

UNIVERSIDAD DEL
ACONCAGUA

Facultad de Psicología

Tesina de Licenciatura en Psicología

**“EVALUACIÓN DEL SENTIDO
EXISTENCIAL Y EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN
ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE PRIMER
AÑO DE PSICOLOGÍA”**

Alumna: Fracchia, Janet Melina

Directora: Mgter. Asid, María Laura

Mendoza, Noviembre de 2017

HOJA DE EVALUACIÓN

TRIBUNAL EXAMINADOR:

Presidente:

Vocal:

Vocal:

Profesora invitada: Mgter. Asid, María Laura

Nota:

RESUMEN

El presente trabajo de investigación procuró realizar un análisis de la categoría bienestar psicológico, estableciendo puntos de contacto y relación con la plenitud existencial, vinculada al sentido de vida, en estudiantes del primer año de la carrera Licenciatura en Psicología.

Para la recolección de la información se utilizó la Escala Existencial adaptación y validación en muestra mendocina por Páramo y colaboradores, 2014) Es un instrumento técnico para el abordaje preventivo, diagnóstico y terapéutico del sentido de vida. Además, se utilizó la Escala BIEPS-A Brenlla, Castro Solano y Casullo (2002), la cual evalúa la percepción personal de satisfacción vital. La muestra estuvo conformada por 83 estudiantes, pertenecientes al primer año de la Carrera Licenciatura en Psicología, de la Universidad del Aconcagua. De acuerdo con los resultados obtenidos el 58% de los sujetos de la muestra reportó un “bajo nivel” de bienestar psicológico, mientras que, el 70 % de los participantes obtuvo puntajes dentro de lo esperable en el valor total de la Escala Existencial. Se encontró una correlación positiva entre Bienestar Psicológico y Plenitud Existencial, es decir que, a medida que aumenta una variable, también aumenta la otra ($r=0,54$, $p < 001$).

Considerando la asociación hallada entre la percepción personal de plenitud existencial y el bienestar psicológico, se intentó profundizar en el estudio de las capacidades humanas involucradas en la satisfacción vital. Se espera aportar conocimientos que posibiliten desarrollar programas de promoción del bienestar psicológico y la plenitud existencial, como parte del fortalecimiento de la salud integral y de la calidad de vida de los estudiantes.

ABSTRACT

The present research work sought to perform an analysis of the psychological well-being category, establishing points of contact and relationship with the existential fullness, linked to the meaning of life, in students of the first year of the degree Degree in Psychology.

For the collection of information, the Existential Scale was used, adaptation and validation in Mendoza sample by Páramo et al., 2014). It is a technical instrument for the preventive, diagnostic and therapeutic approach to the meaning of life. In addition, the Scale BIEPS-A Brenlla, Castro Solano and Casullo (2002) was used, which evaluates the personal perception of life satisfaction. The sample consisted of 83 students, belonging to the first year of the Bachelor Degree in Psychology, from the Universidad del Aconcagua. According to the results obtained, 58% of the subjects in the sample reported a "low level" of psychological well-being, while 70% of the participants obtained scores within the expected range of the total value of the Existential Scale. A positive correlation between Psychological Wellbeing and Existential Fullness was found, that is to say that, as one variable increases, the other increases as well ($r = 0,54$, $p < 001$).

Considering the association found between personal perception of existential fulfillment and psychological well-being, an attempt was made to deepen the study of the human capacities involved in life satisfaction. It is expected to provide knowledge that enables the development of programs to promote psychological wellbeing and existential fulfillment, as part of the strengthening of integral health and the quality of life of students.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios y a la vida por poder encontrarme hoy en este momento de cierre de una etapa de mi vida y comienzo de otra.

Agradezco a mis padres que me acompañaron desde un principio a recorrer este camino. Fundamentalmente a mi mamá , Bibiana que siempre creyó en mi y me acompañó cada vez que la necesite. También agradezco a mi hermano Román por ser uno de mis pilares y acompañarme siempre en cada una de mis decisiones.

Agradezco a mi amigo de la vida, Carlos por tantos buenos consejos y su ayuda en todo momento.

Agradezco al amor de mi vida, Leo, por acompañarme en cada paso que dí desde el principio hasta hoy.

Agradezco a mi pequeña Indi por saber entender de mis tiempos y de la importancia de terminar mi carrera.

Agradezco a mi Directora de Tesina, la Mter. Laura Asid por su predisposición, acompañamiento y guía en este trabajo y durante la carrera.

Agradezco a mis compañeras de carrera Paula, Celeste, Joana y Jessica por tantos momentos y anécdotas compartidas.

Agradezco a los alumnos de 1° año de la carrera de Psicología por haber participado de este grato e importante trabajo para mi.

A TODOS Y CADA UNO, INFINITAS GRACIAS!!!!

