

# **UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA**



## **FACULTAD DE PSICOLOGIA**

TESINA DE LICENCIATURA

*“Satisfacción Vital y Proyectos de vida”*  
Una comparación entre adultos jóvenes  
urbanos y rurales

Alumna:

MERCADO ANDREA IVANA

Director:

LIC. STRANIERO CRISTINA

Mendoza, octubre de 2008

Hoja de evaluación

**Tribunal examinador:**

**Presidente:**

**Vocal:**

**Vocal:**

**Profesor invitado:** Lic. Cristina Straniero

**Nota:**

## AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer en primer lugar a mis padres Araceli y Raúl por haber caminado junto a mí con tanto amor en esta etapa, pero especialmente a mi madre, quien a pesar de la distancia estuvo presente a lo largo de todo el proceso con su estímulo, interés, consejos y fundamentalmente con su amor.

A mis hermanos Débora y José, por su apoyo, paciencia, cariño, y por confiar en mí.

A Sergio mi compañero y sostén, por su paciencia, comprensión, apoyo y amor a largo de este camino.

A mi sobrino Leandro y mi cuñado Alejandro por su amor y alegría en cada uno de mis logros.

A mis amigos y amigas. A Josefina mi gran amiga y compañera, por haber compartido las alegrías y tristezas incondicionalmente, por su comprensión, y por alentarme siempre a seguir adelante, a Laly, Andrea, Belisa, Mariana, Noelia Maximiliano, y a todos los que en mayor o menor medida compartieron esta etapa conmigo.

A mis tíos políticos Leny y Ricardo, por acompañarme siempre desde el corazón.

A la licenciada Cristina Straniero, quien con su apoyo, su confianza, cariño, y enseñanzas posibilitó el logro de este trabajo, y por haber sido parte de esta etapa tan importante y gratificante en mi vida.

A la Ingeniera Lucia Costajussa directora del CENS N° 3-431 de Las Catitas Santa Rosa, por permitirme trabajar en el establecimiento a su cargo, y por su confianza y simpatía.

Y finalmente a todas y cada una de las personas que alguna vez me apoyaron, confiaron en mí y se alegraron con mis logros.

A todos, muchas gracias por hacerme cada día más fuerte y feliz.

Gracias!!!!

## INDICE

Resumen .....	7
Introducción.....	8
<b>PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO</b>	
<b>Capítulo 1</b>	
<i>Satisfacción vital</i> .....	11
1.1 Que es la satisfacción vital .....	12
1.2 Psicología Positiva: marco referencial de la Satisfacción Vital .....	14
1.3 Felicidad y bienestar subjetivo .....	15
1.4 Algunas variables implicadas en el bienestar subjetivo .....	19
<b>Capítulo 2</b>	
<i>Proyectos de vida</i> .....	30
2.1 Proyecto de vida: algunas definiciones .....	31
2.2 Persona, contexto social y proyectos de vida .....	31
2.3 ¿Qué es planificar un proyecto de vida?.....	32
2.4 Proyectos y etapa vital.....	33
2.5 Proyección futura.....	34
2.6 Influencia de la modernidad y posmodernidad en los proyectos de vida.....	35
2.7 Fluidez y objetivos de vida.....	39
2.8 Proyectos de vida y satisfacción: algunas investigaciones .....	41
<b>SEGUNDA PARTE: PARTE APLICADA</b>	
<b>Capítulo 3</b>	
<i>Metodología de la investigación</i> .....	45
3.1 Objetivos del trabajo de campo.....	46
3.2 Metodología.....	46
3.3 Ámbito de aplicación.....	46
3.4 Tipo de estudio .....	47
3.5 Técnicas utilizadas.....	48
3.5.1 “Adaptación local de la escala de Little” (1983) .....	48
3.5.2 “escala de satisfacción con la vida (SWLS) de Diener & Pavot (1993) .....	49

## Capítulo 4

<i>Presentación y análisis de resultados</i> .....	50
4.1 Caracterización de la muestra.....	51
4.2 Objetivos de vida.....	52
4.3 Perfiles diferenciales de OV.....	55
4.4 Satisfacción vital.....	56
4.5 Relación entre Satisfacción Vital y OV.....	58
Conclusiones.....	60
Bibliografía.....	64
Anexo.....	66

## **RESUMEN**

El presente trabajo tiene por objetivo estudiar la relación que existe entre los objetivos de vida (OV) y la satisfacción vital (SV) de los adultos jóvenes de zonas urbanas y rurales. Para ello, se administró una adaptación local de la Escala de objetivos de Vida de Little (1983) y la Escala de Satisfacción Vital (Diener y Pavot, 1993) a una muestra de 60 jóvenes adultos de zonas rural y urbana de la provincia de Mendoza (edad media 28 años).

Se obtuvieron cinco perfiles de OV y se analizaron las diferencias entre las muestras rural y urbana.

Los resultados muestran diferencias en el nivel de SV de los sujetos, las cuales están más vinculadas al tipo de perfil de OV que a la variable “zona geográfica”.

## **ABSTRACT**

The objective of this research is to study the relation between the objectives of life (OL) and the vital satisfaction (VS) of young adults from urban and rural areas. In order to achieve the aim two sort of scales were used Little´s Scale of Objectives of Life (1983) and Scale of Vital Satisfaction by Diener and Pavot (1993). Both scales were adapted to a local sample, a group of sixty young adults from urban and rural areas from the province of Mendoza. Average age: twenty eight years old.

As a result of the investigation five different profiles of Objectives of life have been obtained and differences between the rural sample and the urban one were analysed.

The obtained results showed differences at the Vital Satisfaction level of people which are more related to the Objectives of life than to a geographical area.

## INTRODUCCION

Lo que somos en el presente es en gran parte producto de nuestra experiencia pasada y de aquello que queremos llegar a ser en el futuro. La imagen que tenemos de nosotros mismos en el futuro, actúa como un modelo que guía nuestra conducta y dirige nuestros esfuerzos hacia un fin determinado.

Podemos suponer que en cada etapa del desarrollo, el tipo de objetivos que cada persona construye tendrá características distintas de acuerdo a las tareas que les son propias. Así también la vivencia de sus objetivos futuros será diferente de acuerdo a la importancia que cada uno le otorgue.

Así mismo, el modo en el que las personas elaboran o construyen sus proyectos de vida, parece estar además, directamente relacionado con los diferentes niveles de satisfacción con la vida, o con su contraparte de frustración o insatisfacción.

En base a lo anteriormente expuesto, la presente investigación tiene por objetivo profundizar en el estudio de la relación que existe entre los Objetivos de Vida (OV) y la Satisfacción Vital (SV) de los jóvenes adultos de zonas urbanas y rurales, esto, desde el ámbito de la Psicología Positiva a fin de contribuir con las investigaciones ya realizadas.

De esta manera a través de un diseño correlacional de tipo transversal, se evaluó a 60 personas de ambos sexos entre 25 y 35 años, de dos zonas geográficas (urbanas y rurales). Con el fin de lograr una comparación entre ambos grupos se utilizaron dos técnicas “Satisfacción Vital” (Diener & Pavot) y “Adaptación local de la escala de Little 1983” que aportaron información cualitativa y cuantitativa.

El trabajo completo está compuesto por dos partes, la primera corresponde al marco teórico, la cual consta de 2 capítulos, uno correspondiente al desarrollo del tema de la “Satisfacción Vital” y otro a “Proyectos de vida”

La segunda parte muestra el trabajo de campo realizado; primero se explica la metodología de la investigación, y luego se presentan y analizan los datos obtenidos. Y finalmente, se realizan las conclusiones del estudio.

Considero que el presente estudio permite lograr un acercamiento importante para el conocimiento de los objetivos de vida de los jóvenes adultos de zonas urbanas y rurales, como así también conocer cuales son las variables que influyen al momento de su logro o no, y cual es el papel que la satisfacción vital ocupa en dichos proyectos.

# **PRIMERA PARTE**

## **MARCO TEORICO**

# **CAPITULO I**

## **SATISFACCION VITAL**

## 1.1. ¿Que es la satisfacción vital?

Es un concepto característico del enfoque teórico denominado Psicología Positiva, se lo considera como un constructo multidimensional, que incluye componentes objetivos y subjetivos, relativos a diversos ámbitos de la vida.

Una definición integradora es la de Ardila (2003: 161):

". . . un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud percibida. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico, social y con la comunidad, y salud objetivamente percibida".

La *satisfacción con la vida* ha sido objeto de estudio de muchos investigadores y relacionados con múltiples variables, tanto internas como externas. Y en las últimas décadas haciendo hincapié en el bienestar subjetivo.

De este modo la tendencia actual a en la investigación psicológica del bienestar subjetivo ha recuperado el análisis de las variables internas del sujeto, como la personalidad (Costa & McCrae, 1996), las metas proyectos personales o tareas vitales (Cantor, Norem, Langton, Zirkle, Fleeson & Cook-Flannagan, 1991), o valores (Oishi, Diener, Suh & Lucas, 1999).

Durante las tres ultimas décadas esta tendencia ha quedado reflejada en dos (o tres) posturas teóricas: la primera, asume que la satisfacción con la vida en general depende la suma de las satisfacciones en cada uno de los dominios de la vida (*teoría del botton-up*); la segunda, postula que la satisfacción con la vida en general determina el nivel de satisfacción en cada una de las áreas vitales (*teoría del top down*). La tercera perspectiva teórica ha sido consecuencia de la falta de resultados consistentes en cada una de las teorías anteriores, y asume que la dirección es bidireccional.

Estas tres perspectivas son el fruto de la búsqueda del por qué las personas están satisfechas con la vida. Ello ha conducido a un análisis de los determinantes del bienestar, intentando averiguar que es causa y que es efecto. La principal conclusión de esta búsqueda es que no aparecen relaciones causa-efecto claras, sino más bien modelos que dan cuenta de relaciones bidireccionales y circulares entre la satisfacción con la vida en general y la satisfacción con diferentes áreas vitales.

Así por ejemplo Diener & Diener (1995) sugieren que el bienestar subjetivo es una de las tres formas de evaluar la calidad de vida de las sociedades y los individuos.

También son numerosos los estudios que se han realizado acerca de la satisfacción con la vida relacionándola con factores externos tales como, la salud, el grado de instrucción, el estado civil o los niveles de ingreso entre otros. En la mayor parte de estos se ha encontrado una relación muy débil, por lo que la mayoría de las investigaciones actuales se han centrado en variables internas o de personalidad, encontrándose así correlaciones importantes con extraversión y neuroticismo por ejemplo, de esto se deduce que existe una interacción entre personalidad y situación asociada a los niveles de satisfacción. (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

En esta misma línea, Díaz Morales & Sánchez López (2002) analizaron la relación entre variables de personalidad a través del MIPS y la satisfacción con la vida. Encontraron que la personalidad cumple una función modeladora en la autopercepción del bienestar psicológico. Así los más optimistas y mejor ajustados estaban más satisfechos con su vida, y los más pesimistas presentaron un nivel notablemente más bajo de satisfacción.

En una investigación similar Castro Solano & Sánchez López (2000), exploraron la relación entre la satisfacción en diferentes áreas vitales y la valoración sobre el grado de cumplimiento de los objetivos de vida en el presente y en el futuro. Encontraron relación entre la satisfacción y el logro de objetivos vitales, es decir a mayor satisfacción, se siente que se ha logrado más en la vida y se espera lograr más.

En otro estudio Díaz Morales & Sánchez López (2001), examinaron el papel de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital.

Los estilos de personalidad constituyen las unidades más estables, mientras que las metas son consideradas como unidades mediadoras que representarían la parte más dinámica de la personalidad. En este trabajo de investigación participaron 120 mujeres universitarias argentinas. Se utilizó el inventario Millon de Estilos de Personalidad (MIPS), la evaluación de distintas dimensiones de las metas personales, como así también la escala de satisfacción con la vida (SWLS). Los resultados indican que la consideración de las unidades mediadoras (metas personales) y las disposiciones (estilos de personalidad), permiten predecir un alto porcentaje de la varianza de la satisfacción. La percepción de apoyo familiar para realizar las metas personales y la orientación al placer muestran una estrecha relación con la satisfacción vital.

De estos mismos investigadores surge otro trabajo donde se analizaron las relaciones entre los estilos de personalidad y la satisfacción en diferentes áreas vitales en un grupo de 215 estudiantes universitarios. Se interpretaron dos perfiles de personalidad, y se estudiaron las relaciones entre la satisfacción en diferentes áreas vitales para cada uno de los perfiles desde una perspectiva constructivista. Se utilizó el inventario el inventario Millon de Estilos de Personalidad (Millon 1994), y una escala de satisfacción por áreas vitales (estudios, familias, tiempo libre, amigos, compañeros de clase, salud física, salud psicológica, nivel de vida y vida emocional). Los resultados indicaron que las características de personalidad modulan las relaciones en la satisfacción de diferentes áreas vitales, siendo significativo el número y tipo de áreas relacionadas, lo que indica que la representación de la satisfacción es diferente según las características personales.

