realiza bien y que existen ciertas habilidades humanas y la felicidad surge cuando estas se llevan a cabo de manera excelente.

Teorías de arriba a abajo y de abajo a arriba. Chekola(1975), describe el bienestar subjetivo como la visión acumulada de la felicidad, porque esta se ve como una gran colección de momentos felices; y bien se puede definir como un rasgo o un estado.

Teorías asociacionistas. Hay varios modelos que intentan explicar porque algunas personas tienen un temperamento que está predispuesto a la felicidad. Muchas teorías están basadas en principios de memoria, de condicionamiento o cognitivas que se pueden incluir bajo el nombre de modelos asociacionistas. Los enfoques cognitivos acerca de la felicidad descansan en las atribuciones que la gente hace en relación con los acontecimientos que le ocurren (Schwarz y Clore, 1983).

Teorías de juicio. Si una persona es más acomodada que las demás, esa persona estará satisfecha o feliz (Carp y Carp, 1982; Emos et al, 1983; Michalos, 1980).

De la teoría de la auténtica felicidad a la teoría del bienestar. Seligman (2003) pensaba que el núcleo de la psicología positiva era la felicidad, que el patrón de oro para medirla era la satisfacción con la vida y que el objetivo de la psicología positiva era aumentar dicha satisfacción. Posteriormente el mismo autor considera que el núcleo de la psicología positiva es el bienestar, que el patrón de oro para medir el bienestar es el crecimiento personal y que el objetivo de la psicología positiva es aumentar dicho crecimiento.

Resulta que la satisfacción con la vida no tiene en cuenta cuánto sentido tiene nuestra vida o cuán entregados estamos en nuestro trabajo o entregados a nuestros seres queridos. Esencialmente la satisfacción con la vida mide el estado de ánimo alegre, por lo que no merece ocupar un lugar central en ninguna teoría que tenga por objeto ser algo más que una “felicidología” (Seligman, 2003).

La teoría del bienestar afirma que el bienestar es un constructo y la felicidad es una cosa. Quienes albergan las emociones más positivas, la mayor entrega y el mayor sentido en su vida son las más felices y las más satisfechas con la vida.

Los elementos del bienestar. El bienestar se compone de varios elementos determinantes que nos alejan del monismo. Se trata de una teoría de decisiones no coaccionadas y sus cinco elementos comprenden lo que las personas libres elegirán por su valor intrínseco, y cada elemento del bienestar debe componerse de tres propiedades para contar como elemento.

1. Contribuir al bienestar.
2. Muchas personas lo buscan por su valor intrínseco, no únicamente para conseguir alguno de los otros elementos.
3. Se define y mide de forma independiente del resto de los elementos (exclusividad).

Elementos del Bienestar. La teoría del bienestar consta de cinco elementos, y cada uno de los cinco presenta estas propiedades. Los cinco elementos son los siguientes (Seligman, 2011):

Emoción positiva (la vida placentera). Es el primer elemento y también lo es en la teoría de la auténtica felicidad, pero sigue siendo la piedra angular de la teoría del bienestar. La felicidad y la satisfacción con la vida son factores incluidos bajo el elemento de la emoción positiva en vez de ser el objetivo de toda una teoría.

Entrega: se valora sólo de forma subjetiva. ¿Se ha detenido el tiempo para usted?, ¿estaba totalmente absorto en la actividad?, ¿perdió la conciencia de sí mismo? La emoción positiva y la entrega son las dos categorías de la teoría del bienestar en las que todos los factores se miden solo de forma subjetiva.

Sentido. Conservo el sentido (pertenecer a y estar al servicio de algo que uno considera más importante que el yo) como tercer elemento del bienestar.

Logros. Las personas persiguen el éxito, los logros, las victorias, los rendimientos y el virtuosismo por su valor intrínseco. Los logros o las consecuciones suelen buscarse por su valor intrínseco, incluso cuando no aportan emoción positiva, sentido ni nada que entronque con las relaciones positivas.

Relaciones. Los demás son el mejor antídoto contra los momentos difíciles de la vida y la forma más fiable para animarse. Hacer un favor produce el aumento de bienestar momentáneo más fiable de todos los ejercicios que se han probado (Seligman, 2011).

Satisfacción de Pareja

Antes de abordar los aspectos relevantes de la satisfacción de pareja, se considera necesario incluir algunos temas acerca de la pareja, los mismos que se presentan a continuación:

Concepto de pareja. Según Jürg, (1995), explica que la pareja es la relación bipersonal entre hombre y mujer que encuentra su forma clásica en el matrimonio que constituye la conexión más frecuente, intensiva y estable de la edad adulta. Desde lo anterior actualmente se supone que el objetivo implícito con el que cada miembro se incorpora a la pareja, es hacer la vida más feliz y plena al otro y recibir un trato que retribuya lo entregado, con el fin de que cada uno aporte elementos al otro que contribuyan a la construcción de la pareja.

Otro elemento importante en la interacción entre dos personas que conforman una pareja es el equilibrio, una relación de pareja es un proyecto y que las relaciones se desmoronan cuando falta el equilibrio. En este sentido, en el proyecto de una relación, nadie puede tener una posición preferencial, pues se debe tener una preferencia por lograr que las dos personas sean iguales, en el sentido de que puedan tener los mismos roles, responsabilidades, toma de decisiones, entre otros, con el fin de mantener la relación, porque sin dos personas iguales no hay relación, (Niven, 2008)

Otro aspecto importante a destacar dentro de la conformación de pareja, se relaciona con el poder dejar a la familia de origen. Niven (2008), señala que para que una relación de pareja se logre, cada uno de los compañeros tiene que abandonar a su familia, es decir, cada uno tiene que dejar algunos principios que en su familia eran válidos, para negociar con su pareja principios nuevos que de alguna manera reconozcan los valores de ambas partes. Es así que en una relación de pareja es

necesario que los compañeros establezcan algo común, porque cada uno de ellos tiene raíces distintas, por lo tanto, lo difícil será poder llegar a acuerdos que sean propios de esa pareja.

En la relación de pareja una de las variables involucradas es la cercanía, que ha sido considerada como un factor importante en la determinación de la satisfacción marital. Tesser, (citado por Vera, Laga & Hernández, 1998), define la cercanía como “La extensión en la cual la gente se ve a sí misma perteneciendo al otro”.

La cercanía en los términos del modelo de Sternberg, (2004), pertenece al componente de intimidad. La atracción, es otro factor importante en las relaciones de pareja, y es definida como “La calificación alta o positiva que da un individuo a otro, como la manifestación de hacer algo con alguien o estar cerca de alguien”, (Vera y cols al; 1998).

Evolución de la pareja. Dentro de la conformación de la pareja existen diferentes fases, por las cuales la pareja debe pasar, con el fin de que surja una conformación sólida y madura entre dos personas. Yela, (2009), refiere que una vez que la persona se encuentra en el estado de enamoramiento, el paso fundamental para que se inicie una relación amorosa será que exista reciprocidad de enamoramiento. Si existe ese enamoramiento mutuo (marcado fundamentalmente por una intensa pasión, atracción física y expectativas románticas y un fuerte deseo de intimidad), se establece una relación amorosa y lo primero que va a acontecer es el desarrollo paulatino de una fuerte intimidad de pareja (un vínculo afectivo especial entre ambos miembros de la pareja).

Uno de los procesos claves en la evolución de ese vínculo especial es la reciprocidad de autorrevelaciones, que es la confesión de un aspecto importante y reservado de nuestra intimidad que producen atracción y colaboran a la intimidad de la pareja si son recíprocas y progresivas, pero pueden conducir al rechazo (y deterioro

de la relación) si son unilaterales, o excesivamente prematuras y numerosas. De esta manera, uno de los aspectos importantes a la hora de la formación de este vínculo, es el equilibrio en la apertura y confianza hacia el otro, con el fin de que los conflictos y deterioro en la relación no se presenten a causa de esto, (Díaz, 2006).

Yela, (2009), menciona que durante esa fase de amor romántico pasional (que une a la pasión propia de la fase de enamoramiento, la recién aludida intimidad de pareja) comienza el desarrollo progresivo de un cierto compromiso de pareja (decisión de mantener la relación por encima de los problemas que surjan). En esta fase, existe una estabilización de la elevada pasión, desarrollo de una fuerte intimidad y comienza el desarrollo del compromiso, donde la pareja comienza a construir un proyecto en común, el cual los identifica como pareja y los une en una relación de amor maduro.

Desde lo anterior, el amor pasional irá tornándose progresivamente en lo que denomina amor compañero, debido a un ineludible proceso psicofisiológico: la disminución progresiva de la pasión que se produciría alrededor del cuarto año, (Fisher, 2007 citado por Yela, 2009). Después de unos meses o años de convivir con una misma persona, el ser humano ya no siente el mismo estado emocional tan intenso ni una activación fisiológica tan fuerte ante la presencia del otro, sino que es capaz de percibir defectos en ella, que ya estaban allí antes pero pasaron desapercibidos. Es en este momento cuando muchas veces los conflictos surgen entre la pareja a causa de las descalificaciones que se reciben desde el otro, las cuales muchas veces son acompañadas de golpes, generando violencia entre la pareja.

Tesser (2006, citado por Yela, 2009), señala que la rutina provoca la reducción de la pasión y que existe una disminución progresiva de la exacerbación pasión inicial, y que ello, junto al paulatino crecimiento del compromiso, da lugar a una progresiva transformación en la relación, que muchos autores han llamado cambio del amor romántico pasional a un amor compañero.

Un estudio realizado por Otazzi (2009) titulado: Estilos de amor, satisfacción y compromiso en relaciones de pareja estables. En este estudio concluyen que se presenta evidencia confirmatoria de un modelo estructural en las relaciones duraderas: el estilo de amor Eros predice el compromiso, siendo la satisfacción mediadora entre ambas. Adicionalmente, el estilo de amor Ágape predice, junto con Eros, la satisfacción y el compromiso. Existe una diferencia significativa en el nivel de satisfacción según la duración del matrimonio, siendo las relaciones con un menor número de años aquellas que evidencian un mayor nivel de satisfacción.

Los principales factores que tienden a aumentar con el paso del tiempo tenemos: la interdependencia entre ambos miembros de la pareja, el cuidado mutuo, la entrega hacia el otro, la confianza en el otro, la ayuda mutua, el apoyo emocional, la comunicación abierta, la valoración del otro, el sentimiento de pareja, el conocimiento del otro y la experiencia de compartir la intimidad y el compromiso, (Hernández, 2006).

Por el contrario, los principales factores que tienden a disminuir con el paso del tiempo son: características esenciales del enamoramiento, la pasión, frecuencia de relaciones sexuales, la satisfacción sexual y la propia satisfacción amorosa, (Hernández, 2006).

Un estudio realizado por Arenas y Cárdenas (2007), intitulado: Factores relacionados con la infidelidad en la pareja según género. Concluyen que el factor más predominante de infidelidad en el varón se da por no estar enamorado, por falta de estabilidad económica, por mala intimidad sexual y por poca comunicación y en la mujer los factores relacionados con la infidelidad son por falta de estabilidad económica, por no estar enamorada, por poca comunicación y por falta de confianza y/o comprensión.

Los estudiosos de la vida de pareja hacen notar que una y otra tienen diversas etapas y aunque no hay consenso en cuanto al número, todos están de acuerdo en que cada una tiene sus propias características y dificultades y que su duración es variable, pues tiene que ver con las circunstancias sociales en que está enmarcada y con las expectativas con las que cada pareja inicia y continúa realizando su proyecto.

Fases en el ciclo vital de la pareja. Según Jürg, (1995), es posible identificar cuatro fases en el ciclo vital de la pareja:

Fase de formación de la pareja estable. La formación de la pareja comienza a implicar la posibilidad de independizarse de la familia de origen, donde esta primera formación de pareja suele ir acompañada de muchas dudas y temores, propias por los demás, de toda situación de cambio: miedo a separarse de los padres, miedo a entregarse al compañero sin saber si éste podrá cumplir su parte del compromiso, miedo a las nuevas ataduras y obligaciones, miedo a tener que renunciar a sí mismo para amoldarse a su cónyuge nuevo, miedo a fallar en el aspecto sexual, etc. Por ello, en esta etapa no son raros los estados depresivos y los estados de angustia, de confusión y de identidad.

Fase de estructuración y producción de la pareja. Esta fase abarca los primeros años de matrimonio. Comienza con una afirmación de la identidad de la pareja, esto significa que comienzan a asumir el rol social de personas unidas afectivamente para formar una familia. Es común que en los primeros tiempos, los miembros de la pareja no hablen en términos de "yo" sino de "nosotros", lo que es un indicador de afirmación de su identidad como pareja. La vida en común lleva a cierta división interna de funciones; los cónyuges comienzan a conversar para llegar a un convenio respecto a normas y valores y con respecto a funciones y tareas y responsabilidades a desempeñar por cada uno, pero no lo hacen en abstracto sino con referencia a la realidad cotidiana:

distribución de las horas del día y del tiempo libre, relaciones sociales y amistades, empleo del dinero, etc.