ÍNDICE

Resumen-----2

Abstract -----3

Agradecimientos -----	4
Índice -----	5
Introducción -----	8
<i>Parte 1: Marco Teórico.</i>	
Capítulo Uno: Fundamentos teóricos del Análisis Existencial y la Logoterapia -----	11
1. 1 Aportes de Víktor Frankl -----	12
1. 2 Contribuciones de Alfried Längle -----	17
1.2.1 Teoría de las Motivaciones Existenciales Fundamentales -----	20
1.2.1.1 Primera Motivación Fundamental: el ser -----	20
1.2.1.2 Segunda Motivación Fundamental: la relación con la vida -----	25
1.2.1.3 Tercera Motivación Fundamental: el ser si mismo -----	28
1.2.1.4 Cuarta Motivación Fundamental: el sentido -----	30
Capítulo Dos: Bienestar Psicológico. -----	34
2.1 Introducción -----	35
2.2 Antecedentes del Bienestar Psicológico: -----	36
2.3 Concepciones teóricas acerca del Bienestar Psicológico -----	37
2.4 Teorías explicativas en función del concepto de Bienestar Psicológico -----	41
2.5 Conceptos relacionados con Bienestar Psicológico -----	43
2.7 Algunas investigaciones sobre el Bienestar Psicológico -----	45
Capítulo tres: Sentido de la vida y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios ---	55
3.1 Introducción -----	56
3.2 Algunas investigaciones sobre el sentido de vida en estudiantes universitarios -----	58
3.3 Algunas investigaciones sobre Bienestar Psicológico en estudiantes univesitarios ----	65

Parte 2: Marco Metodológico

Capítulo Cuatro: Aspectos Metodológicos-----	70
4.1 Preguntas de investigación-----	71
4.2 Objetivos de la Investigación-----	71
4.3 Tipo de investigación-----	72
4.4 Diseño de investigación-----	74
4.5 Descripción de la muestra-----	75
4.7 Instrumentos de evaluación-----	76
4.7.1 Escala BIEPS-A-----	77
4.7.2 Escala Existencial-----	81
4.8 Procedimiento-----	88
Capítulo cinco: Presentación y Análisis de Resultados-----	90
5.1 Presentación y Análisis de resultados-----	91
5.1.1 Resultados derivados de la Escala BIEPS- A, Evaluación del Bienestar Psicológico-----	92
5.1.2 Resultados derivados de la Escala Existencial-----	96
5.1.3 Resultados derivados del análisis de correlaciones-----	106
Capítulo seis:	
Discusión de los Resultados-----	109
Conclusiones -----	112
Referencias bibliográficas -----	118
Anexos -----	123

INTRODUCCIÓN

Desde los tiempos más remotos se ha intentado reflexionar y postular principios de diversa índole acerca del bienestar o felicidad del ser humano, constituyendo en la actualidad un tema de estudio importante para la psicología y en general para las ciencias sociales.

“El bienestar subjetivo es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio”. García-Viniegras y González Benítez (2000, 587) De allí la importancia del bienestar psicológico en la salud integral de las personas.

Por su parte, el Análisis Existencial establece que la existencia del ser humano debe estar construida con pleno sentido de libertad, fidelidad a sí mismo (autenticidad) y responsabilidad, logrando alcanzar el pleno sentido de vida en confrontación e interacción dialógica (encuentro) entre la persona y el mundo, si esto no se produce el ser humano no alcanza la satisfacción de vida o la plenitud de estar en el mundo, llegando al sufrimiento de la persona y el de su entorno. (Clavero y González, 2014).

A partir del presente trabajo se intenta explorar posibles relaciones entre la percepción personal de plenitud existencial y el bienestar psicológico, investigando las capacidades humanas involucradas en la satisfacción vital. Dichos conocimientos podrían arrojar luces que posibiliten diseñar programas de promoción del bienestar psicológico como parte del fortalecimiento de la salud integral y de la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

La Tesina se organizó en dos grandes apartados: El Marco Teórico y el Marco Metodológico.

El Marco Teórico está conformado por tres capítulos:

- En el primer capítulo se desarrollarán los fundamentos teóricos del Análisis Existencial y la Logoterapia en función de los aportes de Víktor Frankl y las

contribuciones de Alfried Längle. Además, se abordará la Teoría de las Motivaciones Existenciales Fundamentales.

- En el segundo capítulo se realizará una breve introducción al concepto de Bienestar Psicológico, teniendo en cuenta los antecedentes de este constructo, como así también concepciones teóricas acerca del mismo, conceptos relacionados, componentes y la presentación de algunas investigaciones relativas al mismo.
- En el tercer capítulo se abordará el sentido de vida en estudiantes universitarios.