## **1.2. Psicología Positiva: marco referencial de Satisfacción Vital**

Psicología Positiva surgió hace algunos años gracias al impulso decisivo del Prof. Martín Seligman de la Universidad de Pennsylvania. Este enfoque se caracteriza por estudiar los aspectos más positivos del ser humano. Entre sus objetivos están el estudio de las bases psicológicas del bienestar y la felicidad, los rasgos que nos permiten

superar con éxito situaciones vitales difíciles, o la aplicación de estrategias efectivas para potenciar cualidades positivas como el optimismo, la satisfacción vital o las emociones positivas en nuestras vidas.

Una de las aplicaciones más interesantes de la psicología positiva es que empezamos a conocer algunos factores que nos indican de forma tentativa algunas vías hacia la felicidad. Por ejemplo, sabemos que los aspectos interpersonales juegan un papel fundamental; de hecho, en la mayoría de los estudios aparece como el predictor más importante del bienestar. Parece, por tanto, que invertir tiempo y esfuerzo en construir una red de relaciones sanas y con un alto grado de intimidad y confianza es una de las vías más seguras hacia el bienestar.

Por otra parte, la actitud en nuestra vida cotidiana puede ser otro factor muy destacable. Por ejemplo, el optimismo se ha revelado como un factor importante tanto para el bienestar mental como incluso para la salud física. Una actitud abierta a las pequeñas gratificaciones cotidianas también parece tener influencia en la sensación de bienestar global a largo plazo. También así, trabajar para aumentar nuestras experiencias de concentración y absorción en la tarea que tenemos delante como la búsqueda de un mayor sentido vital en nuestras vidas, son fuentes importantes de satisfacción.

Calidad de vida, bienestar social, satisfacción vital, y bienestar subjetivo son todos términos relacionados con la felicidad, y que pretenden adquirir un status ontológico a través de la clarificación del concepto y de su capacidad para ser medido.

### **1.3. Felicidad y bienestar subjetivo**

*La felicidad* puede plantearse como rasgo o como estado, lo cual implica dos formas de abordar el tema. Uno, considerando la felicidad como un estado general que se consigue a través de estados parciales o situaciones de felicidad, y otro considerándola como un sentimiento general que hace leer positivamente diferentes situaciones de la vida.

Este concepto engloba en si mismo a la satisfacción vital, y el bienestar subjetivo, por tanto, las dimensiones afectivas y cognitivas del sujeto.

Algunos estudios señalan que las personas se definen como menos moderadamente felices (Myers, 2000). Las personas más felices son menos auto-referentes, hostiles, abusadores, y vulnerables a las enfermedades; también están mas dispuestas a perdonar, a ser más generosas, tolerantes, confiables, enérgicas, decididas, creativas, sociables y cooperadoras (Myers, 1993).

Se han investigado también posibles asociaciones entre la felicidad y el bienestar económico, los ingresos personales, relaciones afectivas cercanas y la fe religiosa.

Diener (2000) encontró que hay cierta tendencia a encontrar más gente satisfecha en naciones más desarrolladas; cuando las personas de naciones pobres comparan sus estilos de vida con los de las naciones más ricas, pueden darse cuenta más de su pobreza relativa. Al preguntarse si la gente es más feliz a medida que aumentan sus ingresos, la evidencia muestra que la relación es tenue, aunque muchos se aferran a la idea de que mayores ingresos redundan en mayor felicidad.

La pregunta por la causa de la felicidad ha tenido respuestas fluctuantes desde un materialismo extremo que la busca en condiciones externas, hasta las respuestas espirituales que plantean que es el resultado de una actitud mental. La alternativa mental puede ser entendida como psicológica si se parte de la premisa de que la felicidad es un estado mental que las personas pueden llegar a controlar cognocitivamente; la felicidad podría enfocarse así en los procesos en los que la conciencia humana usa sus habilidades (Csikszentmihalyi, 1999).

*El bienestar subjetivo* es el componente cognitivo de la satisfacción vital. Se refiere a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que las personas alcanzan cuando evalúan su existencia, no cuenta con una sola teoría explicativa, sino que existen varias teorías que enfatizan diferentes aspectos:

Teoría de Auto-determinación: propuesta por Ryan y Deci (2000). Parten del supuesto que las personas pueden ser proactivas y comprometidas o bien, inactivas o

alienadas y que ello dependería en gran parte como la función de la condición social en la que ellos se desarrollan y funcionan.

La investigación se enfoca en las condiciones que facilitan el contexto social versus las que dificultan los procesos naturales de la auto-motivación y el desarrollo psicológico sano. Los seres humanos tendrían ciertas necesidades psicológicas innatas que serían la base de una personalidad auto-motivada e integrada y que además, los ambientes sociales en los que desarrollen fomentarían o dificultarían estos procesos positivos. La gratificación de las tres necesidades básicas: ser competente, autonomía y relaciones interpersonales, son una clave predictiva del bienestar subjetivo y el desarrollo social.

El modelo multidimensional del bienestar subjetivo: Ryff y Keyes, (1995). Propone que el funcionamiento psicológico estaría conformado por una estructura de seis factores:

- Auto aceptación.
- Crecimiento personal.
- Propósitos de vida.
- Relaciones positivas con los otros.
- Dominio medio ambiental.
- Autonomía.

Los autores en sus investigaciones encontraron que el *crecimiento personal* y los *propósitos de vida* disminuyen con el tiempo (características de la adultez), y que el *dominio medio ambiental* y la *autonomía* crecen con el tiempo (características de la adultez tardía y la vejez). Sugieren que el significado o la experiencia subjetiva de bienestar cambian a lo largo de la vida. También entrevistando a adultos medios se encontró que, hombres y mujeres mencionaban las buenas relaciones con los otros, como uno de los más importantes aspectos de su bienestar psicológico.

El modelo de acercamiento a la meta: Oishi, (2000). Considera las diferencias individuales y los cambios de desarrollo en los marcadores del bienestar.

Las metas (estados internalizados deseados por los individuos), y los valores son guías principales de la vida, mientras que las luchas personales (lo que los individuos hacen en la vida diaria) son metas de un orden inferior. Por tanto, este modelo plantea que los marcadores del bienestar varían en los individuos dependiendo de sus metas y sus valores.

La premisa de la meta como un modelo moderador, es que la gente gana y mantiene su bienestar principalmente en el área en que ellos le conceden especial importancia, y esto en la medida en que los individuos difieren en sus metas y valores, ellos diferirán en sus fuentes de satisfacción.

Diener y Fujita, (1995) investigaron una covariación de recursos (dinero, apoyo familiar, habilidades sociales e inteligencia) obteniendo un índice de recursos que asociaron con el bienestar, concluyendo que las personas eligen luchas personales en las que tienen recursos pertinentes, con un grado de congruencia en sus metas y en sus recursos, eran predictivos de bienestar. Es probable que las personas con recursos insuficientes para lograr ciertas metas las cambien. Incluso, es probable que personas con metas en un mismo dominio difieran en como esas metas son fijadas dependiendo del logro de la meta en el pasado.

Los autores hasta aquí revisados sugieren que es importante abrirse a una perspectiva más positiva de la naturaleza humana, lo que incide en una comprensión más amplia y holística de los procesos y comportamientos del hombre y su desarrollo tanto en lo personal como en lo social. El énfasis de la psicología en la enfermedad mental ha hecho aportes valiosos al conocimiento, pero una mirada parcial es siempre una mirada incompleta. Es difícil con esos únicos conceptos como algunas personas hacen frente a la adversidad con un temple y una entereza que asombra a sus congéneres y provocan profunda admiración e incredulidad.

De esta manera, Psicología Positiva es un esfuerzo por mostrar que es necesario considerar los potenciales humanos como un factor que puede llegar a ser preponderante en los periodos de crisis, considerando que éstas son inevitables y necesarias para el crecimiento y madurez del individuo.

El bienestar psicológico, como parecen apuntar los hallazgos, no es simplemente la vida feliz, sino los procesos de vivir con lo bueno y lo malo que ello implica, no evitando el dolor, sino enfrentándolo, dando así un significado constructivo para transformar lo doloroso y conflictivo de la vida en algo bueno y digno de ser vivido.

#### **1.4. Algunas variables implicadas en el bienestar subjetivo**

Han sido numerosos los trabajos que han pretendido encontrar la relación que guarda el bienestar con otras variables. La lista debería incluir desde variables como la edad, el género o el estado civil (Glenn, 1975; Glenn y Weaver, 1981; Shmotkin, 1990), hasta otras, algo menos común, como el atractivo físico o el orden de nacimiento (Diener, Wolsic y Fujita, 1995; Allred y Poduska, 1988). Las siguientes categorías, aún no siendo exhaustivas, abarcan la mayoría de estos factores, lo que facilita su análisis de un modo más sistemático:

- Salud y variables sociodemográficas
- Características individuales
- Variables comportamentales y acontecimientos vitales.

##### Salud y variables sociodemográficas.

**Salud:** Son abundantes los trabajos que relacionan bienestar subjetivo y salud (Campbell, Converse y Rodgers, 1976; Caspersen, Powell y Merritt, 1994). Uno de los iniciales (Campbell y otros, 1976) muestra unos resultados algo contradictorios. Estos autores descubrieron que, aunque la salud era valorada por los sujetos como el factor más importante para la felicidad, la satisfacción con aquella era sin embargo el octavo predictor en importancia con relación a la satisfacción con la vida. En el estudio de Mancini y Orthner (1980), el control de otras variables junto con la salud, como es la realización de actividades lúdicas, permitió concluir que es la influencia de la salud sobre la posibilidad de llevar a cabo este tipo de actividades lo que determina la relevancia de la salud en el bienestar subjetivo de los sujetos analizados. Zautra y Hempel (1984) (Ver figura 4), establecen seis posibles vías en la relación entre salud y

bienestar subjetivo, ocupando un lugar destacado los cambios en el estilo de vida del sujeto.

Parece que la salud subjetiva presenta una importante relación con el bienestar personal, que supera considerablemente a la que aparece con la salud objetiva. Algunos autores han encontrado que la relación entre ambas variables experimenta cambios conforme avanza la edad, modificándose los factores que la median e incrementándose el peso de aquéllos que están más vinculados a las características personales del sujeto como, por ejemplo, el valor o importancia que le otorga a su salud (Harris, Pedersen, Stacey y McClearn, 1992; Struthers, Chipperfield y Perry, 1993).

**Edad:** En un meta-análisis basado en 119 estudios, Stock, Okun, Haring y Witter (1983) concluyen que hay una relación positiva entre bienestar subjetivo y edad, pero que la cantidad de varianza explicada por este factor no supera el 1%. A una conclusión similar llegaron George, Okun y Landerman (1985), tras su revisión de la literatura sobre el efecto de la edad en la satisfacción vital: "Aunque los efectos totales y directos de la edad son triviales, la edad es un moderador importante de los efectos del estado civil, de los ingresos, y del apoyo social sobre la satisfacción vital" (p. 209).

Cuando se introducen otra serie de variables de control, la relación deja de ser significativa. Aunque esta conclusión general indica una gran similitud en los niveles de bienestar subjetivo entre los distintos grupos de edad, aparecen algunas diferencias.

Andrews y Withey (1976) hallaron que mientras que había una escasa variación de los niveles de satisfacción vital a lo largo de los años, se confirmaba un decremento en la felicidad conforme se incrementaba la edad. En la revisión de Campbell (1981) se observa entre los años cincuenta y setenta unas disminuciones graduales de las discrepancias en la felicidad auto-reportada entre los jóvenes y las personas de más edad. Al analizar diecisiete estudios con muestras nacionales se advirtió que entre estas dos variables se pasaba de una débil relación negativa a otra relación, igualmente débil, pero de signo contrario. Por este motivo, la relación negativa entre edad y felicidad, que aparece reflejada en muchos de estos estudios iniciales, cuando menos ha de ser cuestionada.

Herzog y Rodgers (1981) han confirmado en su revisión la relación positiva entre satisfacción y edad. Ésta adopta una forma lineal, más marcada en determinados dominios o áreas concretas de la vida (a excepción de la salud) que en la satisfacción vital general. La magnitud de esta relación se incrementa cuando se suprime el efecto debido a las variables ingresos, educación y salud. Analizando la estructura factorial del bienestar subjetivo, Andrews y McKennell (1980) encontraron que la edad correlaciona positivamente con el componente cognitivo pero negativamente con el afecto tanto positivo como negativo. Este decremento en la dimensión afectiva, como así queda reflejado en un reciente estudio de Diener y Suh (1998), no significa que necesariamente se produzcan cambios en las puntuaciones de bienestar subjetivo total (Costa y otros, 1987). Kunzmann, Little y Smith (2000) informan precisamente de la estabilidad del bienestar subjetivo a lo largo de los años, estabilidad que puede verse amenazada por las limitaciones físicas que se incrementan conforme avanza a edad.

El mantenimiento de la satisfacción vital a lo largo de los años muestra una disposición natural en las personas a adaptarse a sus circunstancias. Aunque los estudios revelan que tanto el matrimonio como los ingresos tienen una relación positiva con el bienestar subjetivo, se puede apreciar que, a pesar de la disminución de ambas variables a edades avanzadas, la satisfacción vital se mantiene, e incluso aumenta ligeramente.