La búsqueda en común de soluciones propias alcanza en esta fase una intensidad especial que habrá de reforzar la identidad de la pareja en el sentido que están trabajando como un equipo. En las discusiones pueden intervenir los padres de los cónyuges, aprovechando, los primeros las oportunidades que los mismos miembros de la pareja les dan para intervenir, suelen aquí aparecer los consabidos "tus padres o yo".

La decisión de tener hijos supone una situación fundamentalmente novedosa y al mismo tiempo una decisión muy importante. Se piensa que el hecho de decidir tener hijos no necesariamente es un indicador de la estabilidad de la pareja, ya que el tener hijos puede ser una solución desesperada por seguir manteniendo una pareja con muchos problemas y conflictos.

Cuando los hijos finalmente llegan, cambian casi todos los hábitos y costumbres, así como las responsabilidades. Los cónyuges ya no están solos, y deben repartirse el tiempo para atender al bebé, reorganizando todos los horarios.

Fase de los años de la mitad de la vida. Mientras que en la fase de estructuración y producción, la pareja vive para objetivos a realizar en un futuro próximo, en esta nueva fase esos objetivos, ya se han alcanzado en su mayor parte, éstos son valorados de manera más realista. El crecimiento y progresiva independización de los hijos hace que la pareja empiece a encontrarse con un gran vacío, que se ve por ejemplo en el tiempo libre del que disponen. Paradójicamente, tienen mayores oportunidades de estar más tiempo juntos, pero al mismo tiempo, al haberse realizado los proyectos, pueden sentir que el matrimonio ya cumplió su finalidad y pueden estallar

fuertes resentimientos contra el mismo. En este sentido la pareja puede destruirse o bien seguir juntos y realizar cosas que tuvieron que posponer con la llegada de los hijos.

Por otro lado, pueden surgir reproches mutuos. La pareja debe tomar conciencia del paso del tiempo: ambos, especialmente la mujer, se siente más vieja y menos atractiva, a lo cual se añade la amenaza de la menopausia. Los cónyuges comienzan a sentirse más distanciados uno del otro, al no encontrar los motivos que le habían dado sentido a su unión como la crianza de los hijos, etc.

Comienzan a quejarse de un “matrimonio desgraciado”, echándose las culpas mutuamente. Aparecen las posibilidades de celos, de infidelidades, y las desavenencias conyugales. La fase de la edad media de la pareja es aquella donde la posibilidad de la separación y el divorcio es más acentuada, puesto que en estos momentos la pareja queda con un gran vacío producto de la ida de los hijos y por reencontrarse en otra etapa más madura de la vida, donde la crisis conlleva al replanteamiento de la pareja.

Fase de la vejez. Esta última fase en la vida de la pareja suele comenzar con la jubilación de alguno de ambos cónyuges, generalmente la del marido. Otras veces, llega con el primer nieto, signo del inexorable paso del tiempo. Los esposos ahora son abuelos y tienen así la ocasión de volver a vivir el nacimiento del primer hijo a través de los hijos de sus hijos. En esta última fase aparecen la invalidez, la enfermedad. La pareja suele estrecharse y unirse más firmemente para enfrentar juntos los nuevos conflictos de la existencia. El marido está más tiempo dentro del hogar, y los cónyuges van dependiendo uno de otro en forma mutua mucho más que en fases anteriores.

Componentes de la relación de pareja. Según Maureira (2011), una relación de pareja se basa en cuatro componentes: el compromiso, la intimidad, el romance y el amor. Los tres primeros son de tipo social y el amor de tipo biológico.

Tipos de pareja. Sin duda, todas las parejas no son iguales y tienen algo que las diferencian de otras, ya sea en la forma en que interactúan, el trato que se dan, como se organizan, etc. En este sentido hemos tomado a dos autores, Watzlavick y Rogers, (citados por Páez, 2004), quienes hacen las diferencias en distintos tipos de parejas.

Según Watzlavick y Barragán, (citados por Páez, 2004), existen tres tipos de parejas conyugales, donde se establecen reglas de interacción y que están íntimamente relacionadas con el uso del poder. Estos tipos de pareja son:

La pareja complementaria. Uno de los miembros ocupa una posición o posee una ventaja sobre el otro. Aquí uno de los miembros manda y el otro obedece, la conducta de los dos es diferente, sin embargo, se satisfacen las necesidades de ambos, puesto que la conducta de uno complementa la del otro.

La pareja simétrica. Ambos esperan dar y recibir órdenes así como ambos dan y reciben órdenes. A la vez que tiene prácticamente los mismos derechos y obligaciones, es decir, son relaciones basadas en la igualdad.

La pareja mixta o paralela. La relación se da por la existencia de características tanto complementarias como simétricas en los diversos aspectos del matrimonio. La ventaja de esta relación conyugal, es el apoyo y la competencia sana que surge de la interacción.

Otra clasificación define los siguientes tipos de pareja, (Serie: Colección Desarrollo Personal y Laboral, 2010):

Las impulsivas. Discuten constantemente y las peleas se han convertido en un hábito, ya que de cualquier asunto originan un problema. Gritan y se desprecian en sus disputas y terminan reconciliándose de un modo tan pasional como sus discusiones que duran días.

Las elusivas. Tienen miedo a los conflictos y esconden los sentimientos negativos. Fingen normalidad cuando algo les molesta y así acumulan resentimiento. Ninguno dice realmente lo que piensa, o desea, por miedo a originar una disputa. De esta forma, terminan por no conocerse el uno al otro, en su obsesión por mostrarse a diario agradables el uno al otro.

Las constructivas. Son parejas sin miedo a discutir ya que admiten que es el único modo de llegar a acuerdos conciliadores. En sus discusiones no olvidan apostar por los diálogos antes que por la pelea. En este tipo de parejas existe más tensión que en las elusivas, pero también más emoción, diversión y, por supuesto, más calor humano.

La comunicación en la pareja. Dentro de la relación de pareja existen múltiples elementos que se encuentran presentes para su construcción. Es así como, los autores Dindia y Fritzpatrick, (1988; citado por Anaya y Bermúdez, 2002), encontraron que la comunicación es un factor primordial en el desarrollo de las relaciones interpersonales. En la comunicación somos acción y reacción simultáneamente, nos estamos tocando en forma permanente. Todo lo que ocurre con nosotros o los otros es comunicación: irse, quedarse callado, cerrar los ojos, bostezar, entre otros. Todo lo que se dice y no se dice, todo lo que se hace y no se hace, afecta al otro; por lo tanto cada vez que se da un encuentro humano se da el fenómeno de la comunicación, (Coddou y Mendez, 2006).

Durante la comunicación, cada uno de los miembros de la díada impacta en el otro, al compartirle información de índole personal (autodivulgación) o no personal, lo que crea una nueva realidad para la pareja. De hecho, es a través de la autodivulgación, que una persona permite que se le descubra, en otras palabras, el ser conocida por otra. Esto es realizado a través de la revelación de aspectos más internos como es el pensamiento, los sentimientos, la forma de ver el mundo, entre otros. Sin embargo, la comunicación abarca una amplia gama de signos que representan cosas, sentimientos e ideas, que crean una realidad interpersonal característica entre dos personas. Así, la comunicación representa el medio idóneo para que la persona exprese apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación íntima exitosa, (Sánchez y Díaz, 2002).

Lo anterior, pone de manifiesto, la importancia de la comunicación, en otras palabras, la forma y el contenido redundante de la información que se entrega a un cónyuge, y como esto contribuye a establecer un determinado tipo de relación de pareja. Con lo que podemos inferir que la comunicación es un factor que influye de manera importante en la relación de pareja.

Un estudio realizado por Del Carpio (2010), titulado: Estilos de comunicación y satisfacción en la relación de pareja. En este estudio concluyen que se encontró que existe una relación directa y significativa en ambos géneros entre los estilos de comunicación predominantemente positivos y un mayor grado de satisfacción en la relación de pareja.

Coddou y Méndez, (2006), afirman que las mujeres tienden a evadir el conflicto porque lo experimentan como una amenaza a su relación; les preocupa lastimar los sentimientos del otro y por ende piensan antes de expresar lo que sienten o lo guardan con el fin de evitar el conflicto. Por otro lado, existen mujeres que muchas veces expresan su agresión de manera indirecta, o mediante explosiones

inesperadas de enojo. Los hombres, en cambio, son más directos en sus confrontaciones y expresan su agresión de manera más abierta, sin pensar en las consecuencias que esto puede traer.

Sánchez y Méndez (2011), realizaron un estudio titulado: “Elementos mediadores de la felicidad y el bienestar subjetivo en hombres y mujeres”. En este estudio concluyeron que la supremacía de las mujeres en las habilidades emocionales así como en la expresión emocional, mientras lo que predominó en los hombres fue el ejercicio de estrategias de control emocional. Asimismo, se encontraron mayor cantidad de relaciones y estos eran más fuertes entre los elementos mediadores de la felicidad con el bienestar subjetivo de las mujeres en su relación de pareja y autoconcepto, mientras que en los hombres se refleja en su relación con los amigos, principalmente.

Como se ha descrito toda comunicación cuenta con un mensaje, que tiene un contenido característico y dentro de la relación de pareja la información que se transmite puede tener diversos contenidos. Existen dos áreas que son determinantes en la calidad de la relación y en el crecimiento psicológico de cada uno de los cónyuges.

La primera de ella es aquella que se refiere a intercambio de refuerzos. El concepto de refuerzo dentro de la comunicación interpersonal se refiere a la entrada de mensaje orientados a lo positivo; mensajes que contengan una connotación de aceptación y apoyo, más que amenaza y evaluación, (Alexander, 2003).

La segunda de ella es la autoapertura. Dentro del campo de la psicología clínica, hay acuerdo en que el hombre necesita de la autoapertura para mantenerse sano, desarrollarse y contactarse con su medio en forma efectiva. La autoapertura hace posible que las personas se den a conocer y además de esto, es un camino hacia el autoconocimiento.

Sin embargo, hay situaciones en donde la autoapertura es más negativa que positiva. Por esto se han especificado las condiciones bajo las cuales esta enriquece al individuo. En primer término, la autoapertura debe realizarse en un contexto adecuado. Una autoapertura fuera de lugar puede ser percibida por otros como un desajuste social de esa persona. Por esto, es muy importante que en la autoapertura el individuo tome en cuenta el nivel de confianza e intimidad con su receptor; visualice si este se encuentra en condiciones de recibirla y considere si la situación, el momento y lugar son apropiados, (Alexander, 2003).

Lo que nos hace dar cuenta, como grupo, que la forma en que se expresa una autoapertura es fundamental puesto que en un contenido íntimo puede dejar de serlo y perder su sentido, si se expone en términos impersonales, se habla en pasado o futuro o si hay incongruencia.

Uno de los errores es pensar que la autoapertura significa mostrarse totalmente; por el contrario, algunos autores enfatizan la importancia de mantener un área privada de sí mismo. Todos necesitamos un grado de privacidad, áreas a las cuales sólo uno tenga acceso. Cuando dicha privacidad se pierde, bajo la motivación general y se puede caer en estados depresivos profundos. Se ha visto además, que el exceso de autoapertura no deja lugar a la sorpresa y por lo tanto también baja el grado de motivación o interés dentro de las relaciones interpersonales, (Alexander, 2003).

En conclusión, la autoapertura lleva al ser humano a conocer y reconocer sus limitaciones y darse cuenta de la forma de compensarlas. De esta manera, presiona a la persona al cambio y la impulsa a una reestructuración. Cada vez que una persona verbaliza lo que encuentra inaceptable de sí mismo y los demás, asume un compromiso frente a sí mismo y los demás. Como esto implica un esfuerzo y una responsabilidad, se tiende a evitar el acto de autoapertura.

Formas de comunicación en la pareja. La única manera en que nutrimos cualquier relación es a través de la comunicación. No podemos amar lo que no conocemos. La comunicación en la pareja abarca varios aspectos, a través de los cuales podemos lograr ese acercamiento, (Serie: Colección Desarrollo Personal y Laboral, 2010).

La Comunicación Intelectual. Cada vez que nos sentamos a platicar y expresamos nuestras ideas, nuestros conceptos, lo que pensamos de tal o cual cosa, estamos fortaleciendo esa relación. El simple hecho de compartir lo que leímos en un libro nos acerca. El hablar de política, el conocer los puntos de vista del otro y respetarlos, y compartir experiencias que vivimos en el trabajo, entre otros.

La comunicación emocional. Tiene su propio lenguaje, se refiere al tono de voz que usamos al hablarle, a la mirada que se intercambia cariñosamente, la sonrisa compartida, el contacto físico (abrazos, caricias), cualquier detalle a nivel emocional que demuestra que uno se ocupa de su pareja. Por ejemplo, levantarse a media noche y no hacer ruido, o abrirle la puerta del coche. En fin, la ternura y la admiración son la clave para tener una mayor fuerza emocional.

La comunicación motriz. Ésta se da cuando se comparte una actividad, como bailar, hacer deportes juntos, o el simple hecho de ir al cine, a un museo, salir a comer una vez a la semana solos. Divertirse juntos, compartir alegrías fortalece enormemente la comunicación. Hay que buscar, como crear esos momentos.

La comunicación instintiva. Ésta se da a través de los sentidos, la atmósfera, el entorno que nos rodea en la casa. El disfrutar de sabores, aromas, colores y

temperaturas. Cuando logramos una mayor afinidad en estos aspectos, estrechamos lazos que crean identidad.

La comunicación sexual. Es la manifestación íntima del amor. El amor de pareja es como un jardín, que para que esté hermoso, se debe cuidar diariamente, regándolo con ternura, pasión y una dedicación especial. Si se abandona, se corre el riesgo de que en cualquier momento se pueda perder.

Satisfacción de pareja. Las relaciones cercanas pueden caracterizarse por una alta interdependencia que se refleja en una interacción estrecha y mutua influencia en el comportamiento. Otros criterios utilizados para definir las relaciones cercanas son la intensidad y el carácter positivo de los afectos, la inclusión del otro dentro de la concepción del sí mismo y la percepción de unidad con la pareja (Berscheid, y Reis, 1998). Las relaciones de pareja constituyen un fenómeno universal asociado a la salud física y psicológica, por lo que las personas felices son aquellas que se encuentran satisfechas con su vida amorosa y disfrutan de las relaciones cercanas, teniendo como resultado la capacidad de enfrentar diversas fuentes de estrés (Buss, 2005).

Sánchez y Díaz Loving (1996), mencionan que la satisfacción en la relación de pareja se considera un correlato de la cercanía y el amor.

Un estudio realizado por Guzmán y Contreras (2012), titulado: “Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital”. En este estudio concluyeron que las personas con estilo de apego seguro son las que reportan los niveles de satisfacción más altos y las con estilos desentendidos, los más bajos. En las díadas la combinación de ambos miembros de la pareja con estilos seguros es la que está asociada a los niveles de satisfacción más altos y la combinación desentendido-temerosa, a los más bajos. No hubo diferencias en la satisfacción según

sexo, edad, escolaridad, afiliación religiosa, presencia de hijos ni tiempo de la relación marital.

Sánchez y Méndez (2011), realizaron un estudio titulado: “Elementos mediadores de la felicidad y el bienestar subjetivo en hombres y mujeres”. En este estudio concluyeron que la supremacía de las mujeres en las habilidades emocionales así como en la expresión emocional, mientras lo que predominó en los hombres fue el ejercicio de estrategias de control emocional. Asimismo, se encontraron mayor cantidad de relaciones y estos eran más fuertes entre los elementos mediadores de la felicidad con el bienestar subjetivo de las mujeres en su relación de pareja y autoconcepto, mientras que en los hombres se refleja en su relación con los amigos, principalmente.

Bajo la perspectiva de la psicología evolucionista, las relaciones de pareja responden a varios problemas adaptativos como la reproducción eficaz y el cuidado de los hijos para que el linaje siga también una reproducción eficaz (Buss, 2005). El concepto de amor romántico nace del compromiso entre la pareja con el objetivo de mantener los lazos entre madre y padre, y así facilitar la inversión y el cuidado del hijo (Fisher, 2004; Buss, 2005).

La reproducción es un mecanismo psicológico de selección y continuidad de genes, a través del cual las personas seleccionan a la pareja idónea que pueda proveer las condiciones apropiadas para lograr este objetivo y asegurar la satisfacción. Signos como rasgos físicos similares, juventud, buen aspecto físico, fidelidad y buena salud son atractivos y llevan a experimentar emociones intensas que ayudan a la concreción de las metas evolutivas (Buss, 2005).

La dependencia es otro aspecto importante en las relaciones cercanas. La teoría de la interdependencia de Kelley y Thibault (1978) asume que las personas tienen diferentes necesidades, muchas de las cuales sólo pueden ser satisfechas en el

contexto diádico o grupal (Baumeister & Leary, 1995). Las interacciones son experimentadas como placenteras en la medida en que satisfacen una o más necesidades importantes y son displacenteras cuando no lo hacen. Por ejemplo, el hecho de que una pareja acceda a los deseos del otro por encima de los propios tiene un significado simbólico, generando emociones positivas y placer, lo cual a su vez llevará a una mayor dependencia en la relación (Rusbult y Van Lange, 2003).

La dependencia en una relación tiene diferentes niveles; cada nivel describe el grado en que el individuo confía y se apoya en su pareja durante la interacción y el grado en que será influenciado por las acciones de su compañero. El nivel es alto cuando las acciones de uno causan placer o sufrimiento en el otro e influyen sus decisiones de conducta (Arriaga y Rusbult, 1998). Un nivel de dependencia creciente llevará a la persistencia y la longevidad de la relación y cuando la dependencia es mutua, y no hay una pareja con mayor poder, se producen experiencias emocionales más placenteras y positivas, se reduce el uso de la amenaza y la coerción, y mejoran la estabilidad y simpatía (Rusbult y Van Lange, 2003).

Así como la interdependencia, la satisfacción es una condición necesaria para la consolidación y la estabilidad de una relación de pareja. Esta sensación de satisfacción facilitará la procreación y el cuidado de la descendencia hasta la madurez, dentro del vínculo creado entre un hombre y una mujer luego de un emparejamiento exitoso. Los lazos formales de matrimonio asegurarán la procreación y un cuidado adecuado; el cumplimiento de ambas metas será facilitado si la pareja desarrolla una sensación de satisfacción con el otro (Lucas & Wendorf, 2004).

En una investigación llevada a cabo por Lucas y Wendorf. (2004) se vio que esta sensación de satisfacción, dentro de una relación de pareja, se ve influenciada por la homogamia o similitud entre las parejas, el dominio masculino y el atractivo físico. Los resultados de esta investigación en una muestra de 200 parejas casadas de zonas urbanas en Estados Unidos, China, Inglaterra y Turquía, muestran que mientras

más similar es la pareja, más feliz es debido a que se reduce la fricción que puede surgir a partir de diferencias entre dos personas (Lucas et al 2004). Por esto, la homogamia puede llevar a relaciones más satisfactorias y duraderas.

Por otro lado, se encontró que las relaciones se benefician cuando la pareja percibe una influencia mutua. Sin embargo, las mujeres siguen dependiendo parcialmente de la habilidad del hombre en proveer los recursos necesarios. Asimismo, la satisfacción del hombre se beneficia cuando este percibe que posee una dominancia sobre la relación. En cuanto al atractivo físico, esta característica se relaciona con la satisfacción en ambos sexos.

Para Sternberg (2004) una relación exitosa se basa en la pasión, la intimidad y el compromiso, requiriéndose los tres para establecer un amor consumado, el cual llevará a relaciones satisfactorias de larga duración. Sternberg (1986), propone siete formas de amor: cariño (afecto íntimo entre amistades), encaprichamiento (puede desaparecer en cualquier momento), amor vacío (unión por compromiso, pero la pasión e intimidad han muerto), amor romántico (parejas unidas emocionalmente), amor sociable (la pasión se ha ido, pero hay un gran cariño y compromiso con el otro), amor fatuo (compromiso motivado por la pasión), amor consumado (forma completa del amor).

La satisfacción en las relaciones. La satisfacción es un constructo importante en el área de las relaciones románticas debido a que influye en el éxito, duración y estabilidad de estas (Arriaga, 2001; Sprecher, 2001), sin embargo, esta no es fácilmente alcanzada (Rosen-Grandon, Myers et al. 2004).

La satisfacción se puede definir como el estado psicológico regulado por mecanismos que monitorean los beneficios y costos de la convivencia (Calderón, 2003) o la evaluación subjetiva de las experiencias positivas y negativas experimentadas en la relación (Le y Agnew, 2003). De acuerdo con la teoría del

apego, la satisfacción es determinada en la medida que la relación satisface las necesidades básicas de confort, cuidado y gratificación sexual (Hazan y Shaver, 2004).

La satisfacción es influenciada y atribuida a componentes como el amor romántico; (Fisher, 2004), el compromiso hacia la pareja y hacia la relación (Arriaga & Reed, 2006), la personalidad (Luo & Clonen, 2005), el ideal de personalidad de la pareja (Zentner, 2005; Overall, Fletcher et al. 2006), la percepción de valor de cada uno y de su pareja (Calderón, 2003), las tácticas de mantenimiento de la pareja (Calderón, 2003), la susceptibilidad a la infidelidad (Calderón, 2003), el sacrificio (Impett, Gamble et al. 2005), el sentido del humor, la capacidad de llegar a un consenso (Lauer et al., 1990), la intimidad y satisfacción sexual (Sprecher, 2002; Birnbaum, Mikulincer et al. 2006), la comunicación, congruencia, orientación religiosa (Robinson y Blanton, 1993) y la presencia de hijos (Kurdek, 1995).

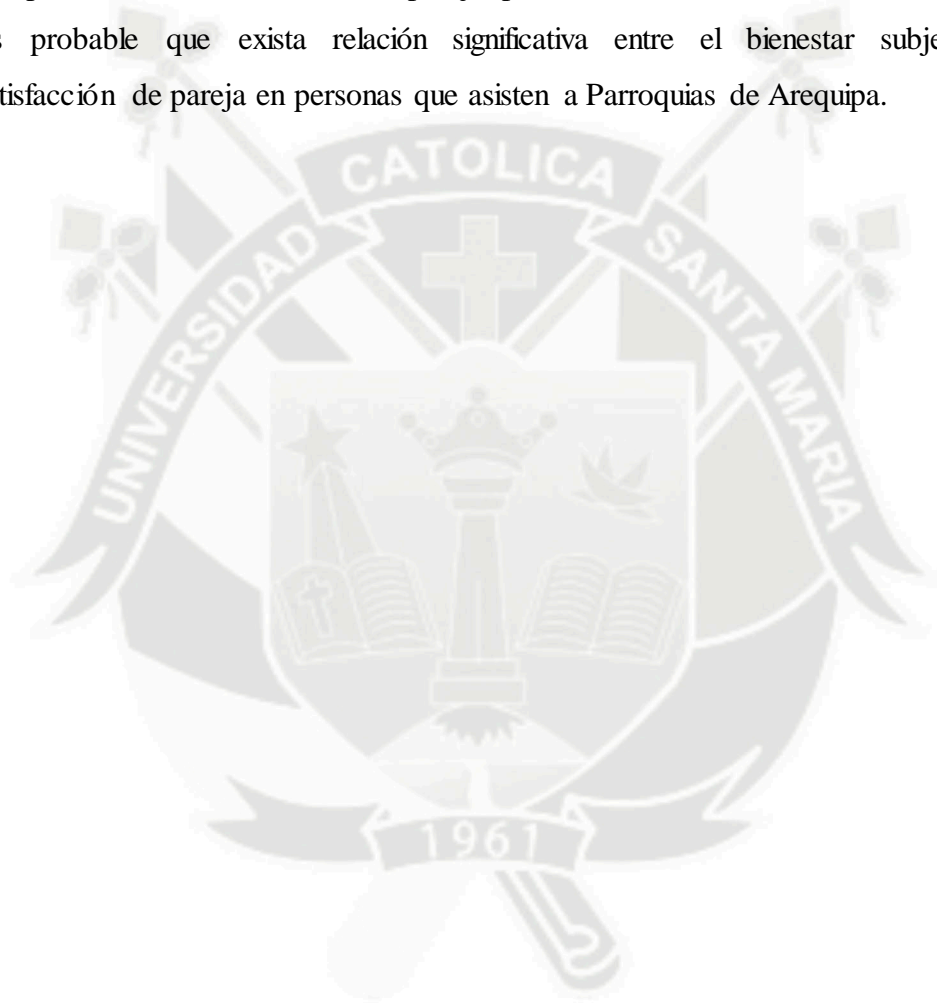
Por su lado, Kurdek (1995) identificó que la satisfacción en la relación podía ser predicha por tres variables: los motivos de estar en la relación, la satisfacción con el soporte social y el nivel de estrés psicológico. Todos estos factores mencionados tienen una influencia en el nivel de satisfacción percibido en una relación de pareja, lo cual determinará a su vez la duración y estabilidad de la misma.

Algunas características sociodemográficas importantes en la satisfacción de las relaciones de pareja son la edad, el sexo, el nivel de instrucción y el estado civil.

Hipótesis

Dado que las personas que acuden a las diferentes Parroquias, presentan una serie de características sociodemográficas y diversas situaciones en su vida cotidiana que pueden afectar su relación de pareja, por lo tanto;

Es probable que exista relación significativa entre el bienestar subjetivo y la satisfacción de pareja en personas que asisten a Parroquias de Arequipa.



CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO



Tipo de Investigación

El presente estudio es de tipo correlacional porque establece la relación entre las variables. Es prospectivo, porque los datos fueron recolectados después de la planificación del estudio (Tamayo, 2002).

Técnicas e instrumentos

Para la realización del presente estudio se utilizó como técnica la encuesta.

Se aplicaron tres instrumentos, el primero fue el cuestionario, en el cual se obtuvo la información necesaria referida a las características sociodemográficas de las personas. Como este instrumento era sólo para recojo de información no requirió de validación. (Anexo 1)

Para establecer el bienestar subjetivo se aplicó la Escala de la Felicidad de Lima (EFL) elaborada por Alarcón (2006), instrumento que permite medir el constructo felicidad y sus cuatro componentes: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir. La EFL permite evaluar tanto el nivel general de felicidad, como en cuatro componentes o factores, obtenidos mediante análisis factorial; ellos son:

Factor 1. Sentido Positivo de la Vida (ausencia de sufrimiento profundo): estar libre de estados depresivos profundos, tener sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida. Esto refleja actitudes y experiencias positivas hacia la vida. Los ítems de este factor, tal como están formulados, indican profunda depresión, fracaso, intranquilidad, pesimismo y vacío existencial. Las respuestas de rechazo, a lo que afirman las oraciones, indican grados de felicidad, que reflejan actitudes y experiencias positivas hacia la vida. El factor 1 tiene once ítems: el mayor número de la Escala de Felicidad, explica

el 32.82 de la varianza total y sus cargas factoriales son elevadas. Esta sub-escala se ha denominado Sentido Positivo de la Vida, posee una alta confiabilidad (Alfa de Cronbach = .88).

Factor 2. Satisfacción con la Vida: satisfacción por lo logrado, donde la persona cree que se encuentra dónde debe estar o muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. Los seis ítems de este factor expresan satisfacción por lo que se ha alcanzado y la persona cree que está donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. Expresiones como las condiciones de mi vida son excelentes, me siento satisfecho con lo que soy, o la vida ha sido buena conmigo, trasuntan estados subjetivos positivos de satisfacción de los individuos que son generados por la posesión de un bien deseado. La sub-escala que evalúa este factor posee una alta confiabilidad (Alfa de Cronbach = .79).

Factor 3: Realización Personal: referente a sentir felicidad “plena” y no estados temporales, lo cual indica autosuficiencia, tranquilidad emocional, placidez; lo cual se relaciona con la posesión de metas, las que son consideradas valiosas para la vida de la persona. El primer ítem del Factor 3, “Me considero una persona realizada”, condensa el contenido de este factor; sus reactivos expresan lo que podríamos llamar felicidad plena, y no estados temporales del “estar feliz”: “Creo que no me falta nada”, “Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida”. Estos ítems señalan autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez, todas son condiciones para conseguir el estado de felicidad completa. El concepto de “realización personal” guarda correspondencia con la definición de felicidad que supone la orientación del individuo hacia metas que considera valiosas para su vida. La sub-Escala que mide el Factor 3, posee una confiabilidad media (Alfa de Cronbach = .76).

Factor 4: Alegría de Vivir: referente a sentirse bien (especialmente en el presente), sentir lo maravilloso que es vivir, tener experiencias positivas de vida. La denominación que lleva este factor obedece a que sus ítems refieren experiencias positivas de la vida y sentirse generalmente bien. Tiene sólo cuatro ítems y su confiabilidad es Alta = .72.

La escala contiene 27 ítems tipo Likert con 5 alternativas de respuesta: totalmente de acuerdo, acuerdo, ni acuerdo ni desacuerdo, desacuerdo y totalmente en desacuerdo, donde al extremo positivo se le otorgan cinco puntos y al negativo un punto. El Coeficiente Alfa de Cronbach es de 0,914, demostrando que presenta una alta confiabilidad. Para establecer el grado de bienestar subjetivo, el puntaje se sumó y se estableció las siguientes categorías: bajo (entre 27 a 63 puntos), Moderado (entre 64 a 100 puntos) y alto (entre 101 a 135 puntos). Cabe señalarse que en el presente estudio se presentó un puntaje mínimo no relevante en la categoría de moderado, la mayoría de respuestas fueron marcadas en el extremo positivo, o en el negativo. Es por ello, que en la tabla correspondiente aparecen las categorías alto y bajo.

Para evaluar la satisfacción de pareja, se aplicará el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMSM), elaborado por Cortes, Reyes, Díaz Loving, Rivera y Monjaraz (1994). Es un instrumento de 48 ítems con una escala de respuesta tipo Likert con un rango de 1 (me disgusta mucho) a 5 (me gusta mucho). Está constituido por seis factores que son: interacción conyugal (la frecuencia con que mi pareja se interesa en mis problemas), físico-sexual (la forma en que mi pareja aborda nuestras conversaciones, forma y frecuencia de las expresiones tales como: besos, caricias, abrazos y relaciones sexuales), organización y funcionamiento (la contribución de mi pareja en los gastos familiares, percepción favorable en cuanto aspectos estructurales), familia, diversión e hijos (la forma en que mi pareja educa a nuestros hijos) y que conforman un $\alpha = 0.85$. La Escala IMSM está constituida de seis factores que miden la satisfacción marital de la pareja:

Factor 1: Interacción: Son los aspectos emocionales, afectivos y de comprensión que facilitan la interacción de la pareja. Comprende los ítems: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 40 y 41.

Factor 2: Físico sexual: se refiere a expresiones físico corporales, tales como caricias, abrazos, besos y relaciones sexuales. Comprende los ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 12.

Factor 3: Área organización y funcionamiento: Se refiere a la parte estructural, instrumental, de toma de decisiones, de solución de problemas y función de la pareja. Comprende los ítems: 27, 28, 29, 30, 38 y 39.

Factor 4: Familia. Contempla la organización y realización de tareas que se dan en el hogar, tales como distribución y cooperación de las tareas que se dan en el hogar. Comprende los ítems: 31, 32, 33 y 34.

Factor 5: Diversión: Se define como la diversión que tiene la pareja en la convivencia y comunicación afectiva que se lleva a cabo dentro y fuera del hogar. Comprende los ítems: 35, 25, 37, 26, 36 y 42.

Factor 6: Hijos: El área de hijos se refiere a la satisfacción que siente el cónyuge por la educación, atención y cuidado que proporciona su pareja a los hijos. Comprende los ítems: 43, 44, 45, 46, 47 y 48.

El puntaje total se suma y para establecer el nivel de satisfacción de pareja, se considera: no satisfecho (48 a 112 puntos), moderada satisfacción (113 a 177 puntos) y satisfecho (178 a 240 puntos). Sin embargo en este estudio, se encontró que también las respuestas se daban en los extremos positivos o negativos, por lo que se consideró no satisfecho (48 a 144 puntos) o satisfecho (145 a 240 puntos).

Estrategias de recolección de datos

Una vez aprobado el proyecto se coordinó con el Director del Programa Profesional de Psicología para que se nos brinde una carta de presentación dirigida a los Párrocos de cada Parroquia en la que se realizó el estudio para que autorizarán la ejecución de la investigación en dichas instituciones.

Obtenida la autorización, se procedió a identificar a las parejas que acudían a las Parroquias, previamente se realizó una prueba piloto del cuestionario, a efectos de realizar los ajustes necesarios.

Las investigadoras acudieron a las Parroquias en el horario coordinado en cada una de ellas, para aplicar los instrumentos a la población de estudio, estos fueron aplicados de manera individual, previa explicación del propósito de la investigación y aceptación por parte de los asistentes.

La etapa de recolección de datos se realizó durante el mes de abril y mayo del año en curso, al concluir esta etapa se procedió a realizar la tabulación de la información.

Población y Muestra

Población

La población estuvo constituida por todas las parejas que asistieron regularmente a las Parroquias, los que sumaron aproximadamente 225 parejas.

No se trabajó con muestra sino con todas las parejas que aceptaron participar en el estudio. Se incluyó a las parejas de acuerdo al cumplimiento de los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

Parejas que asistieron a las Parroquias en las que se realizó el estudio.

Parejas que aceptaron participar en el estudio.

Parejas de ambos sexos, sin límite de edad.

Personas que conforman una pareja estable.

Criterios de exclusión

Parejas que no hablen castellano.

Personas con parejas eventuales.

El estudio fue realizado en las siguientes Parroquias:

Parroquia Madre de Misericordia Capuchinos Arequipa. Sito en Avenida San Jerónimo 513 Umacollo. Asisten 40 parejas.

Parroquia San Juan de la Cruz, Lambramani. Sito en Avenida Lambramani 157 Arequipa. Cuenta con 25 parejas.

Casa Pastoral Avanzada Católica Arequipa. Sito en avenida Bolognesi 323. Arequipa. Asisten /80 parejas.

Comunidad Católica Bodas de Cana. Sito en Pasaje Tejada s/n San Lázaro. Asisten 80 parejas.

El estudio se realizó durante los meses de marzo a julio del año 2014.

Criterios de procesamiento de información

Los datos obtenidos fueron tabulados en el programa Excel y luego se realizó el análisis estadístico. Para establecer la significancia de los resultados se aplicó la prueba t para variables ordinales y la prueba de Ji cuadrado para las variables nominales.





CAPÍTULO III: RESULTADOS

*Tabla 1**Componentes del Bienestar Subjetivo*

Bienestar subjetivo (N = 172)	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Sentido positivo de la vida	11	55	45,14	9,19
Satisfacción con la vida	6	30	18,33	10,68
Realización personal	6	30	12,91	4,25
Alegría de vivir	4	20	14,55	3,82
Bienestar subjetivo general	27	135	114,73	19,70

Datos obtenidos por las investigadoras

En la Tabla 1 se observa, que los componentes del bienestar subjetivo en los que las personas que asisten a las Parroquias de Arequipa, obtienen puntajes más altos es en el sentido positivo de la vida y en la satisfacción con la vida. Los puntajes menores se observaron en la alegría de vivir y realización personal. En forma global, el bienestar subjetivo general es alto en la mayoría de personas.

Tabla 2

Factores de Satisfacción de Pareja

Satisfacción de Pareja (N = 172)	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Interacción	14	70	52,19	1,18
Área Físico Sexual	12	60	38,47	1,31
Área Organización y funcionamiento	6	30	25,09	1,05
Área Familia	4	20	15,30	0,74
Diversión	6	30	22,68	2,17
Hijos	6	30	24,03	1,64

Datos obtenidos por las investigadoras

En la Tabla 2 se observa, que los factores de satisfacción de pareja en los que las personas que asisten a las Parroquias de Arequipa, obtienen puntajes más altos es en la interacción, área físico sexual y organización y funcionamiento. Los puntajes menores se observaron en el área de familia y diversión.

Tabla 3

Nivel de Satisfacción de Pareja en las Personas que Asisten a las Parroquias

Grado de Satisfacción de Pareja	Nº	%
No Satisfecho	41	23,84
Satisfecho	131	76,16
Total	172	100

Datos obtenidos por las investigadoras

En la Tabla 3 se observa, que el 76,16% de personas están satisfechas con su relación de pareja, el 23,84% no está satisfecho.

Tabla 4

Variables concurrentes de las Personas que Asisten a las Parroquias de Arequipa

Característica	Varones		Mujeres	
	Nº	%	Nº	%
Edad:				
20 – 39	63	36,63	75	43,60
40 – 59	93	54,07	76	44,19
60 a más	16	9,30	21	12,21
Total	172	100	172	100
Nivel de instrucción:				
Secundaria	20	11,63	33	19,19
Superior	152	88,37	139	80,81
Total	172	100	172	100
Estado Civil:				
Casado	164	95,34	164	95,34
Conviviente	8	4,65	8	4,65
Total	172	100	172	100
Tiempo de convivencia: (años)				
< 10	39	22,67	39	22,67
11 – 20	76	44,19	76	44,19
21 – 30	32	18,60	32	18,60
30 a más	25	14,53	25	14,53
Total	172	100	172	100
Hijos:				
Si	154	89,53	154	89,53
No	18	10,46	18	10,46
Total	172	100	172	100

Datos obtenidos por las investigadoras

En la tabla 4 se observa, que el 54,07% de varones y 44,19% de mujeres tienen edades comprendidas entre los 40 a 59 años, el 36,63% y 43,60% de varones y

mujeres respectivamente tienen edades entre 20 a 39 años. Porcentajes menores de 9,30% y 12,21% de varones y mujeres respectivamente tuvieron de 60 años a más.

Tanto en varones como en mujeres predominó el nivel de instrucción superior, pues se observó en 88,37% de varones y 80,81% de mujeres. En segundo lugar se observó el nivel secundario en 11,63% de varones y 19,19% de mujeres.

El 95,34% de varones y mujeres eran casados y el 4,65% eran convivientes.