Se ha propuesto que esto es debido a que las personas reajustamos nuestros objetivos o metas a nuestras posibilidades en cada edad. Los datos correspondientes a doce muestras nacionales de países de Europa occidental, que abarcan desde los años sesenta hasta principios de la década de los ochenta, muestran claramente que las personas mayores tienden a manifestar niveles más altos de satisfacción vital y de felicidad que las personas de menos edad (Diener y Suh, 1998). Esta tendencia llega a ser más evidente cuando se controlan los efectos debidos a los ingresos, la ocupación, el nivel educativo, el estado civil y la nacionalidad. Incluso en países donde la satisfacción y la edad estaban negativamente correlacionadas, como por ejemplo Bélgica o Italia, una vez que se controlan los factores económicos y sociales, los coeficientes dejan de ser negativos (George, Okun y Landerman, 1985; Herzog y Rodgers, 1986; Inglehart y Rabier, 1986).

**Género:** La revisión de la literatura muestra escasas o nulas diferencias entre géneros en los índices de bienestar personal. En el meta-análisis de Haring, Stock y Okun (1984) se halló una débil tendencia ( $r = .04$ ) en los hombres a presentar puntuaciones más altas que las mujeres. Parece ser que las medidas afectivas de bienestar subjetivo son más sensibles a las diferencias de género que las cognitivas, especialmente las que se refieren a afectos negativos (Costa y otros, 1987). Mirowsky y Ross (1996) ofrecen una explicación a esta diferencia basándose en la mayor expresividad emocional de las mujeres, en lo que se conoce como la hipótesis de la tendencia de respuesta. Esta hipótesis viene a decir que no es que las mujeres presenten un bienestar más bajo sino que expresan más abiertamente sus emociones que los hombres, especialmente cuando éstas son negativas.

Hay evidencia que muestra que como otras variables demográficas, el impacto del género en el bienestar subjetivo puede ser indirecto, ejerciendo su influencia a través de otras variables mediadoras. Un ejemplo de esto se puede encontrar en Hickson, Housley y Boyle (1988). Estos autores examinan la relación entre control percibido y satisfacción vital en personas mayores. Los resultados permiten afirmar que un factor central que afecta a esta variable es el grado de control que la persona percibe tener sobre su vida. En este sentido, los autores consideran que, culturalmente, las mujeres pueden haber aprendido más actitudes de indefensión en edades más jóvenes que los hombres. Esto explicaría en parte las puntuaciones más bajas obtenidas por ellas con relación a sus compañeros. Cardenal y Fierro (2001) opinan, sin embargo, que si bien aparecen diferencias entre hombres y mujeres en los estilos de personalidad que muestran, estas diferencias no repercuten sobre su bienestar subjetivo.

Quizás las diferencias más llamativas en bienestar entre hombres y mujeres podrían ser desveladas a partir de la interacción de la variable género con otras variables. En este sentido, Shmotkin (1990) muestra como las puntuaciones de los hombres en bienestar subjetivo son algo superiores. Aunque estas diferencias no son significativas, sin embargo, se encuentran efectos de interacción entre las variables género y sexo en las puntuaciones obtenidas con la Escala de Satisfacción Vital de Neugarten. Así, las mujeres más jóvenes tienen una satisfacción más alta que los hombres, mientras que en las mayores se observa el patrón contrario. Una explicación que se ha ofrecido es que las mujeres mayores generalmente informan de una peor salud

que los hombres, lo que repercute negativamente en las puntuaciones de satisfacción (Shmotkin, 1990; Turner, 1982). En cuanto a las más jóvenes, Shmotkin (1990) sugiere que puede ser debido a una mejora en las condiciones sociales que está beneficiando sobre todo a las cohortes más jóvenes. Una interacción similar se muestra entre género y estado civil, observándose que, si bien el matrimonio incrementa la percepción de bienestar personal tanto en hombres como en mujeres, las mujeres casadas expresan una mayor satisfacción que sus compañeros (Mookherjee, 1997).

También se ha observado una repercusión diferencial de los eventos vitales entre los hombres y las mujeres. En este sentido, parece que las mujeres no sólo son más expresivas a la hora de manifestar sus emociones, sino que también son más sensibles a los acontecimientos relevantes que ocurren en sus vidas. Acorde con esta mayor sensibilidad, Lee, Seccombe y Shehan (1991) hallaron en su muestra que era más frecuente que las mujeres auto informaran de ser muy felices. De esta manera, en general, la respuesta emocional positiva más intensa parece equilibrar su también más alto afecto negativo; lo que da lugar a unos niveles similares de bienestar subjetivo.

Fujita, Diener y Sandvik (1991) observaron que el género explicaba algo menos del 1% de la varianza de las puntuaciones de felicidad, mientras que las diferencias en la intensidad de respuesta ante las experiencias emocionales explicaban el 13%. Por esta razón, estos autores han hipotetizado que las mujeres son más vulnerables a padecer depresión; no obstante, en ausencia de estos sucesos vitales negativos, las mujeres tienden, en mayor medida que los hombres, a experimentar también niveles más intensos de felicidad. Recientemente, Antonucci, Lansford y Akiyama (2001), han mostrado en su estudio que los niveles de sintomatología previa en mujeres mayores disminuyen considerablemente cuando disponen de un/a amigo/a íntimo/a, estando muy próximos a los manifestados por los hombres de su misma edad.

**Estado civil:** Hay trabajos que demuestran que el matrimonio es uno de los mayores predictores de bienestar subjetivo. Las personas casadas informan de un mayor grado de satisfacción con la vida que las personas solteras, viudas o divorciadas (Acock y Hurlbert, 1993; Campbell y otros, 1976; Glenn y Weaver, 1981; Mastekaasa, 1993; Wood, Rhodes y Whelan, 1989). No obstante, también aparecen trabajos, aunque escasos, en los que se observa un patrón distinto. Así, Ball y Robbins (1986) informan

en su estudio que son los hombres casados los que presentaban unos índices de satisfacción más bajos. Tanto en esta investigación como en la llevada a cabo por White (1992), se observan efectos cruzados entre el estado civil y el género en la repercusión del primero sobre el bienestar. En general, son las mujeres las que se benefician más positivamente del matrimonio. Este hecho se pone de manifiesto en el estudio de Lee, Seccombe y Shehan (1991), en el que también se comprueba que son igualmente las mujeres las que más felices se encuentran estando solteras.

La separación de un ser querido, y especialmente su pérdida, se asocia con un mayor riesgo de padecer diversos cuadros psicopatológicos, especialmente desórdenes afectivos. Frecuentemente también el fallecimiento del cónyuge supone una situación de amenaza para la seguridad y el bienestar propios (por ejemplo, económico, afectivo, de realización de actividades, etc.). Este hecho es especialmente relevante en las personas mayores, donde las posibilidades de rehacer sus vidas se ven más limitadas. Arens (1982-83) comprobó los efectos indirectos de la viudedad sobre el bienestar de las mujeres a través de su efecto indirecto sobre su actividad social. En un estudio similar, Atchley (1975) había encontrado que el menor bienestar subjetivo de las viudas se relacionaba con la restricción de desplazamientos e interacciones sociales debido a la reducción de los ingresos.

Sea como fuere, el matrimonio tiene un efecto sobre el bienestar que no se explica por un mero factor de selección, al casarse o continuar estando casadas las personas que manifiestan ser más felices. Cuando se cambia del hecho objetivo del matrimonio a la importancia de la satisfacción marital sobre la satisfacción global con la vida, la conclusión es que la satisfacción con la familia y el matrimonio es uno de los predictores más importantes de bienestar subjetivo. Así lo evidencian los resultados del estudio longitudinal de Headey, Veenhoven y Wearing (1991), en el que de los seis dominios o áreas examinadas (matrimonio, trabajo, nivel de vida, ocio, amigos y salud), sólo la satisfacción marital tenía una influencia significativa sobre la satisfacción global.

**Nivel educativo:** Los datos aportados por Campbell (1981) sugieren que la educación influyó sobre el bienestar subjetivo en los Estados Unidos entre 1957 y 1978. No obstante, sus efectos no parece que sean relevantes cuando se controlan otros factores vinculados a ella como los ingresos o el status laboral. (Palmore, 1979,

Toseland y Rasch, 1979-1980). Es posible que la educación pueda ejercer otros efectos indirectos en el bienestar subjetivo a través de su papel mediador tanto en la consecución de las metas personales como en la adaptación a los cambios vitales que acontecen. No obstante, al igual que en algunas de las variables anteriormente consideradas, nos encontramos con efectos cruzados. Así, por ejemplo, aquellas personas que tienen un mayor nivel educativo tienden a manifestar un mayor estrés cuando pierden su empleo, debido probablemente a su también mayor nivel de expectativas.

**Ingresos:** Al igual que el sentido común y el saber popular establecen un vínculo entre felicidad y nivel de ingresos, hay una gran cantidad de pruebas que muestran una relación positiva entre ingresos y bienestar subjetivo. De esta manera, parece confirmarse que, como afirma la canción, el dinero, junto con la salud y el amor, parecen formar ese trípode que sustenta la felicidad. Esta relación se mantiene incluso cuando otras variables, como la educación, se controlan. La revisión llevada a cabo por Easterlin (1974) de treinta estudios conducidos en otros tantos países, muestra que las personas más ricas son también las más felices. Sin embargo, este efecto podría ser más débil que las diferencias dentro de cada país, así, según aumentan los ingresos reales dentro de un país, la gente no presenta necesariamente más felicidad. Como concluyen Myers y Diener (1995): "La escasez puede favorecer la desdicha, pero la abundancia no garantiza la felicidad" (p. 13).

En el modelo de Veenhoven sobre los determinantes de la satisfacción con la vida (Veenhoven, 1994), uno de los cuatro factores, las "oportunidades vitales", tiene una estrecha relación con las posibilidades económicas del sujeto con relación a los estándares de la sociedad en la que vive. En este sentido, las correlaciones entre la satisfacción con la vida y la situación de ingresos son fuertes en los países pobres y débiles o nulos en las naciones ricas. MacFadyen y MacFadyen (MacFadyen y MacFadyen, 1992; MacFadyen, MacFadyen y Prince, 1996) llevan a cabo un detallado análisis de los factores socioeconómicos que correlacionan con el bienestar psicológico, en el que incluye variables como: ingresos anuales, satisfacción con los ingresos, fuente de estos, etc. La heterogeneidad y complejidad de estos factores anuncia que la relación entre ambas variables, aun siendo evidente, no es en absoluto simple.

Diener (1994) aporta cuatro posibles explicaciones de la relación entre ingresos y bienestar subjetivo:

a) Los ingresos tendrían efectos relevantes en los niveles extremos de pobreza, alcanzando su techo una vez que las necesidades básicas están cubiertas.

b) Los factores como el status y el poder, que co-varían con los ingresos, podrían ser los responsables del efecto de éstos sobre el bienestar; -Por este motivo, y teniendo en cuenta que los dos primeros no aumentan en la misma medida que el tercero, la relación entre ingresos y bienestar no es lineal-.

c) El efecto de los ingresos, aún no estando mediado por otras variables, podría depender de la comparación social que lleva a cabo la persona.

d) Posiblemente los ingresos no sólo tengan efectos beneficiosos sino que también presenten algunos inconvenientes que interactúen con ellos y tiendan a reducir su repercusión positiva.

### Características individuales

Sin duda, dentro de las características individuales relacionadas con el bienestar subjetivo, la personalidad ocupa un lugar destacado. Los rasgos de personalidad que más apoyo han recibido en cuanto a su vinculación con éste son la extraversión y el neuroticismo. Costa y McCrae (Costa y McCrae, 1980; McCrae y Costa, 1991) consideran que la extraversión ejerce su influencia sobre el afecto positivo, mientras que el neuroticismo tiene una importante repercusión sobre el componente negativo. Esto les ha llevado a afirmar que estas dos dimensiones básicas de la personalidad conducen al afecto positivo y al negativo respectivamente, por lo que su trascendencia sobre el bienestar es evidente. Esta relación se ha visto confirmada en numerosos estudios.

Adkins, Martín y Poon (1996) encontraron una marcada relación entre una alta extraversión y el bienestar subjetivo en personas centenarias. En el meta-análisis de DeNeve y Cooper (1998), bajo una perspectiva del modelo de los cinco grandes, aparece el neuroticismo como el predictor más potente del afecto negativo ( $r = .17$ ) y de la satisfacción vital ( $r = -.24$ ), el afecto positivo es pronosticado tanto por la dimensión extraversión ( $r = .20$ ) como por el factor cordialidad ( $r = .17$ ); asimismo, la extraversión ( $r = .27$ ) y el neuroticismo ( $r = -.25$ ) tienen la misma capacidad predictiva para la felicidad. El estudio de Emery, Huppert y Schein (1996) también apunta en esta misma

línea: el neuroticismo muestra una gran capacidad predictiva para el bienestar subjetivo, incluso en un intervalo de siete años. La aplicación de modelos estructurales ofrece unos patrones de relación entre estas variables que coinciden con los anteriores resultados (Lu y Shih, 1997). Por todo ello, la afirmación de Eysenck (Eysenck y Eysenck, 1985) acerca de que la felicidad es una cosa llamada extraversión estable no es una simple definición que carezca de sustento empírico.