El tiempo de convivencia fue de entre 11 y 20 años en el 44,19% de varones y mujeres, menos de 10 años en 22,67% de 21 a 30 años en 18,60% y más de 30 años en 14,53%.

El 89,53% de parejas que asisten a las Parroquias tienen hijos.

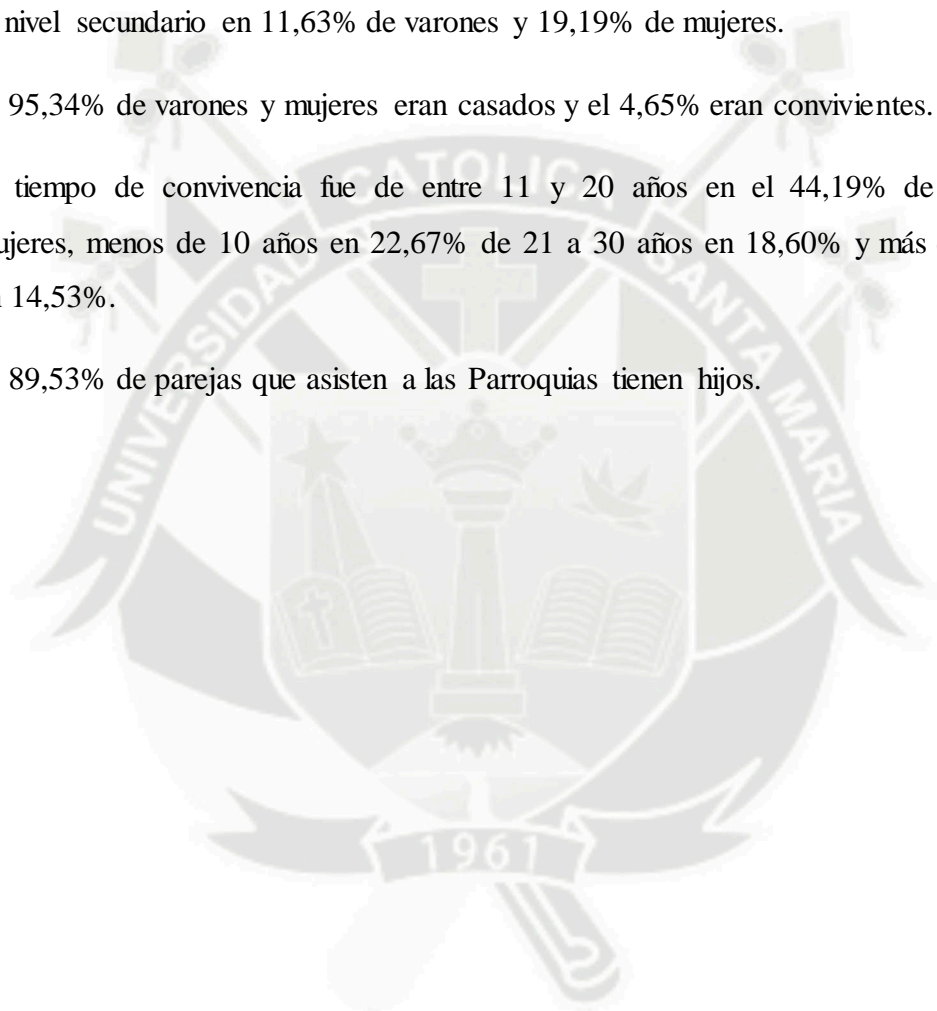


Tabla 5

Relación Entre las variables concurrentes y el Puntaje de los Componentes del Bienestar Subjetivo de las Personas que Asisten a las Parroquias.

Característica	Componentes del Bienestar Subjetivo				
	Sentido positivo de la vida	Satisfacción con la vida	Realización personal	Alegría de vivir	Bienestar subjetivo general
Edad					
20 – 39	39,14	25,21	20,33	16,82	101,5
40 – 59	33,12	28,40	25,07	18,00	104,59
60 – más	28,34	26,91	23,58	15,61	94,44
Prueba t = 5,56 p < 0,05					
Sexo:					
Masculino	40,12	28,19	26,00	16,97	111,28
Femenino	37,65	22,66	14,80	14,00	89,11
X ² = 6,724 p < 0,05					
Estado civil:					
Casado	42,00	24,29	27,33	12,00	105,62
Conviviente	36,35	26,18	22,11	13,31	97,95
X ² = 12,63 p < 0,05					
Tiempo de convivencia:					
< 10	43,19	47,39	15,19	18,18	123,95
11 – 20	39,34	27,59	20,62	17,00	104,55
21 – 30	48,81	25,00	24,83	17,37	116,01
30 a más	23,51	24,60	22,16	18,64	88,91
Prueba t = 4,318 p < 0,05					
Existencia de hijos:					
Sí	52,33	27,39	27,14	18,00	124,86
No	29,30	12,18	14,93	15,34	71,75
X ² = 14,342 p < 0,05					

Datos obtenidos por las investigadoras

En la Tabla 5 se observa que la edad de las personas que asisten a las Parroquias, se relaciona de manera estadísticamente significativa con los componentes del bienestar subjetivo, aquellas personas con edades comprendidas entre los 20 a 39 años y entre 40 a 59 años presentan mayores puntajes en los componentes de sentido positivo de la

vida, satisfacción con la vida, alegría de vivir y realización personal. Los adultos mayores presentan menor puntaje en los diferentes componentes y en el bienestar subjetivo general.

El sexo masculino también está relacionado de manera estadísticamente significativa con los componentes del bienestar subjetivo, los varones obtienen mejores puntajes en el sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir, el puntaje global de bienestar subjetivo general es mayor en los varones que en las mujeres, éstas últimas obtienen mejores puntajes en el sentido positivo de la vida y satisfacción con la vida, pero al parecer en la realización personal y alegría de vivir están relegadas en relación a los varones.

Las personas casadas tienen puntajes más altos de bienestar subjetivo general, en comparación con los convivientes, demostrándose también relación estadísticamente significativa. Los casados obtienen mayores puntajes en los diferentes componentes del constructo del bienestar subjetivo general.

El tiempo de convivencia es otra variable que se relaciona con el bienestar subjetivo general de manera estadísticamente significativa, los resultados demuestran que a mayor tiempo de convivencia (más de 30 años) disminuye el bienestar subjetivo general. Las personas con tiempo de convivencia menor de 10 años, de 11 a 20 años y de 21 a 30 obtienen puntajes más altos en el bienestar subjetivo general.

La existencia de hijos se relaciona de manera estadísticamente significativa con el bienestar subjetivo general de las personas, especialmente en los componentes de sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir.

Tabla 6

Relación Entre las variables concurrentes y la Satisfacción de Pareja de las Personas que Asisten a las Parroquias.

Característica	Factores de satisfacción de pareja					
	Interacción	Físico Sexual	Organización y funcionamiento	Familia	Diversión	Hijos
Edad						
20 – 39	45,18	48,31	65,61	26,54	34,60	16,39
40 – 59	47,27	34,15	52,18	30,18	31,55	18,22
60 – más	21,63	16,67	49,34	38,17	19,30	10,85
	Prueba t = 6,389 p < 0,05					
Sexo:						
Masculino	43,17	45,66	70,29	26,05	30,23	16,11
Femenino	47,20	39,02	78,61	20,19	35,63	18,92
	X ² = 3,926 p < 0,05					
Estado civil:						
Casado	46,01	40,24	82,16	29,65	30,16	16,38
Conviviente	40,68	42,31	78,21	22,19	28,05	14,53
	X ² = 2,614 p > 0,05					
Tiempo de convivencia:						
< 10	51,10	45,08	82,04	22,64	36,28	15,07
11 – 20	38,19	40,32	80,19	25,37	30,17	12,63
21 – 30	45,66	35,21	56,69	34,04	33,62	11,46
30 a más	51,49	15,67	35,64	36,19	36,39	9,50
	Prueba t = 6,894 p < 0,05					
Existencia de hijos:						
Sí	46,33	44,08	34,63	33,72	64,78	16,94
No	41,20	38,21	26,68	21,60	51,37	14,61
	X ² = 8,235 p < 0,05					

Datos obtenidos por las investigadoras

En la Tabla 6 se observa que la edad de las personas que asisten a las Parroquias, se relaciona de manera estadísticamente significativa con los factores de satisfacción de pareja, aquellas personas con edades comprendidas entre los 20 a 39 años y entre 40 a 59 años presentan mayores puntajes en el área interacción, físico sexual, organización

y funcionamiento apoyo, familiar diversión e hijos. Los adultos mayores presentan menor puntaje en el área físico sexual, diversión interacción e hijos.

El estado civil no se relaciona de manera estadística con las diferentes áreas de la satisfacción de pareja, aunque las personas casadas tienen mayores puntajes en la dimensión de organización y funcionamiento, interacción y físico sexual.

El tiempo de convivencia es otra variable que se relaciona con la satisfacción de pareja de manera estadísticamente significativa, los resultados demuestran que a mayor tiempo de convivencia (más de 30 años) disminuye el interés físico sexual, organización y funcionamiento e hijos, y aumenta la interacción e incluso la diversión. Las personas con tiempo de convivencia menor de 10 años, de 11 a 20 años y de 21 a 30 obtienen puntajes más altos en el área de organización familiar, interacción y físico sexual.

La existencia de hijos se relaciona de manera estadísticamente significativa con la satisfacción de pareja, especialmente en las áreas de interacción, físico sexual, organización y funcionamiento y diversión. Las personas sin hijos tienen menos puntaje en el área de hijos y familia.

Tabla 7

Relación entre el bienestar subjetivo y la satisfacción de pareja en personas que asisten a Parroquias de Arequipa

Bienestar subjetivo	Satisfacción de pareja				Total	
	Satisfecho		No satisfecho		N°	%
	N°	%	N°	%		
Alto	124	86,11	20	13,89	144	100
Bajo	7	25,00	21	75,00	28	100
Total	131	76,16	41	23,84	172	100

Datos obtenidos por las investigadoras

$$X^2 = 48,2208 \quad p < 0,05$$

Se observa en la tabla 7, que el bienestar subjetivo se relaciona de manera estadísticamente significativa con la satisfacción de pareja, así tenemos que las personas con alto bienestar subjetivo, están satisfechos con su pareja en el 86,11% de casos y las personas con bajo bienestar subjetivo, en el 75% de casos no están satisfechos con su pareja. El 25% de personas con bajo bienestar subjetivo están satisfechos con su pareja.

Discusión

Los resultados de este estudio ponen de manifiesto según lo observado en la tabla 1 que el bienestar subjetivo alcanza puntajes más altos en el sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, alegría de vivir. El menor puntaje se observó en el componente de realización personal. El bienestar subjetivo general, alcanzó un promedio de 114,73 puntos.

La tabla 2 muestra los puntajes obtenidos por las personas encuestadas en relación a los factores de satisfacción de pareja, siendo los aspectos a los que las personas les dan más importancia de acuerdo a los puntajes más altos es la interacción, área físico sexual y organización y funcionamiento. Las áreas en las que las personas obtienen menos puntaje son área el área familia, diversión e hijos.

La tabla 3 muestra que, el 76,16% de personas que acuden a las Parroquias de Arequipa están satisfechas con su pareja y el 23,84% no está satisfecho.

En la tabla 4 se describieron las características sociodemográficas de la población de estudio, en cuanto a la edad, los grupos etáreos mayoritarios fueron entre 40 a 59 años, que representaba al 54,07% de varones y 44,19% de mujeres; luego entre 20 a 39 años (36,63% de varones y 43,60% de mujeres). El 9,30% de varones y 12,21% de mujeres tuvieron 60 años a más. Los mayores porcentajes de personas tuvieron instrucción superior (88,37% de varones y 80,81% de mujeres), el segundo nivel de instrucción observado fue el secundario que se presentó en 11,63% de varones y 19,19% de mujeres. El 95,34% de parejas eran casadas y el 4,65% fueron convivientes. El 22,67% de parejas tenían un tiempo de convivencia menor a 10 años, el 44,19% de 11 a 20 años, 18,60% de 21 a 30 años y el 14,53% de 30 años a más. El 89,53% de parejas tenían hijos.

En la tabla 5 se observó que la edad se relaciona de manera estadísticamente significativa con el bienestar subjetivo, siendo las personas con edades entre 20 a 59 años, las que presentan mayores puntajes en los diferentes componentes del bienestar subjetivo y los mayores de 60 años, que tienen menos puntaje.