La relación entre personalidad y bienestar subjetivo no se reduce a estos dos rasgos de personalidad. Otra variable intensamente relacionada con aquél es la autoestima. Muchos estudios han hallado esta vinculación (DeNeve y Cooper, 1998; Diener, 1998; Marks y MacDermid, 1996; Reid y Ziegler, 1980). Esta relación es posible que sea de carácter bidireccional, ya que es un hecho manifiesto que la autoestima decae cuando se atraviesan períodos vitales desafortunados. Asimismo, el efecto de la autoestima está matizado por la cultura, siendo menor en las sociedades individualistas, como pone de manifiesto el estudio transcultural de Diener y Diener (1995). No es de extrañar que en este tipo de culturas, los sentimientos positivos acerca de uno, en este caso la autoestima, correlacionen más altamente con la felicidad que en las sociedades en las que prima lo colectivo, donde esta distinción no es tan relevante para el sujeto. Esta diferencia cultural se ha puesto de manifiesto en el seno de la sociedad americana entre sus propios miembros, así, aparecen diferencias en la relación entre orientación individual/personal (idiocentrism) -o colectiva (halocentrism) y bienestar subjetivo entre los americanos de origen europeo o africano. En los primeros, la orientación centrada en el sujeto se correlaciona más negativamente con el bienestar subjetivo que en los segundos (Kernahan, C., Bettencourt y Dorr, 2000). Cameron (1999) ha destacado dos rutas en la relación entre identidad social y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios, una de estas vías teóricas se vería mediada por la autoestima del sujeto, mientras que la otra estaría afectada por la percepción de eficacia por la pertenencia al grupo con el que el sujeto se identifica.

La percepción de control, así como una variable en estrecha relación, como es la internalidad, entendida como tendencia a atribuir resultados a uno mismo más que a causas externas, se relacionan con el bienestar subjetivo (Cooper, Okamura y McNeil, 1995; Erez, Johnson y Judge, 1995;). No obstante, al igual que ocurría con la autoestima, la relación entre ambas variables depende del contexto. En este sentido,

Erez y otros (1995), han demostrado que unas expectativas de control excesivamente altas pueden repercutir de manera negativa sobre el bienestar subjetivo a través de la autodecepción cuando no se consiguen alcanzar los resultados esperados.

Esto mismo, aplicado a contextos residenciales, lo encontramos entre las personas mayores, en las que la presencia de un internalidad demasiado elevada, puede perjudicar su adaptación a ambientes con una alta restricción comportamental. No obstante, a excepción de estas circunstancias particulares, la mayor parte de los autores defienden una mediación positiva entre estas variables, y otras relacionadas, como es la autoeficacia, y el bienestar subjetivo. Así, por ejemplo, Houston, McKee y Wilson (2000), con base en teorías cognitivas sobre la depresión, llevaron a cabo una intervención con personas mayores que vivían solas, orientada a incrementar su percepción de eficacia así como a cambiar sus estilos atribucionales, tras la que observaron un incremento significativo en su bienestar subjetivo.

#### Variables comportamentales y acontecimientos vitales

Es de conocimiento popular que las actividades llevadas a cabo por la persona repercuten sobre su estado de ánimo y sobre su satisfacción. No obstante, cuando se ha tratado de estudiar de una manera más sistemática su influjo, los investigadores han tropezado con los problemas derivados de la amplitud o vaguedad del término; así, el concepto de actividad puede aplicarse a cosas tan dispares como contactos sociales, actividades físicas, culturales, viajes, aficiones, participación en actos religiosos o en organizaciones formales, etc. Se ha podido comprobar que la participación social, y los contactos sociales, que de ella se derivan, presentan correlaciones positivas con medidas de bienestar personal, como así lo confirman diversos estudios (Bowling, 1988-1989; Haditono, 1986; Olsen, 1980).

El meta-análisis llevado a cabo por Okun, Stock, Haring y Witter (1984) reafirma esta conclusión. Sus resultados indican que la actividad social se relaciona significativamente con los indicadores de bienestar subjetivo, incrementándose el porcentaje de varianza explicada por esta variable cuando se controlan otras co-variables. Este porcentaje se sitúa entre el 1 y el 9%. Otros estudios han encontrado que es la cualidad (por ejemplo, intimidad, compañerismo, etc.) más que la frecuencia de la

actividad social lo que se relaciona con el bienestar subjetivo. Algunos de los resultados contradictorios obtenidos entre los aspectos cuantitativos y cualitativos de las interacciones se atribuyen al empleo de diferentes metodologías de estudio. Ya que, por ejemplo, se han utilizado fundamentalmente medidas de ítem único en los estudios que apoyan los aspectos cuantitativos de la actividad social, mientras que aquellos otros que analizan los aspectos cualitativos han utilizado medidas multi-ítem (Longino y Kart, 1982; McNeil, Stones y Kozma, 1986). El tipo y la calidad del contacto social varían de unos estudios a otros, pero estas diferencias no han sido analizadas metódicamente. Así, se han medido de forma diversa el número de amigos íntimos o confidentes, la cantidad de contacto social, si el contacto social es elegido libremente, etc. En definitiva, el contacto social se ha relacionado con el bienestar subjetivo pero los parámetros que afectan a esta relación necesitan ser estudiados más sistemáticamente.

Numerosos trabajos han demostrado la importancia de examinar los acontecimientos vitales en su repercusión sobre el bienestar (Diener, 1984; Eronen y Nurmi, 1999; Murrell y Norris, 1984; Reich y Zautra, 1988; Suh, Diener y Fujita, 1996). La relación de estos eventos con el bienestar subjetivo es consistente pero modesta. Por ejemplo, diversos estudios con muestras de jóvenes han encontrado que los sucesos valorados como negativos se relacionan con la enfermedad (Tausing, 1982; Zuckerman, Oliver, Hollingsworth y Austrin, 1986). En otros, se observa que otras características de estos acontecimientos como, por ejemplo, el grado en que la persona percibe control sobre ella misma (Reich y Zautra, 1981) o su alcance (Hughes, George y Blazer, 1988), indican que la manera en la que son percibidos por el sujeto influye considerablemente sobre su bienestar subjetivo. En general, los acontecimientos positivos se relacionan más intensamente con medidas positivas de bienestar subjetivo, mientras que se observa el mismo patrón entre los eventos negativos y medidas de bienestar del mismo signo (French, Gekoski y Knox, 1995). En este sentido, se ha comprobado que las personas que experimentan muchos eventos positivos y escasos negativos, presentan puntuaciones en bienestar subjetivo mayores que aquellos que tienen que hacer frente a muchas adversidades sin que estas se vean acompañadas de un alto número de experiencias positivas. Frente a estos, aquellos otros que reportaron muchas o escasas vivencias de ambos signos, presentaban puntuaciones intermedias (Eronen y Nurmi, 1999).

## **CAPITULO II**

# **PROYECTOS DE VIDA**

## **2.1. Proyecto de vida: algunas definiciones**

En el presente capítulo abordaremos el tema de los proyectos de vida en los jóvenes, y como influyen en estos el contexto, la edad, la época en que vivimos, entre otros. Para ello debemos tener claro que es un proyecto de vida.

*El proyecto de vida, es la estructura general que encauzaría las direcciones de la personalidad en las diferentes áreas de la actividad y la vida social, de manera flexible y consistente, en una perspectiva temporal que organiza las principales aspiraciones y realizaciones actuales y futuras de la persona.*

Es un camino para alcanzar la meta, es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones, en el modo de ver la vida.

Es la dirección que el hombre se marca en su vida, a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado por medio de vivencias, a la luz de la cual se compromete en las múltiples situaciones de su existencia, sobre todo en aquellas en que decide su futuro, como son el estado de vida y la profesión.

## **2.2. Persona, contexto social y proyectos de vida**

La identidad de la persona es un complejo proceso de construcción de su personalidad desde los primeros años de vida que transcurre en un contexto sociocultural específico, a través de la mediación de los adultos y la influencia de normas y patrones sociales.

D'Angelo, O. (1996) precisa la noción <<persona>> para referirse al individuo humano concreto que funciona en un contexto sociocultural específico de normas, valores y un sistema de instituciones y esferas de actividad social, en los que asume responsabilidades y compromisos ciudadanos, manifiesta roles ejecutados desde su posición social, realiza sus proyectos de vida y mantiene estilos de vida específicos en las diversas relaciones sociales concretas de una sociedad y momento histórico determinados.

El desarrollo integral de los proyectos de vida supone, la interrelación de los aspectos físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales del individuo en la perspectiva de la configuración del campo de las situaciones vitales bajo el prisma crítico-reflexivo-creativo de su acción en las diferentes esferas de la vida social.

La proyección personal y social constructiva y desarrolladora es la expresión del ser y hacer de un individuo armónico consigo mismo y con la sociedad, con una conciencia ética ciudadana para la responsabilidad, la libertad y la dignidad humana.

### **2.3. ¿Qué es planificar un proyecto de vida?**

Planificar, cuando se trata de un proyecto de vida, tiene que ver con un método que nos ayuda a organizar nuestras vidas y lograr nuestros objetivos o metas. Es importante poder discernir y decidir en qué etapa de nuestra vida empezamos a tomar las riendas, entre más rápido nos hagamos responsables de nuestra vida más rápido alcanzaremos las metas.

Luego de salir de la escuela primaria, -primer eslabón de nuestra vida-, por diferentes circunstancias algunas personas creen que es el último y se quedan ahí, pero aún y cuando así fuera deben planear que harán después; Aunque aun en esta etapa los proyectos de los jóvenes están muy influenciados por el contexto, la familia, los pares etc. Se debe decidir acerca del futuro, sea próximo este o lejano. De esta forma algunos se pierden en el mundo bohemio, otros se dedican a vagar y otros se detienen y analizan qué hacer ahora que salieron de la escuela. Bueno, es aquí donde debemos analizar que deseamos para nuestro futuro; algunos determinan que ya es momento de aprender un oficio, más tarde trabajar y luego casarse, entonces ese se convierte en el proyecto de su vida; ahora bien, hay otros con más suerte y/o posibilidades y determinan que desean seguir los estudios secundarios, luego estudiar una carrera, montar su propio negocio, etc.

Hasta aquí, se diría que ya empezamos a planificar nuestra vida.

Sin embargo para una verdadera planificación de nuestra vida, cabría preguntarse en cuánto tiempo proyectamos alcanzar cada uno de los propósitos, cuánto pensamos nos costaría alcanzar esos ideales, cómo lo haríamos y con qué.

Si tenemos en cuenta que un proyecto es un conjunto ordenado de actividades con el fin de satisfacer necesidades o resolver problemas. Por lo general, cualquier tipo de proyecto, responde a las siguientes preguntas:

• ¿Qué vamos a hacer?	Proyecto: lo que se quiere hacer.
• ¿Por qué lo vamos a hacer?	<b>Fundamento:</b> por qué elegimos lo que elegimos
• ¿Para qué lo vamos a hacer?	<b>Objetivos</b> del proyecto: qué lograría ese proyecto.
• ¿Dónde lo vamos a hacer?	<b>Espacio físico.</b>
• ¿Cómo lo vamos a hacer?	<b>Listado de actividades</b> para concretar el proyecto
• ¿Quiénes lo vamos a hacer?	<b>Los responsables</b> de las distintas actividades
• ¿Cuándo lo vamos a hacer?	<b>El tiempo</b> que se tardará en hacer el proyecto
• ¿Qué necesitamos para hacer el proyecto?	<b>Listado de recursos</b> y cantidad necesaria (materiales, humanos; financieros)
• ¿Cuánto va a costar el proyecto?	<b>Presupuesto:</b> precios de los recursos, según cantidad y tiempo de utilización.

#### 2.4. Proyectos y etapa vital

Para poder entender mejor las características de la formación de los proyectos en cada etapa de la vida resulta útil la ayuda de la noción de “situación social de desarrollo”, introducida por Vigotsky (1987), retomada y desarrollada por L.I. Bozhovich y colaboradores (1976).

En esta noción se expresa que el vínculo entre las condiciones de vida del individuo, en una etapa vital dada y sus particularidades psicológicas, es lo que condiciona la dinámica del desarrollo psicológico (Bozhovich, 1976)

La importancia radica en que permite una caracterización amplia y precisa del carácter de los vínculos concretos de determinación entre la sociedad y el individuo, explicando los factores de su desarrollo psicológico, en cada momento de su vida, y en el tránsito de una a otra etapa de vida, lo que es particularmente importante en la configuración de los proyectos de vida.

La construcción del futuro personal abarca todas las esferas de la vida, desde la sentimental-amorosa, socio-política, cultural-recreativa, hasta la profesional.

Todas estas esferas de vida pueden poseer una importancia fundamental en la vida del joven adulto.

## **2.5. Proyección futura**

La proyección futura de los proyectos de vida ha sido abordada desde diferentes enfoques y escuelas dentro de la psicología. La proyección futura es considerada por muchos estudiosos como un componente importante en relación a la motivación.

Entre algunos de estos estudiosos encontramos a Kurt Lewin (1962) quien señala que las metas, objetivos y necesidades, son elementos que cumplen una importante función dinamizadora del comportamiento. Por otro lado Nuttin (1972) destaca que en el hombre existe una fuerza interior que impulsa a la realización de sus potencialidades, en pos de lograr sus proyectos futuros.