Estos resultados no concuerdan con el estudio de Moyano y Ramos (2007), quienes señalan que respecto de la edad, se observa que aunque todos los participantes aparecen con un nivel de felicidad aceptable, los que están significativamente menos felices son los más jóvenes -de 17 a 25 años-lo que resulta en diferencias significativas respecto a los tramos de 26 a 40 años y 41 a 56 años los cuales no registran diferencias entre sí. Este resultado es concordante con que los adultos-jóvenes evalúan más negativamente su calidad de vida (Liberalesso, 2002), lo que aparentemente podría deberse a que poseen altas expectativas respecto a sus metas de futuro y recursos. Diener (1994) afirma que durante la juventud, parece ser que tanto el afecto positivo como el negativo son experimentados de forma más intensa y, de acuerdo a las teorías finalistas del bienestar (la felicidad se logra cuando algún objetivo es alcanzado), esta disminución de la satisfacción en los jóvenes podría deberse a que en ellos sus metas se encuentran en vías de desarrollo, es decir, las recompensas asociadas a su obtención no tienen lugar aún, siendo de mediano o largo plazo.

El estudio de Seligman (2003), señala que la satisfacción con la vida aumenta ligeramente con la edad, la afectividad agradable se reduce un poco y la afectividad negativa no cambia. Lo que sí varía a medida que envejecemos es la intensidad de nuestras emociones. Tanto el “sentirse en la cima del mundo”, como en la “más profunda de las desesperaciones” es menos habitual a medida que se incrementan la edad y la experiencia.

En nuestro estudio, se observó que los varones presentan mayor bienestar subjetivo en todos los componentes del bienestar subjetivo, siendo en ellos el puntaje

global de 111,28 mientras que en las mujeres es de 89,11. Las mujeres sienten menor bienestar subjetivo en la alegría de vivir, realización personal, satisfacción con la vida y sentido positivo de la vida. La prueba de Ji cuadrado demuestra que existe relación estadísticamente significativa entre el sexo y el bienestar subjetivo, siendo éste mayor en los varones.

De acuerdo a Seligman (2003), el género guarda una relación fascinante con el estado de ánimo. Con respecto al tono emocional general, las mujeres y los hombres no se diferencian, pero curiosamente se debe al hecho de que las mujeres son más felices y también más infelices que los hombres, hecho que concuerda con nuestros resultados.

El estudio de Barrientos (2005), señala que a pesar de que las mujeres presentan más sentimientos negativos o de malestar, parece ser que también vivencian más intensamente la alegría o las emociones positivas por lo que se produciría un 'equilibrio' entre estados afectivos negativos y positivos y, de ese modo, la inexistencia de diferencias respecto a su evaluación de su felicidad o de su salud general. Así, las mujeres parecen tener un potencial de goce y de sufrimiento mayor que los hombres. La diferencia registrada respecto de lo que sería su peor salud mental podría deberse a que las mujeres han sido socializadas para prestar más atención a sus estados emocionales o internos y, por ende, están más conscientes y quizás más dispuestas a experimentar y expresar sus emociones negativas que los hombres, quienes parecen haber sido educados más bien en la 'negación' o, quizá al menos, en el no quejarse u ocultar ese tipo de cosas.

En nuestro estudio se observó que existe relación estadísticamente significativa entre el estado civil y el bienestar subjetivo, los casados obtienen mejores puntajes en los componentes del bienestar subjetivo en comparación a los convivientes.

En tal sentido Seligman (2003) señala que el matrimonio está intrínsecamente relacionado con la felicidad. Vivir con la persona amada, pero sin estar casados, se asocia con una mayor felicidad en culturas individualistas como la nuestra, pero con una menor felicidad en culturas colectivistas como Japón y China.

La prueba t demuestra que el tiempo de convivencia se relaciona de manera estadísticamente con el bienestar subjetivo, siendo mayor el bienestar en las parejas con tiempo de convivencia menor a 10 años, de 21 a 30 años. El bienestar subjetivo disminuye en las parejas con 30 años a más de convivencia.

La existencia de hijos guarda relación estadísticamente significativa con el bienestar subjetivo, siendo las personas con hijos las más felices o con mayor bienestar. Seligman (2003) señala que está demostrado que las parejas con hijos son menos felices y están menos satisfechas con la vida que las que no tienen hijos.

Del análisis de la relación entre las características sociodemográficas y los factores de la satisfacción de pareja, se observó que la edad se relaciona con la satisfacción, las parejas más jóvenes están más satisfechas con su relación de pareja, y dicha satisfacción va disminuyendo progresivamente conforme aumenta la edad.

El estudio de Hernández, Manzanares, Núñez y Samaniego (2011), reporta que las parejas, al formarse, presentan diferentes expectativas de género acerca de sus relaciones, dependiendo de la edad de los cónyuges, del tiempo de casados, de la existencia o no de hijos. En las entrevistas e intervenciones terapéuticas de pareja en consulta privada se ha observado que las mujeres se muestran menos satisfechas que los hombres al preguntar por aspectos que ambos consideran relevantes para lograr la relación de pareja ideal, según sus expectativas de género.

Se ha observado en investigaciones encabezadas por el psicólogo social Rolando Díaz-Loving (Díaz-Loving y Andrade, 1986; Díaz-Loving y Flores, 1986;

Díaz-Loving, 1988; Rolando Díaz-Loving et al., 1988), que las expectativas en cuanto a lo deseable en una pareja y lo que realmente se tiene, difieren de uno a otro sexo. Por otro lado, la insatisfacción de la mujer en la relación de pareja se debe principalmente al énfasis que pone en aspectos afectivos y funcionales, a diferencia del hombre, quien enfatiza su interés en aspectos sexuales y estructurales, lo cual provoca que este binomio sea opuesto. El hecho de que las conductas aprendidas a partir de la socialización provoquen que un hombre y una mujer sean diferentes socialmente, a pesar de que las potencialidades en ambos sean similares, trae consigo una serie de implicaciones en la relación de pareja. El crear expectativas sobre lo que un hombre y una mujer deben ser y hacer, crea conflictos de pareja. Si alguno de ellos no se comporta como la sociedad lo espera, siente que transgrede la norma, conllevando sentimientos de culpa y enojo al interior de su relación. La manera en que se conforman, organizan y relacionan las parejas es causa y, a su vez, consecuencia, de fenómenos que afectan el desarrollo individual, de pareja, familiar y comunitario o rural.

El estado civil no se relaciona con la satisfacción de pareja, tanto los casados como los convivientes muestran promedios similares en todos los factores de la satisfacción de pareja.

El tiempo de convivencia se relaciona de manera estadísticamente significativa con la satisfacción de pareja, siendo mayor en las parejas con menos de 10 años de convivencia, principalmente en el área de organización y funcionamiento, interacción y físico sexual. Los puntajes obtenidos en estos factores, van disminuyendo conforme se incrementa el tiempo de convivencia, principalmente en el aspecto físico sexual.

La existencia de hijos también se relaciona con la satisfacción de pareja, siendo ésta mayor en las parejas que tienen hijos, aunque estos resultados son contradictorios en relación a los hallazgos de Seligman (2003).

En la tabla 7 se demostró mediante la prueba de Ji cuadrado que existe relación entre el bienestar subjetivo y la satisfacción de pareja, es decir, que las personas con bienestar subjetivo alto están mayormente satisfechas con su pareja y las no satisfechas son las que en mayor porcentaje tienen bajo bienestar subjetivo.



Conclusiones

PRIMERA: Existe relación significativa entre bienestar subjetivo y la satisfacción de pareja en personas que asisten a Parroquias de Arequipa, lo cual confirma la hipótesis principal de la presente investigación.

SEGUNDA: El grado de bienestar subjetivo en personas que asisten a Parroquias de Arequipa es alto, lo cual se relaciona con otras investigaciones sobre el bienestar subjetivo y funcionamiento e hijos.

TERCERA: El nivel de satisfacción de pareja en personas que asisten a Parroquias de Arequipa se muestra particularmente alto en las áreas de interacción, físico sexual, organización y funcionamiento e hijos.

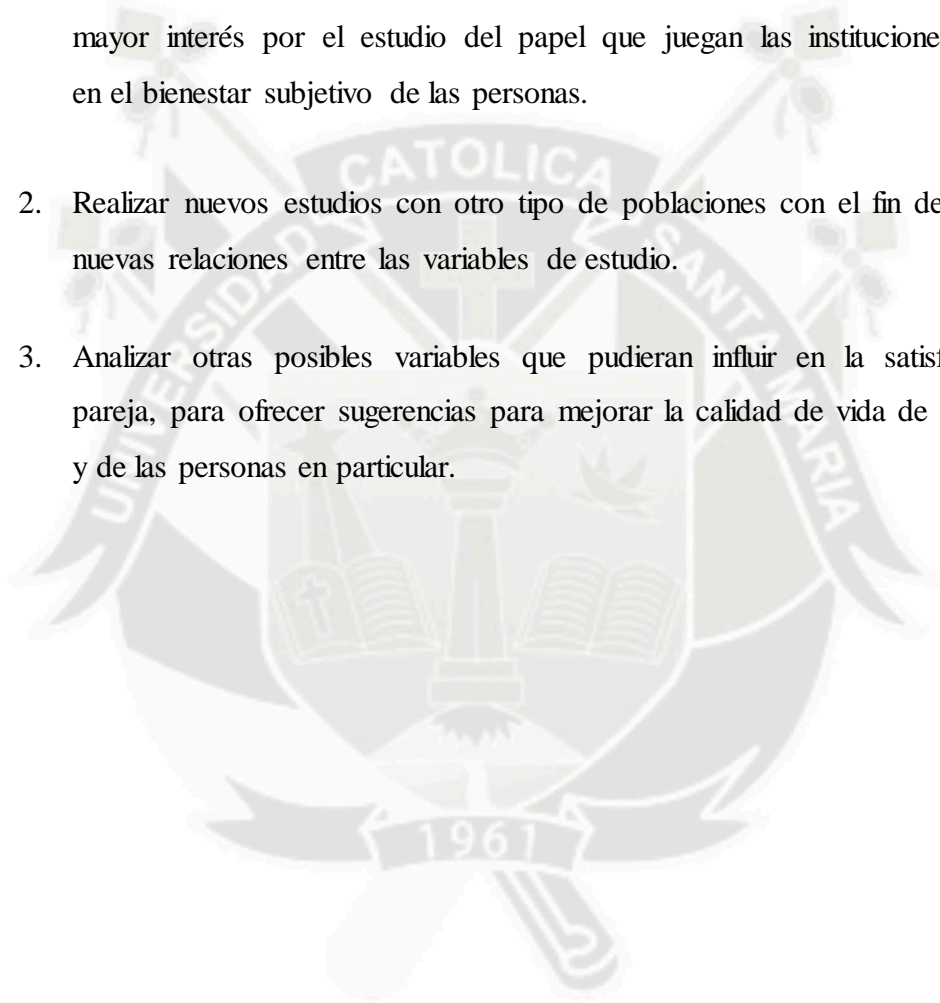
CUARTA: Las variables concurrentes demostró que las personas de 20 a 59 años, los varones, los casados, los que tienen tiempo de convivencia menor de 10 años o de 21 a 30 y los que tienen hijos presentan mayores puntajes de bienestar subjetivo.

QUINTA: Las variables concurrentes demostró que las personas de 20 a 59 años, las parejas casadas, los que tienen tiempo de convivencia menor de 10 años o de 11 a 20 y los que tienen hijos presentan mayores puntajes de satisfacción de pareja.

SEXTA: se ha encontrado en general y en cada uno de los factores de la Escala de Felicidad de Lima, que los varones presentan mayor bienestar subjetivo que las mujeres. Pueden existir muchas explicaciones ante estos resultados, una de ellas es que las mujeres ponen especial énfasis a los aspectos afectivos, los cuales se manifiestan de manera más intensa tanto positiva como negativamente.

Sugerencias

1. Se sugiere realizar nuevas investigaciones sobre el bienestar subjetivo, considerando el estudio en Parroquias, para que de esta manera haya un mayor interés por el estudio del papel que juegan las instituciones positivas en el bienestar subjetivo de las personas.
2. Realizar nuevos estudios con otro tipo de poblaciones con el fin de encontrar nuevas relaciones entre las variables de estudio.
3. Analizar otras posibles variables que pudieran influir en la satisfacción de pareja, para ofrecer sugerencias para mejorar la calidad de vida de las parejas y de las personas en particular.



Referencias

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 95-102.
- Alexander, E. (2003). *Autocontrol y comunicación como factores asociados a la satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura no publicada, Facultad de psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Anaya, C., Bermúdez, L. (2002). *Prevención del problema en la pareja: Programa breve de entrenamiento premarital en habilidades de comunicación, solución de conflicto y reforzamiento recíproco*. Tesis inédita de licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Arenas, K., Cárdenas, E. (2007). *Factores relacionados con la infidelidad en la pareja según género*. Tesis presentada al Programa Profesional de Psicología de la Universidad Católica Santa María para obtener el Título de Licenciado en Psicología. Arequipa.
- Argyle, M. (2002). *The Psychology of Happiness*. Routledge.
- Arriaga, B., Reed, T, et al. (2006). Relationship perceptions and persistence: do fluctuations in perceived partner commitment undermine dating relationships?. *Journal of Personality and Social Psychology* 91(6): 1045-1065.
- Barrientos, J. (2005). *Calidad de vida, bienestar subjetivo: una mirada psicosocial*. Universidad Diego Portales, Santiago, Chile.
- Baumeister, RF y Leary, MR. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. En: Rusbult, Carril E. y Van Lange, Paul A.M. (2003). Interdependence, interaction and relationships. *Annual Review of Psychology*, Vol 54, 351-375.
- Bergsma, A. (2008). Transhumanism and the Wisdom of Old Genes: Is Neurotechnology a Source of Future Happiness? *Journal of Happiness Studies*, 1, 401-417.
- Birnbaum, E., Mikulincer, M. et al. (2006). When sex is more than just sex: attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology* 91(5): 929-943.