Este futuro, a su vez, puede ser creado como una posibilidad cierta, mas o menos segura, de acuerdo a las condiciones del presente; o sencillamente ser deseado como una realidad que si bien no tiene relación alguna con el presente, puede llegar a tener la potencialidad de existir. Este futuro nos marca de manera permanente una tensión entre lo aprendido en el pasado, la experiencia tenida en el presente y lo que deseamos construir como posibilidad.

En el entretendido de pasado, presente y futuro se comienzan a crear formas de convivencia entre los seres humanos, valores, símbolos, con características y elementos propios, mediante las cuales se le imprime y desarrolla en la sociedad lo que hemos denominado Cultura.

Un proyecto de vida es, por lo tanto, una proyección de la persona hacia el futuro, en el contexto y bajo los parámetros y condiciones que impone una cultura determinada. No obstante, debido a los fenómenos de emigraciones masivas, en general podemos afirmar que los proyectos de vida, tradicionalmente, se hacen en el propio país de origen, pero en la actualidad, por el notable mejoramiento de las comunicaciones y facilidades para el traslado físico de las personas, es posible realizar estos proyectos en sociedades y culturas que pueden ser ajenas o desconocidas.

En todo caso, la globalización que vive el mundo, aparentemente tiende a hacer desaparecer las barreras culturales que existían cuando los estados nacionales eran cerrados e impermeables a las influencias internacionales.

## **2.6. Influencia de la modernidad y posmodernidad en los objetivos de vida**

Al iniciarse la época moderna, surgió así también la necesidad de pensar qué nos esta sucediendo.

Fontanelle (1657 – 1757); filósofo y literato, habiendo vivido un siglo, tuvo consciencia y motivo para preguntarse por la cuestión de los nuevos tiempos que le tocaba vivir. El comenzó a llamar moderna a su época por oposición a la que llamo antigua.

Un cambio de época está relacionado con un cambio de vida, el cual no se explica con la consideración de una o pocas variables. Un cambio en la forma de vida implica un cambio en el sistema de valores que se organizan en forma diversa, opuesta paradigmáticamente a las anteriores. Supone encontrar un principio de vida que organice y jerarquice los valores por los cuales se vive ahora de manera notablemente distinta a la época anterior.

En la modernidad el hombre comenzó a rescatar su libertad, ganó su subjetividad pero perdió aprecio por la objetividad; ya no creyó que podía llegar a las cosas mismas, a los objetos y que el pensamiento podía regirse por ellos.

La realidad terminó siendo un constructo y perdiendo sentido. Se convirtió en un medio o utilidad sin que quedara claro para que fin (utilitarismo). Los fines no podían ser otros que la inmediatez del gozo (sensato, sensual y cómodo) de la vida, logrado con el ahorro, el trabajo y la previsión.

Con la postmodernidad las grandes ideas como, “verdad”, “realidad”, “objetividad” y “justicia”, valiosas en si mismas, han muerto: están aun presentes como residuos de la modernidad, pero están muertas; no pocos las desean aún, pero no influyen para vitalizar la vida social posmoderna de las personas. (Castoriadis 1983).

La realidad se ha virtualizado; se hizo imagen, fachada, pantalla. La verdad es un recuerdo; la objetividad (el conocimiento de los objetos o acontecimientos como ellos son en si mismos) se ha convertido en una ilusión – o a lo más- en un deseo; la justicia sólo cabe recordarla ante la corrupción mafiosa creciente y desvergonzada.

Según Castoriadis (1983). Desde la perspectiva de la modernidad, en la posmodernidad ha hecho eclosión:

1. el relativismo (las cosas, el hombre, la sociedad, son con relación a quien las observa, o aprecia).
2. el nominalismo que estaba en embrión al inicio de la Modernidad (las cosas son las que el hombre hace de ellas, y lo menos que hace es ponerles un nombre).
3. el inmanentismo (las cosas, el hombre, la sociedad, tienen sentido en relación con este mundo: no hay forma objetiva de probar la creencia en un trasmundo o trascendencia).
4. el escepticismo (nada se puede conocer con verdad).
5. el nihilismo (no hay ser, sino nada).
6. el constructivismo ( las cosas son constructor)

7. el pragmatismo (hay que tener un sentido realista, práctico, activo en la vida).

8. el egoísmo ilustrado, base de la democracia, por el cual los individuos comprenden la importancia del respeto no por la dignidad del prójimo, sino porque ellos mismos quieren ser respetados.

9. el nihilismo valorativo, según el cual los valores no valen porque nada hay (un ser superior, una naturaleza humana) que los haga valer en si mismos.

10. el utilitarismo diario, dado que todo es contingente, sin fundamento metafísico o en si mismo, lo que importa es lo útil para el proyecto de cada uno.

Estas filosofías ampliamente generalizadas, forman parte de las masivas formas de expresión cotidiana.

Desde la perspectiva de la posmodernidad por el contrario, solo cabe afirmar que se ha cambiado de escenario, de interpretación respecto de los valores de la modernidad. Nada es, en efecto, mejor o peor en un mundo sin objetividad, nada hay que lamentar, solo diferencias, y todas dignas por cierto.

Perdida la búsqueda y el deseo de objetividad, el hombre no encuentra sentido: solo lo puede dar. Auto absorbido, el hombre posmoderno no parece poder encontrar un sentido más que en si mismo (narcisismo); pero en un si mismo difuso, decepcionado, con un aburrimiento en la abundancia y saturación de información de la que solo es espectador transitorio.

La modernidad y la posmodernidad se han convertido hoy en dos formas de vida con dos escalas de valores.

Si bien se comienza a hablar de posmodernidad desde 1970, los anuncios de la misma ya estaban incubados en la filosofía de Nietzsche.

Algunos indicadores de esta época posmoderna que la reflexión filosófica advierte son:

1. el fin de la idea del progreso asegurado.
2. el fin del sujeto como estable sustento de valores.
3. el fin de la búsqueda de fundamentos, lo que hace de la filosofía posmoderna una filosofía Light y casi paradójica, pues reflexiona y arguye la falta de fundamentos.

4. sentido del vacío en la vida, con inercia burocrática e irónica, con aprecio por lo diverso y nuevo, objeto de consumo. Colapso de la idea de realidad, pero también de irrealidad, englobadas en la indiferencia.

5. el fin de la historia: esta carece de sentido, y se halla como en un remolino buscando una salida, pérdida en si misma.

6. el fin de los grandes relatos o ideologías: se critica tanto al marxismo como al liberalismo pero con una crítica débil, pues no hay fundamento sólido para ninguna crítica. En realidad predomina la imagen y la narración ficticia, antes que el razonamiento fundado y lógico.

7. nuevo tipo de alfabetismo: escolarizado pero incapaz de aplicar un lenguaje rico, matizado, lógico.

8. retorno a la búsqueda de sentido menos pretenciosa y metafísica: el sentido de la vida parece hallarse más en los sentimientos que en las grandes ideas.

9. ante el avance de la globalización de los valores, en medio de un neodarwinismo social y político, parece sentirse la necesidad de volver a la cultura aldeana, regional, sin dejar de otear la global.

10. ante la situación social y mundial creada se da el debilitamiento de las grandes certezas o valores: la verdad, la justicia, la belleza y el encerramiento en lo afectivo, lo impactante, las imágenes, la ironía.

11. dado que los posmodernos no creen que la moral tradicional sea eficaz, proponen una moral sentimental mínima, que mitigue el dolor injustificado.

12. ante los valores personales se da la invasión de los valores de la cultura de masa universalizada, una economía de consumo y un sistema unificado de información globalizada.

“...cuánto más la sociedad se humaniza, más se extiende el sentimiento de anonimato; a mayor indulgencia y tolerancia, mayor es también la falta de confianza personal; cuantos más años se viven, mayor es el miedo a envejecer; cuanto más se trabaja menos se quiere trabajar; cuanto mayor es la libertad de costumbres, mayor es el sentimiento de vacío; cuanto más se institucionalizan la comunicación y el diálogo, más solos se sienten los individuos; cuanto mayor es el bienestar, mayor es la depresión.”

Lipovetsky

## **2.7. Fluidez y objetivos de vida**

Mike Csikszentmihalyi, profesor de claremont graduate university, ha demostrado mediante una exhaustiva investigación que cuando nos enfrascamos en una tarea difícil, pero controlable, y que ofrece una motivación intrínseca, experimentamos un estado psicológico especial llamado fluidez (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988, Csikszentmihalyi, 1990, 1997; Nikamura y Csikszentmihalyi, 2002).

Para que las experiencias de fluidez se produzcan debemos tener una buena oportunidad de completar esas tareas y debe haber unos objetivos claros y una retroalimentación inmediata. Estas tareas exigen plena concentración y nos volcamos en ellas profundamente y sin esfuerzo hasta el punto de dejar de pensar en las preocupaciones y las frustraciones de la vida cotidiana.

Las experiencias de fluidez pueden producirse al leer, al practicar deporte, en actividades creativas artísticas y musicales, o al realizar ciertas clases de trabajo. Entre las actividades que en los estudios psicológicos científicos se ha visto que suscitan experiencias de fluidez se incluyen la lectura, la navegación, el ajedrez, el baile, la escritura, y otras.

La característica distintiva de las actividades que conducen a la experiencia de fluidez es que se convierten en un fin en si mismas. Aunque puede que estas tareas se

realicen inicialmente por otras razones, al final se llevan a cabo porque suponen una recompensa intrínseca.

De las actividades que conducen a experiencias de fluidez se dicen que son “autotelicas”, una expresión que proviene de la palabra griega *auto*, que significa propio o por uno mismo, y *telos*, que significa meta u objetivo. Las experiencias autotelicas son las que surgen de actividades que no se hacen por algún beneficio previsto sino porque la actividad en si misma ofrece una recompensa intrínseca e inmediata.

Podemos distinguir entre la motivación extrínseca y la motivación intrínseca.

La motivación extrínseca nos impulsa a hacer algo porque los resultados de la actividad provocan una situación que nos gusta o nos permite evitar algo desagradable. Por ejemplo, en general trabajamos para ganar dinero y podemos pagar la comida, el alojamiento y la diversión, y evitar caer en la indigencia. La motivación intrínseca nos impulsa a hacer cosas como actividades artísticas, deportivas o de aventura que son agradables en si mismas.

La teoría de la autodeterminación fue desarrollada por los profesores Richard Ryan y Edward Deci, de la universidad de Rochester, para explicar las condiciones que favorecen la motivación intrínseca (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000). En esta teoría la motivación intrínseca se conceptúa como la inclinación que tenemos hacia el interés espontáneo, la exploración y el dominio de nueva información, nuevas aptitudes y nuevas experiencias. La teoría predice que es posible que haya una motivación intrínseca si se satisfacen nuestras necesidades de aptitud o competencia, vinculación y autonomía, y que esta auto motivación es menos probable si estas necesidades se frustran. La teoría no explica la génesis de estas necesidades, pero presupone que son propensiones debidas a la evolución.

En comparación con las personas que están motivadas extrínsecamente, las que están motivadas intrínsecamente muestran mas interés, mas entusiasmo y mas confianza en relación con las tareas para cuya realización sienten una motivación intrínseca. También presentan un rendimiento superior, más perseverancia y más creatividad en relación con estas tareas y, en general, también dicen tener mas

autoestima y sentir un mayor bienestar subjetivo. Estas ventajas de la motivación intrínseca también se dan cuando las personas con una motivación intrínseca o extrínseca presentan los mismos niveles percibidos de competencia y de eficacia personal (Ryan y Deci, 2000).

La motivación intrínseca de una persona se refuerza ofreciéndole opciones sobre la forma de realizar tareas, dándole oportunidades para que se dirija ella misma y ofreciéndole una retroalimentación que le confirme que ha hecho bien una tarea. Sin embargo, la retroalimentación que señala una tarea incorrecta debilita la motivación intrínseca porque aumenta la competencia o aptitud percibida en relación con la tarea en cuestión.

## **2.8. Proyectos de vida y satisfacción: algunas investigaciones**

Las teorías que estudian el bienestar psicológico todavía no han explicado qué es causa y qué es efecto de la satisfacción que tienen las personas. Así, queda sin explicar si la satisfacción es la sumatoria de haber tenido muchos «momentos felices» en la vida o si el bienestar general que tienen las personas hay que entenderlo como una disposición general de la personalidad, asegurando así la satisfacción en todas las áreas vitales. Por otro lado, las investigaciones en este campo señalan que la categoría de los objetivos de vida (OV) de las personas están muy relacionados con la auto percepción del bienestar psicológico.

Little (1983, 1989) y Emmons (1986, 1989, 1992), basados en una perspectiva ecológica-social del comportamiento humano, sostienen que el bienestar está muy relacionado con los planes personales (*personal strivings*) y los objetivos y proyectos de vida de las personas. Palys y Little (1983) verificaron que aquellos individuos que diferían en su nivel global de satisfacción, diferían también en la estructuración de sus proyectos personales. Emmons (1986) comprobó que las diferencias individuales en la autopercepción del bienestar están relacionadas de alguna manera con las características ideográficas de los objetivos vitales que las personas tienen. Little (1983) señala que el mejor predictor de la satisfacción vital es el resultado del proyecto, es decir, el grado en el que los proyectos de vida se han logrado satisfactoriamente. Asimismo, el autor señala este constructo como el punto de anclaje con las variables de personalidad más

molares, ya que el autor propone la categoría de *proyecto personal* como unidad de análisis de nivel intermedio entre los valores supraordinales por un lado y los niveles más moleculares de actos y operaciones por el otro.

Dada la escasez de estudios en nuestro medio que ligen ambas cuestiones, se diseñó la presente investigación que pretende explorar la relación entre la satisfacción que las personas tienen en las diferentes áreas vitales y la valoración que efectúan del grado de cumplimiento de sus objetivos de vida en el momento presente y el estimado (prospectivo) a largo plazo.

En el procedimiento la administración de las escalas se realizó durante el año académico 1997/98. Se administraron las técnicas en 4 grupos. Las sesiones duraron 1 hora en promedio. En sesiones subsiguientes se comentaron los resultados en forma grupal y se comentó el modelo teórico trabajado. La participación de los estudiantes fue voluntaria.

Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS - Versión 6.1.2. Los cálculos de potencia estadística y tamaño del efecto fueron obtenidos mediante el programa Statistical Power Analysis (Cohen y Borenstein, 1988).

La conclusión central de este trabajo señala que la percepción del bienestar psicológico y el nivel general de vida son las áreas vitales más relacionadas con el logro actual de los objetivos vitales. Es decir, a mayor autopercepción de salud psicológica, parece que se ha logrado más en la vida y se espera lograr también más a largo plazo.

Este resultado no es extraño, ya que a una mayor experiencia de salud física y psicológica existe una mayor percepción de satisfacción global con la vida también. Tomando el logro de objetivos actual y futuro por separado, podemos apreciar que la satisfacción de los vínculos con los pares y la percepción de estar bien físicamente es aquello que mejor predice el grado de logro actual de OV (Objetivos Vitales) por un lado y la satisfacción de los vínculos de pares lo que mejor predice el logro esperado de OV para el futuro, por el otro. Asimismo estas áreas (amigos, salud psíquica) son también consignadas como primera en importancia por la mayoría de los sujetos entrevistados.

Los resultados obtenidos son consistentes con las investigaciones realizadas sobre el tema (Argyle, 1987). Argyle y Martin (1991) señalan al respecto que los vínculos personales cercanos (amigos, vecinos, esposa e hijos) son aquellas fuentes de mayor satisfacción para las personas. Veenhoven (1991) afirma que a una mayor felicidad, corresponde una mayor salud física y mental y que aquellos más felices son generalmente los que forman parte de una red íntima de contactos personales. Estos vínculos constituyen verdaderas redes de apoyo social operando como barreras contra el estrés y otros trastornos psicológicos. Otros autores (Cohen y Wills, 1985; Cochrane, 1988; Vanfossen, 1981) también han confirmado este papel «protector» de los vínculos personales.

Estas conclusiones tienen una clara implicación para las tareas de orientación psicológica. Si son las redes de apoyo personal los factores más relacionados con la satisfacción, entonces todas las intervenciones psicológicas deberán estar encaminadas a ampliar y fortalecer la red de vínculos personales, aspecto a veces olvidado en orientaciones psicológicas, en las que se piensa en eliminar aquello que está de más, orientando el tratamiento hacia la cancelación de la sintomatología que trae el consultante.

El problema del presente estudio es que es un diseño transversal y no hay posibilidad de establecer qué es causa y qué efecto de la satisfacción, es decir, qué estuvo primero y qué después. Si son los más sanos los que se perciben como más felices y son asimismo aquellos que han logrado más de la vida o, por el contrario, aquellos que lograron más son aquellos sujetos que experimentan mayor felicidad y se auto perciben más sanos como consecuencia de ello.

# **SEGUNDA PARTE**

## **PARTE APLICADA**

## **CAPITULO III**

# **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **3.1. Objetivos del trabajo de campo**

- Medir el nivel de satisfacción vital en grupos de adultos jóvenes de zonas rural y urbana.
- Determinar cuáles son los proyectos de vida de los adultos jóvenes.
- Identificar perfiles de proyectos de vida.
- Observar la influencia de la satisfacción vital en dichos proyectos.
- Determinar la influencia de la variable zona geográfica (urbana o rural) en el nivel de satisfacción vital y los proyectos de vida de los sujetos.

### **3.2. Metodología**

**Los sujetos** a los cuales se hará referencia en el presente trabajo son dos grupos de 30 jóvenes adultos de entre 25 y 35 años de edad, elegidos de manera intencional, de los cuales uno perteneciente a zona rural y otro a zona urbana, a cada uno de los integrantes de ambos grupos se les administró las técnicas de forma individual, en presencia del entrevistador.

### **3.3. Ámbito de aplicación**

El ámbito de aplicación fue el Rural y Urbano, aunque si tratamos de definir lo Rural nos encontramos con un concepto difícil de precisar puesto que no existe una definición aplicable a todas las zonas geográficas.

Tampoco podemos tomar el territorio ya que los límites reales no son fijos sino dinámicos, ya que corresponden a procesos humanos, económicos, sociales, y culturales en curso también de naturaleza dinámica.

Desarrollo rural de la provincia de Mendoza propone definir como “población Rural” a aquellas personas que residen en un distrito con una densidad poblacional de una o menos persona por kilómetro cuadrado.

Uno de los criterios que se utiliza es el que distribuye a su población según sus actividades. Éste criterio permitiría incluir como población rural a aquellas personas cuyas actividades están relacionadas directa o indirectamente con el sector agropecuario.

En las definiciones de los organismos internacionales, se observa que optan por una clasificación, en base a la concentración y tamaño de la población (se describe en relación a lo urbano), de esta manera consideran zona Urbana aquellas que poseen cierta cantidad de habitantes o mas. Así por ejemplo; CEPAL considera como población Urbana a aquella que reside en una localidad de 20.000 habitantes o más. Mientras que el INDEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censo), considera como Urbanas a las poblaciones de 2.000 habitantes o más.

También se emplean criterios tales como, contigüidad o acceso a servicios de naturaleza diversa. Es necesario tener en cuenta que una definición funcional para una de estas áreas podría ser restrictiva para otras.

### **3.4. Tipo de estudio:**

El estudio es correlacional de tipo transversal, y cuanti-cualitativo. Ya que se medirá el tipo de relación que existe entre las variables para luego analizar y comparar dicha correlación.

Los estudios *correlacionales* tienen como propósito medir el grado de relación que exista entre dos o más variables o conceptos.

La utilidad y propósito principal es saber cómo se puede comportar un concepto o variable, conociendo el comportamiento de otras relacionadas, o sea, intentar predecir el valor aproximado que tendrá un grupo de individuos en una variable a partir del valor que tienen en la variable relacionada.

El diseño de tipo *transversal* tiene como objetivo describir una población en un momento dado. Se plantea establecer diferencias entre los grupos que componen la población y relaciones entre variables más importantes.

Las metodologías *cualitativas* (Taylor y Bogdan, 1996) se refieren a la investigación que produce datos descriptivos emanados de las propias palabras de las personas habladas o escritas y la conducta observable. Desde este tipo de investigación, se busca comprender los motivos y creencias reflejadas en los comportamientos de las personas, considerando que lo que estos dicen o hacen es producto del modo en el que definen el mundo.

### **3.5. Técnicas utilizadas**

#### **3.5.1. “Adaptación local de la escala de Little” (1983)**

Para evaluar los objetivos de vida se ha empleado la metodología utilizada por Little (1983). La metodología consiste en solicitar a los participantes que eliciten objetivos concretos en los que se encuentren trabajando en la actualidad.

Cada participante genera así su particular lista de objetivos que responde a cada plan personal individual. Se solicitó un máximo de 5 objetivos. A su vez, cada participante pondera cada uno de sus objetivos en diferentes dimensiones mediante una escala con formato Likert de 5 opciones de respuesta que van desde mucho a muy poco, que permite efectuar comparaciones entre los diferentes individuos, sin perder lo personal de cada uno.

Para este estudio y siguiendo las investigaciones de Castro Solano se consideró adecuado incluir las siguientes dimensiones: importancia, cumplimiento actual, perspectiva de cumplimiento, satisfacción, control, apoyo y obstáculos.

Para determinar los perfiles diferenciales de OV se calcularon las puntuaciones medias que obtuvo cada joven adulto en cada una de las dimensiones de objetivos vitales, sumándose cada ponderación por OV en cada variable y dividiéndolo por el total de objetivos vitales consignados.

Las categorías de perfiles dentro de los cuales se ubicó a los sujetos son:

**Perfil OV Coherentes:** Este grupo ha desarrollado bastante sus OV en el momento presente y espera desarrollarlos mucho mas en el futuro con la satisfacción concomitante. Además estos OV están muy apoyados por los demás y poseen mucho control sobre ellos. Consecuentemente perciben muy pocos obstáculos para su logro.

**Perfil OV inhibidos:** este grupo percibe que ha desarrollado muy poco sus OV en el momento presente, esperan desarrollarlo mucho menos en el futuro, con una baja satisfacción resultante del logro de los mismos. Tienen poco control y reciben poco apoyo de los demás.

**Perfil de OV inconformistas:** este grupo obtiene puntuaciones medias en todas las escalas (nivel promedio de obstáculos, apoyo y control, grado de desarrollo actual y futuro), sin embargo esperan muy poca satisfacción derivada del logro de sus metas.

**Perfil de OV bajo apoyo:** este grupo no ha desarrollado demasiado sus OV en el momento presente, espera desarrollarlos un poco mas en el futuro con una satisfacción promedio concomitante, un nivel de obstáculos y control también promedio. Sin embargo, se sienten muy poco apoyados por los demás para el logro de los mismos.

**Perfil de OV esforzados:** este grupo ha desarrollado sus OV de modo promedio en el presente, esperan desarrollarlos no mucho mas en el futuro. Tienen apoyo de los demás y control sobre los mismos, pero perciben un alto nivel de obstáculos y dificultades para el logro efectivo.

### **3.5.2. “Escala de satisfacción con la vida” (SWLS) de Diener y Pavot (1993).**

Es un instrumento corto de cinco ítems, diseñado para medir los juicios globales cognitivos acerca de la vida de una persona en una escala de 7 puntos.

El puntaje total de la prueba oscila entre 5 y 35 puntos que pueden interpretarse tanto en términos absolutos como relativos, un puntaje de 20 representa un punto neutral e indican que estas personas no están ni satisfechas ni insatisfechas con sus vidas. Del 21 al 25 indica que las personas están ligeramente satisfechas, del 15 al 19 ligeramente insatisfechas, del 26 al 30 satisfechas, y del 10 al 14 insatisfechas.

## **CAPITULO IV**

# **PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

#### 4.1. CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA:

En esta investigación han participado 60 adultos jóvenes, varones y mujeres, de edades comprendidas entre 25 y 35 años. Para los propósitos comparativos de la investigación se equipararon las muestras en tamaño, edad, y lugar de residencia (urbana y rural).

Los participantes fueron agrupados de la siguiente forma:

Tabla 1: Caracterización de la muestra

	Muestra I: Rural	Muestra II: urbana
N	30	30
Masculinos	10	13
Femeninos	20	17
Media de edad	28	28
Nivel de instrucción		
➤ Universitario completo	1	16
➤ Universitario incompleto	-	11
➤ Terciario completo	5	3
➤ Terciario incompleto	2	-
➤ Secundario completo	1	-
➤ Secundario incompleto	18	-
➤ Primario completo	3	-
➤ Primario incompleto		
Trabajan		
➤ Si	20	26
➤ No	10	4

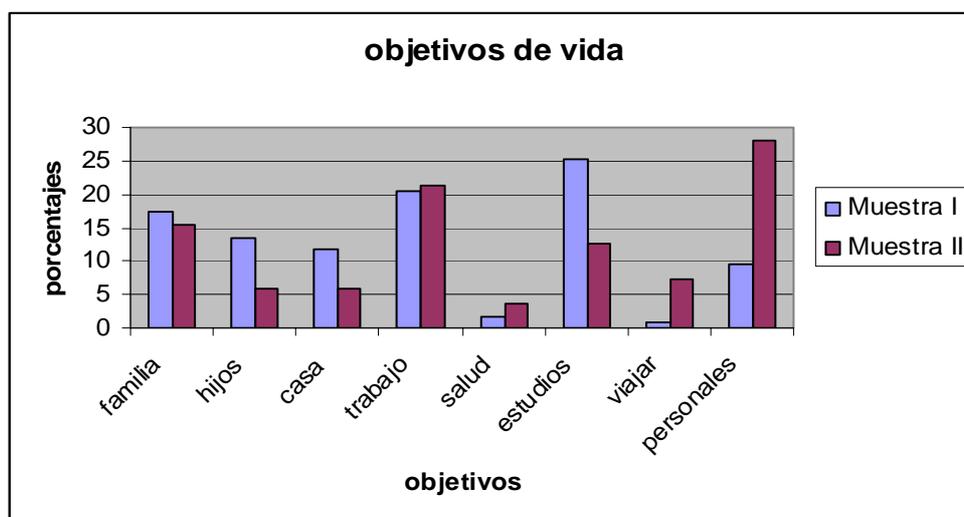
## 4.2. OBJETIVOS DE VIDA:

A continuación se listan los objetivos de vida elicitados por los sujetos de ambas zonas (rural y urbana) en categorías a fin de realizar una comparación entre los mismos (Tabla 2).