- Bruni, L., L. Stanca (2008). Watching Alone: Relational Goods, Television and Happiness. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 65, 506-528.
- Buss, D. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- Buss, D. M. (2005). *The Handbook of Evolutionary Psychology*. New Jersey, John Wiley.
- Calderón, A. (2003). *Satisfacción marital desde la perspectiva de la psicología evolutiva en parejas urbano-marginales de Lima*. Departamento de Psicología. Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú. Licenciatura.
- Coddou F., Méndez, C. (2006). *La aventura de ser pareja*. Santiago Chile: Grijalbo.
- Cortes, M., et al. (1994). Elaboración y Análisis Psicométrico del Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMSM). *Revista Social en México*. Vol. 5, pp. 123-130. México.
- Cubas, M. (2003). *Bienestar y Rendimiento Académico en Universitarios*. Lima: Tesis de Licenciatura Universidad de Lima.
- Del Carpio, J. (2006). *Estilos de comunicación y satisfacción en la relación de pareja*. Tesis presentada al Programa Profesional de Psicología de la Universidad Católica Santa María, para obtener el Título de Licenciado en Psicología. Arequipa.
- Díaz, J. (2006). *Componentes del amor y satisfacción marital en un grupo de parejas de Bodas de Caná del distrito de La Esperanza-Trujillo*. Extraído desde: cvirtual.edu.pe/portal/escuelas/psicologia/tesis_ps/TESIS/T213.doc. Fecha de consulta: 20 – 3 – 14.
- Diccionario de la Lengua Española. (2009). 22ava edición.
- Duckworth, L., Steen, A. & Seligman, M. (2005) Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Ed Diener. (sin fecha). Subjective well-being [en línea]. Disponible: <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1994/vol2/arti5.htm> [2014-07-17]
- Fisher, H. (2004). *Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico*. México, Santillana Editores Generales.

- Frey, B. y A. Stutzer (2001). *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well-Being*. Princeton University Press.
- Fuentes, N. y M. Rojas (2001). Economic Theory and Subjective Well-Being: México. *Social Indicators Research*, 53(3), 289-314.
- García, M.(2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*. Vol 6, 18-39.
- Gómez Y., Málaga, C. (2009) *Religiosidad y Bienestar subjetivo*. Tesis presentada al Programa Profesional de Psicología de la Universidad Católica Santa María para obtener el Título de Licenciado en Psicología. Arequipa.
- Grinde, B. (2002). Happiness in the Perspective of Evolutionary Psychology. *Journal of Happiness Studies*, 3, 331-354.
- Guillen, H., Sanz, L. (2010). *Felicidad y Satisfacción Laboral*. Tesis presentada al Programa Profesional de Psicología de la Universidad Católica Santa María para obtener el Título de Licenciado en Psicología. Arequipa.
- Gutiérrez, D., Medina, G. (2012). *Autoestima e infidelidad en parejas de jóvenes adultos universitarios*. Tesis presentada al Programa Profesional de Psicología de la Universidad Católica Santa María para obtener el Título de Licenciado en Psicología. Arequipa.
- Guzmán, M., Contreras, P. (2012) Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Rev. PSYKHE 2012, Vol. 21, N° 1, 69-82*.
- Guzmán, N., Villegas, V. (2013). *Felicidad y gratitud en trabajadores de empresas privadas de la ciudad de Arequipa*. Tesis presentada al Programa Profesional de Psicología de la Universidad Católica Santa María para obtener el Título de Licenciado en Psicología. Arequipa.
- Haidt, J. (2006). *La Hipótesis de la felicidad*. España: Gedisa.
- Haybron, D. (2003). What do we Want from a Theory of Happiness? *Metaphilosophy*, 34(3), 305-329.
- Hernández, F. (2006). *Aplicación de la Técnica de Redes Semánticas para Tres Conceptos Asociados a la Relación de Pareja: Amor, Celos y Temor*. Tesis profesional para optar al título en Licenciatura en Psicología, Departamento de Psicología, Universidad de Sonora. México D.F.

- Impett, A., Gamble, L. et al. (2005). "Giving Up and Giving In: The Costs and Benefits of daily sacrifice in intimate relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 89(3): 327-344.
- Jürg, W. (1995). *Principios Funcionales de las Relaciones de Pareja*. En La Pareja Humana: Relación y Conflicto. Madrid: Morata.
- Kasser, T., R. Ryan (1999). The Relation of Psychological Needs for Autonomy and Relatedness to Health, Vitality, Well-being and Mortality in a Nursing Home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 935-54.
- Kurdek, A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. En: Rosen-Grandon, J., Myers, J., & Hattie, J. (2004). The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82 (1), 58-68.
- Lauer, H., Lauer, C., & Kerr, T. (1990). The long term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. En: Rosen-Grandon, J., Myers, J., & Hattie, J. (2004). The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82 (1), 58-68.
- Layard, R. (2006). *Happiness: Lessons from a New Science*. Penguin.
- Lucas, W., Wendorf, A. et al. (2004). Marital satisfaction in four cultures as a function of homogamy, male dominance and female attractiveness. *Sexualities, Evolution & Gender* 6(2/3): 97-130.
- Luo, S., Klohnen, E. (2005). "Assortive mating and marital quality in newlyweds: a couple-centered approach." *Journal of Personality and Social Psychology* 88: 304-326.
- Martínez, S. (2004). *Efectos de la edad, sexo y la escolaridad en la satisfacción marital*. Universidad del Valle de México: Dirección General Académica. Episteme No.1 agosto 2004. Dirección Institucional de Investigación e Innovación Tecnológica.
- Maureira, F (2011) Los cuatro componentes de la relación de pareja, Revista Electrónica de Psicología Iztacala [en línea]. Vol. 14, n.1 ,pp. 321-332.
- Mella, Rafael et al. Factores Asociados al Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor. *Psyche* [online]. 2004, vol.13, n.1 [2014-07-17], pp. 79-89

- Moyano, E., Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Revista Universum*, 22(2), 177-193.
- Niven J. (2008). *El conflicto en las relaciones de pareja*. Madrid: Morata.
- Otazzi, A. (2009). *Estilos de amor, satisfacción y compromiso en relaciones de pareja estables*. Tesis para obtener el título de Licenciada en Psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima.
- Overall, C., Fletcher, O. et al. (2006). Regulation processes in intimate relationships: the role of ideal standards. *Journal of Personality and Social Psychology* 91(4): 662-685.
- Páez, A. (2004). *Satisfacción Marital: Comparación entre personas con pareja con lesión y personas con pareja sin lesión*. Tesis para optar al título en Licenciatura en Psicología. Universidad de las Américas, Puebla. México D.F. Extraído de: http://140.148.3.250/u_dl_a/servlet/mx.udlap.ict.tales.html. Type. Fecha de consulta: 17 - 3 - 14.
- Praag, BMS, van y A. Ferrer-i-Carbonell (2004). *Happiness Quantified: A Satisfaction Calculus Approach*. Oxford University Press.
- Robinson, C., & Blanton, W. (1993). Marital strengths in enduring marriages. En: Rosen-Grandon, J., Myers, J., & Hattie, J. (2004). The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82 (1), 58-68.
- Rojas, M. (2006). Life Satisfaction and Satisfaction in Domains of Life: Is it a Simple Relationship? *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 467-497.
- Rojas, M. (2007). *The Complexity of Well-Being: A Life-Satisfaction Conception and a Domains-of-Life Approach*. En I. Gough y A. McGregor (eds.). *Researching Well-Being in Developing Countries*. Cambridge University Press.
- Rojas, M. (2009). *Economía de la felicidad: hallazgos relevantes sobre el ingreso y el bienestar*. *El Trimestre Económico*, LXXVI(3), 303 y 537-573.
- Rojas, M. y R. Veenhoven (2010). Cognition and Affect in the Appraisal of Life: Separate entries or two sides of the same coin? *Erasmus University Rotterdam working paper*.

- Rosen-Grandon, R., Myers, E. et al. (2004). The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling and Development: JCD* 82(1): 58.
- Rusbult, E., Van Lange, M. (2003). Interdependence, interaction and relationships. *Annual Review of Psychology* 54: 351-375.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081
- Sagiv, L. & Schwartz, S.H. (2000), Value priorities and subjective well-being: direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology* vol 30. P. 177-198.
- Salvatore, N., Muñoz Sastre, M. (2001). Appraisal of Life: “Area” versus “Dimension” Conceptualizations. *Social Indicators Research*, 53, 229-255.
- Sánchez, R., Díaz, R. (2002). De lo aceptable a lo ofensivo en la relación de pareja. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 16 (2), pp. 55-76.
- Sánchez, R., Méndez, R. (2011). Elementos mediadores de la felicidad y el bienestar subjetivo en hombres y mujeres. *Revista Costarricense de Psicología*. Vol. 30, n.os 45-46, 2011, p.51-76.
- Segura, M., Ramos, V. (2009). Psicología de la felicidad. *Rev. Au Psicol* 17(1).
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *The Journal of Sex Research* 39(3): 190.
- Sternberg, R. (2004). *El Triángulo del Amor: Intimidad, Pasión y Compromiso*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Tamayo, J. (2002). *Estrategias para diseñar y desarrollar proyectos de investigación en Ciencias de la Salud*. (1ra ed). Lima.

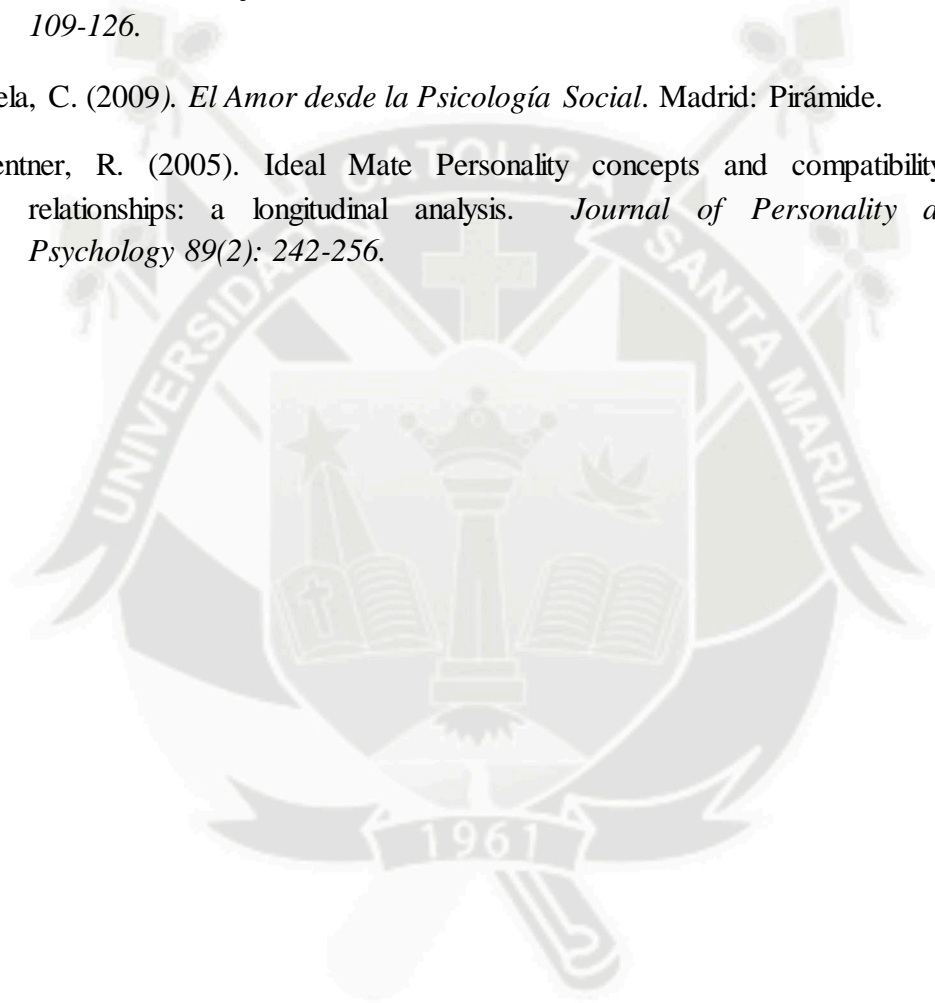
Vázquez, C. (2006). La Psicología Positiva en Perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, Vol. 27(1), 1-2.

Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Kluwer Academic.

Vera, J., Laga, A., Hernández, F. (1998). Semántica de conceptos asociados a la Relación de Pareja. *Revista de Estudios Sociales. Volumen VIII. Número 16. pp. 109-126.*

Yela, C. (2009). *El Amor desde la Psicología Social*. Madrid: Pirámide.

Zentner, R. (2005). Ideal Mate Personality concepts and compatibility in close relationships: a longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 89(2): 242-256.

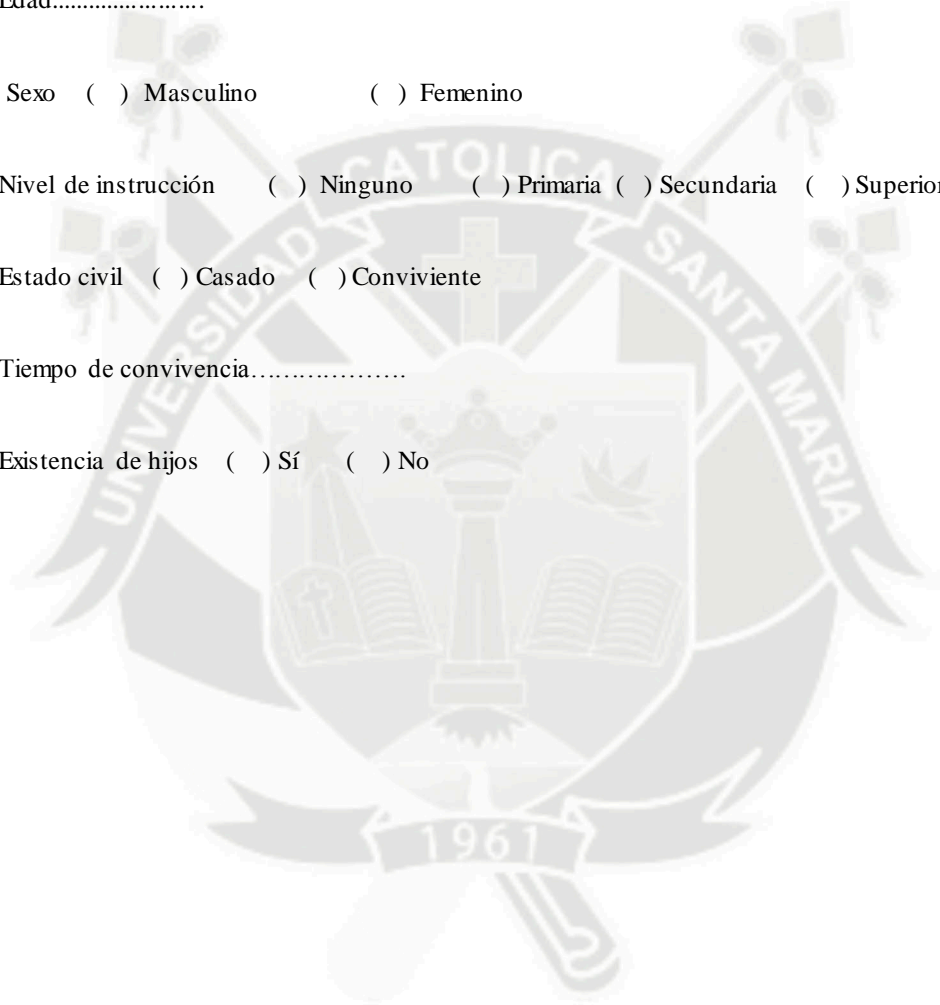


Anexos

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

1. Edad.....
2. Sexo Masculino Femenino
3. Nivel de instrucción Ninguno Primaria Secundaria Superior
4. Estado civil Casado Conviviente
5. Tiempo de convivencia.....
6. Existencia de hijos Sí No



ANEXO 2

ESCALA DE LA FELICIDAD DE LIMA (EFL)

Estimado señor /señora.

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la escala para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con X. No hay respuestas buenas ni malas.

Escala:

Totalmente de acuerdo : TA

De acuerdo: A

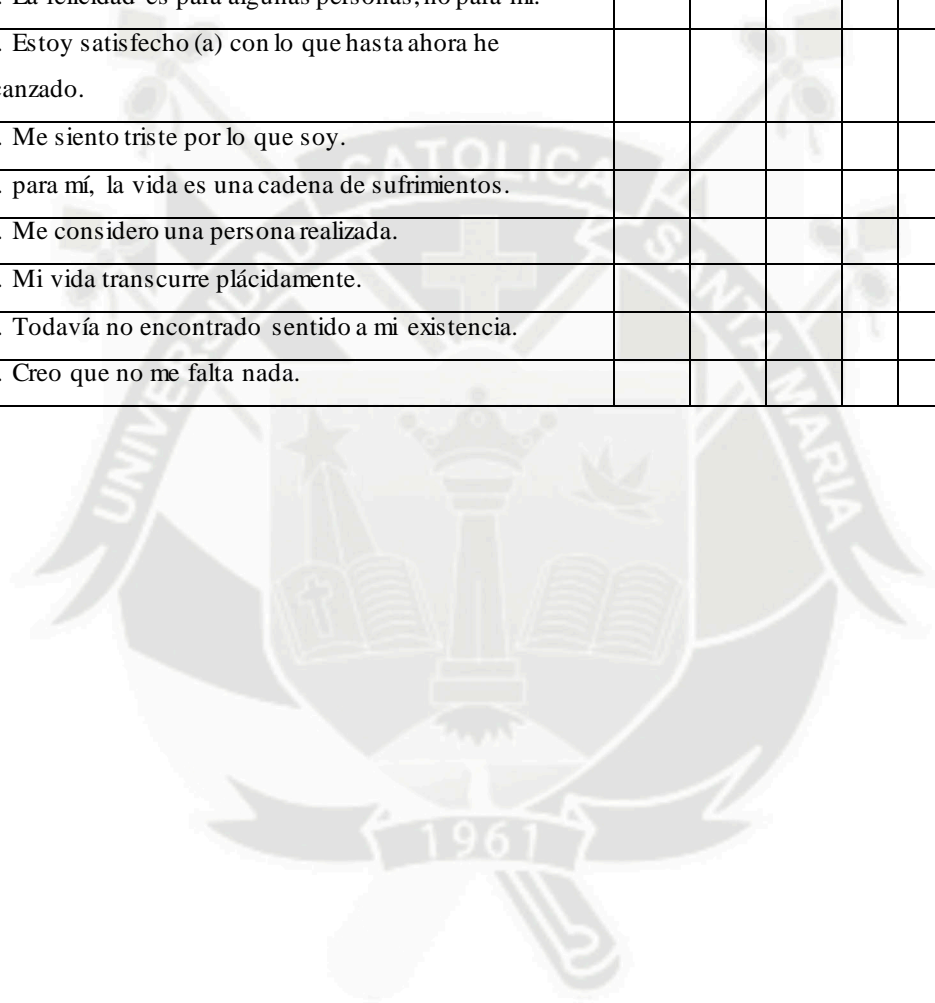
Ni de acuerdo ni desacuerdo: ¿

En desacuerdo: D

Totalmente en desacuerdo: TD.

	TA	A	¿	D	TD
1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
2. Siento que mi vida está vacía.					
3. Las condiciones de mi vida son excelentes.					
4. Estoy satisfecho con mi vida.					
5. La vida ha sido buena conmigo.					
6. Me siento satisfecho (a) con lo que soy.					
7. Pienso que nunca seré feliz.					
8. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
9. Si volviese a nacer no cambiaría casi nada de mi vida.					
10. Me siento satisfecho (a) porque estoy donde tengo que estar.					
11. La mayoría del tiempo me siento feliz.					
12. Es maravilloso vivir.					
13. Por lo general me siento bien.					
14. Me siento inútil.					
15. Soy una persona optimista.					

16. He experimentado la alegría de vivir.					
17. La vida ha sido injusta conmigo.					
18. Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad.					
19. Me siento un (a) fracasado (a).					
20. La felicidad es para algunas personas, no para mí.					
21. Estoy satisfecho (a) con lo que hasta ahora he alcanzado.					
22. Me siento triste por lo que soy.					
23. para mí, la vida es una cadena de sufrimientos.					
24. Me considero una persona realizada.					
25. Mi vida transcurre plácidamente.					
26. Todavía no encontrado sentido a mi existencia.					
27. Creo que no me falta nada.					



ANEXO 3**INVENTARIO MULTIFACÉTICO DE SATISFACCIÓN MARITAL (IMSM)**

A continuación encontrará una serie de afirmaciones que se relacionan con su pareja. Por favor, marque el número que más se acerque a su realidad.

Me gusta mucho (5)

Me gusta (4)

Ni me gusta, ni me disgusta (3)

Me disgusta (2)

Me disgusta mucho (1)

1. La forma en que mi pareja me abraza.	1	2	3	4	5
2. La frecuencia con que mi pareja me abraza.	1	2	3	4	5
3. La forma en que mi pareja me besa.	1	2	3	4	5
4. La frecuencia con que mi pareja me besa.	1	2	3	4	5
5. La forma en que mi pareja me acaricia.	1	2	3	4	5
6. La frecuencia con que mi pareja me acaricia.	1	2	3	4	5
7. La forma en que mi pareja me trata.	1	2	3	4	5
8. La frecuencia en que mi pareja me trata.	1	2	3	4	5
9. La forma en que mi pareja me expresa su interés en que tengamos relaciones sexuales.	1	2	3	4	5
10. La frecuencia en que mi pareja me expresa su interés en que tengamos relaciones sexuales.	1	2	3	4	5
11. La forma en que mi pareja me demuestra su amor.	1	2	3	4	5
12. La frecuencia en que mi pareja me demuestra su amor.	1	2	3	4	5
13. La forma en que mi pareja se interesa en mí.	1	2	3	4	5
14. La frecuencia en que mi pareja se interesa en mí.	1	2	3	4	5
15. La forma en que mi pareja me protege.	1	2	3	4	5
16. La frecuencia en que mi pareja me protege.	1	2	3	4	5
17. La forma en que mi pareja me demuestra su comprensión.	1	2	3	4	5
18. La frecuencia en que mi pareja me demuestra su comprensión.	1	2	3	4	5
19. La forma en que mi pareja me demuestra su apoyo.	1	2	3	4	5
20. La frecuencia en que mi pareja me demuestra su apoyo.	1	2	3	4	5

21. La sensibilidad con que mi pareja responde a mis emociones.	1	2	3	4	5
22. La frecuencia con que mi pareja responde en una forma sensible a mis emociones.	1	2	3	4	5
23. La forma en que mi pareja se interesa en mis problemas.	1	2	3	4	5
24. La frecuencia en que mi pareja se interesa en mis problemas.	1	2	3	4	5
25. La forma en que mi pareja presta atención a mi apariencia.	1	2	3	4	5
26. La frecuencia con que mi pareja presta atención a mi apariencia.	1	2	3	4	5
27. La manera en que mi pareja soluciona los problemas familiares.	1	2	3	4	5
28. La frecuencia en que mi pareja soluciona los problemas familiares.	1	2	3	4	5
29. La forma en que mi pareja participa en la toma de decisiones.	1	2	3	4	5
30. La frecuencia en que mi pareja participa en la toma de decisiones.	1	2	3	4	5
31. La forma en que mi pareja propone que se distribuyan las tareas familiares.	1	2	3	4	5
32. La frecuencia con que mi pareja propone que se distribuyan las tareas familiares.	1	2	3	4	5
33. La forma en que mi pareja participa en la realización de tareas hogareñas.	1	2	3	4	5
34. La frecuencia en que mi pareja participa en la realización de tareas hogareñas.	1	2	3	4	5
35. Las diversiones que mi pareja propone.	1	2	3	4	5
36. La frecuencia con la que mi pareja propone diversiones.	1	2	3	4	5
37. La forma en que se divierte mi pareja.	1	2	3	4	5
38. La forma en la que mi pareja distribuye el dinero.	1	2	3	4	5
39. La contribución de mi pareja en los gastos familiares.	1	2	3	4	5
40. La forma en que mi pareja platica conmigo.	1	2	3	4	5
41. Los temas que mi pareja aborda en nuestras conversaciones.	1	2	3	4	5

42. La frecuencia con la que mi pareja platica conmigo.	1	2	3	4	5
43. La educación que mi pareja propone para los hijos.	1	2	3	4	5
44. La forma en que mi pareja educa a nuestros hijos.	1	2	3	4	5
45. La frecuencia con la que mi pareja participa en la educación de los hijos.	1	2	3	4	5
46. La manera en la cual mi pareja presta atención a nuestros hijos.	1	2	3	4	5
47. La forma en la cual mi pareja presta atención a nuestros hijos.	1	2	3	4	5
48. La frecuencia con la que mi pareja presta atención a nuestros hijos.	1	2	3	4	5

GRACIAS