Tabla 2: distribución de frecuencias de OV según zona geográfica

<u>Muestra I: rural</u>	<u>Muestra II: urbana</u>
<u>Objetivos</u>	<u>Objetivos</u>
<b>Familia:</b> 17.32 %	<b>Familia:</b> 15.44 %
➤ Formar una familia <b>14</b>	➤ Formar una familia <b>14</b>
➤ Lograr el bienestar familiar <b>8</b>	➤ Lograr bienestar familiar <b>6</b>
	➤ Compartir con la familia <b>1</b>
<b>Hijos:</b> 13.38 %	<b>Hijos:</b> 5.88 %
➤ Buena educación <b>4</b>	➤ Tener hijos <b>4</b>
➤ Felicidad <b>6</b>	➤ Buena educación <b>3</b>
➤ Ser buen padre/ madre <b>5</b>	➤ Ser buen padre/madre <b>1</b>
➤ Otros <b>2</b>	
<b>Casa:</b> 11.81 %	<b>Casa:</b> 5.88 %
➤ Obtener casa propia <b>10</b>	➤ Obtener casa propia <b>7</b>
➤ Terminar la casa <b>5</b>	➤ Terminar la casa <b>1</b>
<b>Trabajo:</b> 20.47 %	<b>Trabajo:</b> 21.32 %
➤ Encontrar un buen trabajo <b>8</b>	➤ Conseguir trabajo <b>1</b>
➤ Cambiar a un buen trabajo <b>9</b>	➤ Trabajar en lo que me gusta <b>3</b>
➤ Trabajar en lo que me gusta <b>1</b>	➤ Conservar el trabajo <b>4</b>
➤ Estabilidad laboral <b>3</b>	➤ Estabilidad laboral <b>2</b>
➤ Seguir trabajando <b>2</b>	➤ Tener un trabajo redituable <b>1</b>
➤ Buen trabajo para la pareja <b>1</b>	➤ Trabajar con responsabilidad <b>1</b>
➤ Crecimiento profesional <b>2</b>	➤ Crecimiento laboral <b>1</b>
	➤ Tener una empresa propia <b>4</b>
	➤ Crecimiento económico <b>7</b>
	➤ Crecimiento profesional <b>5</b>

<p><b>Salud:</b> 1.57 %</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tener buena salud 2</li> </ul> <p><b>Estudios:</b> 25.19 %</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recibirme 19</li> <li>➤ Seguir otros estudios 13</li> </ul> <p><b>Viajar:</b> 0.78 %</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Viajar 1</li> </ul> <p><b>Personales:</b> 9.44 %</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ser buena persona 3</li> <li>➤ Ser feliz 7</li> <li>➤ Lograr todos los objetivos 2</li> </ul>	<p><b>Salud:</b> 3.67 %</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tener buena salud 5</li> </ul> <p><b>Estudios:</b> 12.5 %</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recibirme 11</li> <li>➤ Seguir otros estudios 6</li> </ul> <p><b>Viajar:</b> 7.35 %</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Viajar 10</li> </ul> <p><b>Personales:</b> 27.94 %</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Crecimiento personal 9</li> <li>➤ Ser feliz 12</li> <li>➤ Independizarme 4</li> <li>➤ Cuidar las relaciones afectivas 1</li> <li>➤ Mantener estado físico 5</li> <li>➤ Recreación 7</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Grafico 1:** objetivos de vida en zonas rural (Muestra I) y urbana (Muestra II)

En relación a los objetivos de vida, podemos observar que en la Muestra I (rural) se priorizan los objetivos relacionados con *estudio*, a diferencia de la Muestra II donde los objetivos que surgen como relevantes son aquellos que tienen relación con aspectos mas *personales*. Por lo tanto podría pensarse que los OV de los sujetos de la Muestra II (urbana) son más autoreferenciales, están mas centrados en si mismos, no así en la muestra I donde los OV son mayormente de carácter interpersonal.

Analizando cada categoría en particular, también se observan algunas diferencias en los OV referentes a los *hijos*, donde podría inferirse que la diferencia se debe a que los jóvenes adultos de zonas rurales tienen hijos antes que los jóvenes adultos de zona urbana. Esto mismo podría tener influencia en el OV *casa*, donde un mayor porcentaje de sujetos de zona rural dan importancia a este objetivo.

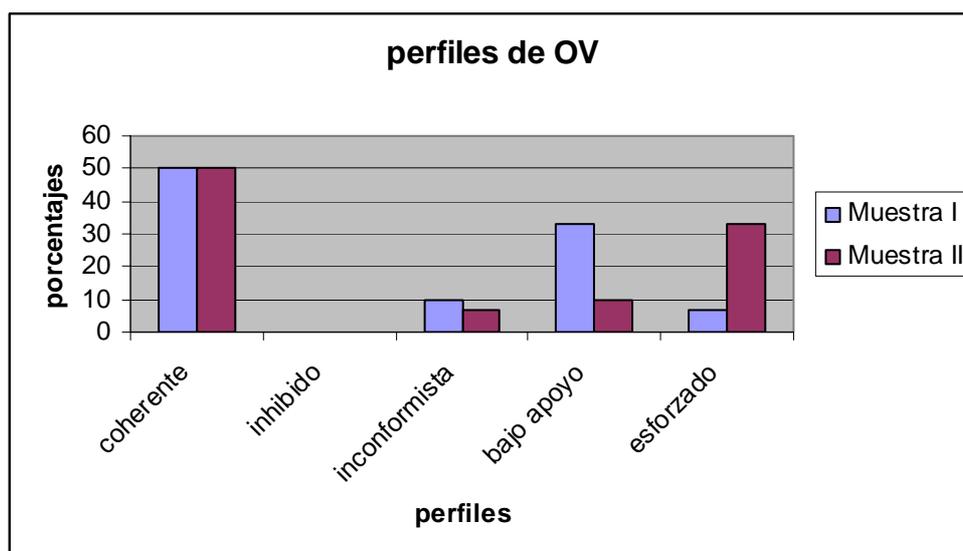
Otro objetivo que surge como relevante en cuanto a diferencia entre zonas es el relacionado a *viajar*, donde un mayor porcentaje de sujetos de zona urbana tiene este OV como importante.

### 4.3. PERFILES DIFERENCIALES DE OV:

A continuación se presentan los perfiles de objetivos de vida, en una comparación entre zona urbana y rural, a fin de establecer las diferencias entre ambas.

Tabla 3: Perfiles de OV

Perfil	Muestra I: rural	Muestra II: urbana
<i>Coherentes</i>	50 %	50 %
<i>Inhibidos</i>	0 %	0 %
<i>Inconformistas</i>	10 %	6.66 %
<i>Bajo apoyo</i>	33.3 %	10 %
<i>Esforzados</i>	6.66 %	33.3 %



**Grafico 2:** muestra comparativa en porcentajes de los OV de ambas zonas rural Muestra I y urbana Muestra II

Como puede observarse en la tabla 3 y grafico 2 las diferencias en los perfiles de OV entre ambas zonas (urbana y rural) se encuentran en los perfiles correspondientes a **Bajo Apoyo** y **Esforzados**.

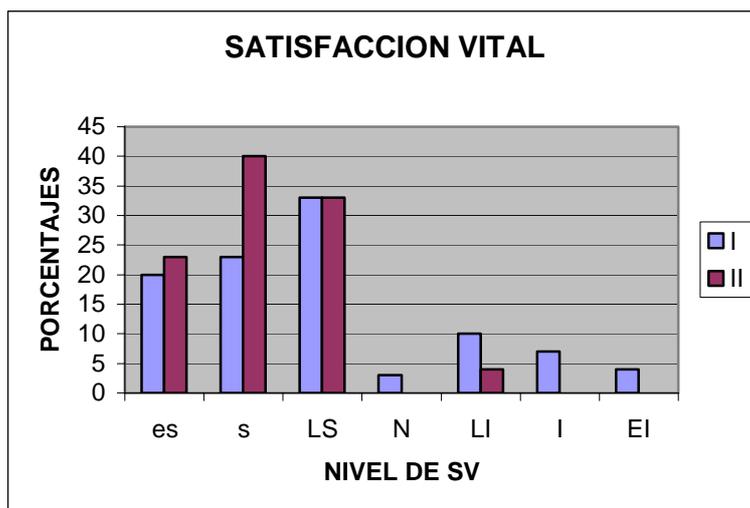
Podemos ver que los sujetos de zona rural presentan un porcentaje mayor en el perfil **Bajo Apoyo**, por lo que podría inferirse que son sujetos que si bien esperan desarrollar más sus objetivos en un futuro se sienten muy poco apoyados por el contexto. Mientras que en el perfil **Esforzados** el mayor porcentaje se observa en los sujetos de zona urbana quienes han desarrollado sus objetivos en un nivel promedio pero perciben muchos obstáculos para el logro de los mismos.

#### 4.4. SATISFACCION VITAL:

En los siguientes gráficos se exponen comparativamente los niveles de satisfacción de ambas muestras (urbana y rural).

Tabla 4: Comparación de niveles de SV en zonas rural y urbana

Nivel de satisfacción	Muestra I: Rural	Muestra II: Urbana
<b>Extremadamente satisfecho</b>	20%	23.3%
<b>Satisfecho</b>	23.3%	<b>40%</b>
<b>Levemente satisfecho</b>	33.3%	33.3%
<b>Neutral</b>	3.3%	0%
<b>Levemente insatisfecho</b>	10%	3.3%
<b>Insatisfecho</b>	6.6%	0%
<b>Extremadamente insatisfecho</b>	3.3%	0%



**Gráfico 3:** grafico comparativo de niveles de satisfacción en zonas rural y urbana

En cuanto a los resultados arrojados en los niveles de satisfacción vital de ambas zonas, se puede observar que la diferencia más relevante se encuentra en el nivel *Satisfecho* siendo éste mucho mayor en la zona urbana, también se observa que el total de los sujetos de ésta zona se ubican en las distribuciones correspondientes a *extremadamente satisfecho* donde no habría diferencia importante con la zona rural, *satisfecho*, y *levemente satisfecho* donde no hay diferencia con la muestra I (rural).

Por otra parte surge como importante destacar que la zona Rural presenta -aunque no alto- un porcentaje del total de los sujetos distribuidos en la frecuencia *neutral*, *levemente insatisfecho*, *insatisfecho*, y *extremadamente insatisfecho*.

En base a lo anteriormente mencionado podríamos decir que el nivel de satisfacción de los sujetos de zonas urbanas se encuentra ubicado en su mayoría dentro de la media de nivel de satisfacción, mientras que en la zona rural la distribución de los sujetos dentro de la escala de satisfacción no se encuentra concentrada en su mayoría en una frecuencia, sino distribuida en gran parte casi en forma equitativa en las frecuencias de *extremadamente satisfecho*, *satisfecho*, y *levemente satisfecho*, y en menor porcentaje pero también presentes en las frecuencias *neutral*, *levemente insatisfecho*, *insatisfecho*, y *extremadamente insatisfecho*.

#### 4.5. RELACION ENTRE SV Y OV:

Tabla 5: Relación entre SV y OV

Perfil de OV	Muestra I: Rural	Muestra II: Urbana
<b>Coherente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>ES</b> 13.3%</li> <li>➤ <b>S</b> 16.6%</li> <li>➤ <b>LS</b> 20%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>ES</b> 20%</li> <li>➤ <b>S</b> 16.6%</li> <li>➤ <b>LS</b> 13.3%</li> </ul>
<b>Inhibido</b>	-	-
<b>Inconformista</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>ES</b> 3.3%</li> <li>➤ <b>LS</b> 3.3%</li> <li>➤ <b>N</b> 3.3%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>S</b> 6.6%</li> </ul>
<b>Bajo apoyo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>ES</b> <b>3.3%</b></li> <li>➤ <b>S</b> <b>6.6%</b></li> <li>➤ <b>LS</b> <b>6.6%</b></li> <li>➤ <b>LI</b> <b>6.6%</b></li> <li>➤ <b>I</b> <b>6.6%</b></li> <li>➤ <b>EI</b> <b>3.3%</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>S</b> 6.6%</li> <li>➤ <b>LS</b> 3.3%</li> </ul>
<b>Esforzado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>LS</b> 3.3%</li> <li>➤ <b>LI</b> 3.3%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>ES</b> 3.3%</li> <li>➤ <b>S</b> 3.3%</li> <li>➤ <b>LS</b> <b>16.6%</b></li> </ul>

Como puede observarse en la tabla no existirían diferencias relevantes en el nivel de satisfacción del perfil *Coherente* de ambas zonas, como así tampoco en el *Inhibido* e *Inconformista*. Las diferencias pueden observarse en los perfiles de OV *Bajo Apoyo* y *Esforzado*, donde el mayor porcentaje de las frecuencias de la escala de satisfacción vital se encuentran entre *Levemente satisfecho* y *Levemente insatisfecho* en ambas zonas.

Por ello podría decirse que lo que influiría en el nivel satisfacción de los sujetos no es la zona geográfica, sino el perfil de OV dentro del cual se encuentren. Así mismo existiría una relación en el nivel de satisfacción y el perfil de OV, teniendo en cuenta lo

anteriormente expuesto donde los niveles de satisfacción de los perfiles *Bajo Apoyo* y *Esforzado* son más bajos que en los restantes perfiles.

# **CONCLUSIONES**

A manera de síntesis, expondremos a continuación algunas conclusiones que derivan de la presente investigación, como así también los aportes de la misma.

Este estudio permite verificar que existen algunas diferencias en los objetivos de vida (OV) y Satisfacción vital (SV) de los sujetos pertenecientes a las zonas geográficas consideradas en este estudio.

En principio podemos observar en los jóvenes de zonas rurales que hay mayor dispersión de los niveles de SV; en cambio en los jóvenes de zona urbana los resultados arrojaron un mayor porcentaje de sujetos ubicados en la frecuencia “*Satisfecho*” (40%) y el porcentaje restante distribuido en las demás frecuencias. Por esto podemos inferir que el nivel de satisfacción de los jóvenes adultos de zona urbana es mayor que el los jóvenes adultos de zonas rurales.

Muchas de las investigaciones actuales sobre SV se han centrado en variables internas o de personalidad, encontrándose así correlaciones importantes con extraversión y neuroticismo por ejemplo, de esto se deduce que existe una interacción entre personalidad y situación, asociada a los niveles de satisfacción. (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

En esta misma línea podríamos realizar una comparación con la investigación realizada por Díaz Morales & Sánchez López (2002), donde encontraron que la personalidad cumple una función modeladora en la autopercepción del bienestar psicológico. Así los más optimistas y mejor ajustados estaban más satisfechos con su vida, y los más pesimistas presentaron un nivel notablemente más bajo de satisfacción.

En nuestra investigación comparativamente, esto puede verse en los resultados arrojados, que indican que en el perfil de OV coherente el nivel de satisfacción es notablemente superior a el que se registró en los perfiles de OV Bajo Apoyo y Esforzado, donde el nivel de satisfacción vital es inferior y distribuido a lo largo de toda la escala.

En cuanto al tipo de objetivos de los sujetos de ambas zonas, no se observaron grandes diferencias, aunque sí en la importancia otorgada a los mismos. Surgen como relevantes las diferencias registradas en los OV *“Estudio”* y *“Personales”*. Se observó que los sujetos de zona rural dieron mayor importancia a los objetivos relacionados con terminar sus estudios o poder continuarlos (25.19%), mientras que este mismo objetivo en los sujetos de zona Urbana obtuvo (12.5%). Por otro lado en el objetivo que tenía que ver con aspectos mas personales e individuales los jóvenes de zona urbana son los que obtuvieron un porcentaje mayor (27.94%), mientras que la zona rural en el mismo obtuvo (9.44%).

Otros OV en los cuales hubo diferencia fueron: *“casa”* donde el porcentaje mayor fue obtenido por la zona rural y *“viajar”* en el cual el mayor porcentaje estuvo a cargo de la zona urbana. Por ello, podemos decir que los OV de los jóvenes adultos de zona urbana de nuestra muestra son más autoreferenciales o centrados en si mismos, y los OV de los sujetos de zona rural tienden a ser mas interpersonales o en relación a otros.

En relación a los perfiles de OV, se vio que las diferencias surgieron en los perfiles *“Bajo apoyo”* – rural 33% y urbana 10%- y *“Esforzados”* – rural 6.66% y urbana 33.3%-. Podemos decir que los sujetos de zona rural si bien esperan desarrollar mas sus objetivos en un futuro se sienten muy poco apoyados por el contexto. Mientras que los sujetos de zona urbana han desarrollado sus objetivos en un nivel promedio pero perciben muchos obstáculos para el logro de los mismos.

Pareciera ser que los valores de la posmodernidad comienzan a dejar sus secuelas. El fin de la idea del progreso asegurado, el fin del sujeto como estable sustento de valores, el sentido del vacío en la vida con inercia burocrática e irónica, con aprecio por lo diverso y nuevo objeto de consumo, el avance de la globalización de los valores, etc. Esto entre otros factores justifica que los jóvenes indistintamente de la zona a la cual pertenezcan sientan por parte de la sociedad y la época la falta de apoyo, como así también los obstáculos para el logro de sus objetivos, y una estabilidad que permita planificar su futuro.

Al relacionar las variables SV y OV, las diferencias se observaron en los perfiles de OV **Bajo Apoyo** y **Esforzado**, donde el mayor porcentaje de las frecuencias de la escala de satisfacción vital se encontraron entre **Levemente satisfecho** y **Levemente insatisfecho** en ambas zonas. Podemos decir entonces que lo que influiría en el nivel de satisfacción de los sujetos no es la zona geográfica, sino el perfil de OV dentro del cual se encuentren categorizados. Así mismo existiría una relación en el nivel de satisfacción y el perfil de OV, teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto donde los niveles de satisfacción de los perfiles **Bajo Apoyo** y **Esforzado** son más bajos que en los restantes perfiles.

Si nos enfocamos desde la Psicología Positiva sabemos que los aspectos interpersonales juegan un papel fundamental; de hecho, en la mayoría de los estudios aparece como el predictor más importante del bienestar. Parece, por tanto, que invertir tiempo y esfuerzo en construir una red de relaciones sanas y con un alto grado de intimidad y confianza es una de las vías más seguras hacia el bienestar. Motivo por el cual, desde éste punto de vista, podemos decir en nuestra investigación que el motivo por el cual el nivel de satisfacción de los sujetos de zona rural es más bajo, estaría dado por la falta de apoyo del contexto y la dificultad en el desarrollo de redes interpersonales que proporcionen la ayuda necesaria para el logro de los objetivos con su nivel de satisfacción concomitante.

# **BIBLIOGRAFIA**

- Ardila, R. "Calidad de vida: una visión integradora", *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35 (2), 161-164, 2003.
- Carr Alan, (2004). *Psicología positiva la ciencia de la felicidad*. Cáp. 3. Barcelona: Paidós.
- Casullo, M<sup>a</sup> Martina & otros. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en iberoamerica. Cáp. 3. Buenos Aires: Paidós.
- Castoriadis, C. *la institución imaginaria de la sociedad*. Barcelona, Tusquets, 1983, Vol. I, p. 252.
- D'Angelo Hernández, O S. (1998). Proyecto de Vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas.
- Díaz Morales, J F. & Sánchez López, M P. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción auto percibida en diferentes áreas vitales. *Psicothema* 14 (1), 100-105
- Díaz Morales, J F. & Sánchez López, M P. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. *Anales de Psicología*, 17 (2), 151-158.
- Hernández Sampieri R., Fernández Collado C., y Baptista Lucio Pilar (2000) *Metodología de la investigación*. (2<sup>a</sup>. ed.) México: Mc Graw- Hill.
- Lasch, C. (1999) *La cultura del narcisismo*. Barcelona: Andrés Bello.
- León O. G. y Montero I. (1983) *Diseño de investigaciones*. Madrid. Mc Craw- Hill
- Lipovetzky, G. (1998) *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Barcelona: Anagrama
- Lytard, J-F. (1987) *La condición posmoderna*. Bs. As.:REI
- Martínez Uribe, P. (2004). *Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital*. Tesis doctoral Universidad Autónoma de Barcelona.
- Mayo Parra, Israel. (2000). Situación social de desarrollo y estilo de vida. *Revista Cubana de psicología* Vol. 17, No. 1
- Sabéz, M<sup>a</sup> Julia. (2007). *El rol del Psicólogo en el ámbito rural, una visión desde el construccionismo social*. Tesina de licenciatura. Mendoza: Universidad del Aconcagua.

## PAGINAS CONSULTADAS

- [http://es.wikipedia.org/wiki/Clase\\_social](http://es.wikipedia.org/wiki/Clase_social)
- <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/cuba/angelo8.rtf>
- [www.mailxmail.com/curso/vida/nuestrosproyectosdevida/capitulo1.htm](http://www.mailxmail.com/curso/vida/nuestrosproyectosdevida/capitulo1.htm)
- [www.sap.org.ar/staticfiles/actividades/congresos/congre2006/conarpe34/materia\\_l/ado\\_amato.pdf](http://www.sap.org.ar/staticfiles/actividades/congresos/congre2006/conarpe34/materia_l/ado_amato.pdf)
- [www.bajacalifornia.gob.mx/conepo/publicaciones/Los%20Retos%20de%20Los%20Jovenes.pdf](http://www.bajacalifornia.gob.mx/conepo/publicaciones/Los%20Retos%20de%20Los%20Jovenes.pdf)
- [www.vidapositiva.com/nota.asp?idnota=5136](http://www.vidapositiva.com/nota.asp?idnota=5136) - 52k
- [http://csociales.uchile.cl/publicaciones/psicologia/docs/PDF\\_Revista\\_2003\\_n1/cap05.pdf](http://csociales.uchile.cl/publicaciones/psicologia/docs/PDF_Revista_2003_n1/cap05.pdf)
- [www.infocoponline.es/view\\_article.asp?id=747](http://www.infocoponline.es/view_article.asp?id=747)
- <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes.htm>
- [www.san-pablo.com.ar/rol/dossier/dossier\\_325.doc](http://www.san-pablo.com.ar/rol/dossier/dossier_325.doc)
- [www.ucel.edu.ar/upload/LIBROS/TAVELLA](http://www.ucel.edu.ar/upload/LIBROS/TAVELLA)

# **ANEXO**

Adaptación local: Escala de Little (1983)

Fecha:

Edad:

Genero:

Nivel de instrucción:

Trabaja (si o no):

A continuación, le agradecemos que

1º) ESCRIBA 5 OBJETIVOS DE VIDA en los que se encuentre trabajando actualmente.

2º) PUNTÚE DEL 1 al 5 cada dimensión, según el grado de importancia o dificultad que cada una de ellas tiene para UD. Siendo:

- 1- Mucho
- 2- Bastante
- 3- Algo
- 4- Poco
- 5- Muy poco.

<u>Objetivos</u>	<u>Dimensión</u>	<u>Puntuación</u>
1)- .....	a - importancia	-----
	b- cumplimiento actual	-----
	c- perspectiva de cumplimiento	-----
	d- satisfacción	-----
	e- control	-----
	f- apoyo	-----
	g- obstáculos	-----
2)- .....	a - importancia	-----
	b- cumplimiento actual	-----
	c- perspectiva de cumplimiento	-----
	d- satisfacción	-----
	e- control	-----
	f- apoyo	-----
	g- obstáculos	-----
3)- .....	a - importancia	-----
	b- cumplimiento actual	-----
	c- perspectiva de cumplimiento	-----
	d- satisfacción	-----
	e- control	-----

- |           |                                |       |
|-----------|--------------------------------|-------|
|           | f- apoyo                       | ----- |
|           | g- obstáculos                  | ----- |
| 4)- ----- | a - importancia                | ----- |
|           | b- cumplimiento actual         | ----- |
|           | c- perspectiva de cumplimiento | ----- |
|           | d- satisfacción                | ----- |
|           | e- control                     | ----- |
|           | f- apoyo                       | ----- |
|           | g- obstáculos                  | ----- |
| 5)- ----- | a - importancia                | ----- |
|           | b- cumplimiento actual         | ----- |
|           | c- perspectiva de cumplimiento | ----- |
|           | d- satisfacción                | ----- |
|           | e- control                     | ----- |
|           | f- apoyo                       | ----- |
|           | g- obstáculos                  | ----- |

**Aclaraciones:**

- a- Importancia: ¿cuánto le importa ese objetivo actualmente?
- b- Cumplimiento actual: ¿cuánto se ha cumplido hasta ahora ese objetivo?
- c- Perspectiva de cumplimiento: ¿cuánto piensa UD. que es posible que se cumpla en el futuro dicho objetivo?
- d- Satisfacción: ¿cuánta satisfacción le produce ese objetivo?
- e- Control: ¿cuánto siente UD. que maneja la situación para lograr que se cumpla el objetivo
- f- Apoyo: se refiere a cuánto apoyo social/familiar/laboral, etc. recibe para el logro del objetivo
- g- Obstáculos: ¿con cuántas dificultades se encuentra para lograr el objetivo?

ESCALA DE SATISFACCION CON LA VIDA  
Diener y Pavot

Debajo hay cinco declaraciones con las cuales UD puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Usando la escala abajo mencionada del 1 al 7, indique su conformidad con cada ítem, ubicando el número apropiado en la línea que precede al texto. Por favor sea abierto y honesto en sus respuestas.

- 7- totalmente de acuerdo
- 6- de acuerdo
- 5- levemente de acuerdo
- 4- ni en acuerdo ni en desacuerdo
- 3- levemente en desacuerdo
- 2- en desacuerdo
- 1- totalmente en desacuerdo

----- En muchos sentidos mi vida se acerca a mi ideal.

----- Las condiciones de mi vida son excelentes.

----- Estoy satisfecho con mi vida.

----- Hasta ahora he obtenido las cosas importantes que quiero en la vida.

----- Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaria nada.