En la segunda parte, la cual corresponde al Marco Metodológico, se encontrarán:

- El cuarto capítulo, donde se plantearán los objetivos de la presente investigación, metodología, tipo de diseño, la presentación de la muestra y descripción de los instrumentos de evaluación.
- En el quinto capítulo se abordarán la presentación y el análisis de los resultados.
- En el sexto capítulo se expondrá la discusión de los resultados.

Finalmente se darán a conocer las conclusiones a las que se ha arribado, las cuales intentarán dar respuesta a las preguntas de investigación y objetivos formulados. Dadas las características de la muestra de carácter no probabilístico intencional, dichas conclusiones se circunscriben a la muestra objeto de este estudio.

PRIMERA PARTE:

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 1:

Fundamentos teóricos del Análisis Existencial y la Logoterapia

**CAPÍTULO 1: FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL ANÁLISIS
EXISTENCIAL Y LA LOGOTERAPIA**

1.1. APORTES DE VÍKTOR FRANKL

Víktor Frankl propuso inicialmente, una psicoterapia que no pretendía separarse del Psicoanálisis como un enfoque distinto y autónomo. Muy por el contrario, deseaba constituirse como un complemento indispensable y humanizador de una concepción de ser humano que pretendía explicar la realidad psíquica humana, casi exclusivamente mediante mecanismos psicodinámicos. Con el paso del tiempo, sin embargo, la Logoterapia se constituyó como un enfoque psicoterapéutico independiente. Gengler (2009, 201)

Prácticamente en toda su obra, Frankl considera que el ser humano tiene principalmente tres dimensiones, a saber:

- a. Dimensión Somática: constituida por todo el ámbito biológico y corporal del ser humano.
- b. Dimensión Psíquica: constituida por toda la realidad psicodinámica del ser humano.
- c. Dimensión Noética: (del griego Nous: significa "Espíritu"), se trata de ámbitos fenomenológicamente evidentes del alma humana, que no pueden ser sometidos ni a un reduccionismo biologicista, ni a un reduccionismo psíquico. Como su nombre lo indica, pueden desde un punto de vista filosófico, considerarse pertenecientes a una dimensión que trasciende las otras dos dimensiones y, que por tal razón puede bien denominarse una dimensión espiritual. Gengler (2009, 201)

Es especialmente en la dimensión noética en donde Frankl sentía que había un vacío en la práctica psicoterapéutica, y desde donde pensaba predominantemente complementar al Psicoanálisis. Gengler (2009, 201)

En los enfoques precedentes, en nombre de la rigurosidad científica, la dimensión noética carecía de un lugar y un espacio definido dentro de un proceso psicoterapéutico.

Pero sobre todo, luego de su extremadamente dolorosa experiencia en el Campo de Concentración de Auschwitz, para Frankl, la Dimensión Espiritual es la principal forma que tiene el ser humano de poder integrar las experiencias dañinas de la existencia, y desarrollar una vida psicológicamente sana. Gengler (2009, 201)

Así, desde una concepción que integra la Dimensión Noética al proceso psicoterapéutico, el alta se produce cuando el paciente, desde su ámbito espiritual, es capaz de alzarse por encima de su situación dañina concreta, y puede decir plenamente (como dijo Frankl): "A PESAR DE TODO digo sí a la Vida" o más aún (como dice Längle): "CON TODO digo sí a la Vida". Gengler (2009, 201)

Pero aún falta preguntarse qué es específicamente aquello espiritual que desde un punto de vista clínico y práctico se traduce en una sanación psicológica concreta. Para Frankl, aquello concretamente terapéutico, en definitiva, es encontrarle el Sentido a la Situación Concreta y a la Existencia. El Descubrimiento del Sentido debería ser, por excelencia, el foco más esencial de la psicoterapia. Gengler (2009, 202)

“La pregunta por el sentido de la vida, ya sea hecha expresamente o de manera no formulada, se debe designar como una pregunta propiamente humana. El cuestionamiento del sentido de la vida, es la expresión propia del ser humano, expresión justamente de lo más humano en el ser humano (...) Exclusivamente al ser humano le está reservado vivenciar su existencia como cuestionable. Frankl, (1982, citado en Längle, 2008)

Sentido es la respuesta vivida a la candente pregunta “¿Para qué vivir?”. El ser humano no quiere “dejarse vivir” apáticamente, con una pasividad ciega; quiere saber y sentir para qué está, para qué hace algo. Quiere participar de su entorno natural y humano, plasmando en él su vida. Frankl, (1981, citado en Längle, 2008) basándose en Nietzsche, ha resumido el valor y el significado de esta idea en la famosa frase: “Quien tiene un porque

vivir, soporta casi cualquier cómo”. Este “porqué”, que propiamente significa nuestro “para qué”, es el contenido de la vida. El “como”, es decir, las circunstancias que con frecuencia hacen tan difícil la vida y que “justamente son sólo soportables en relación con un porqué, un para qué”. Längle (2008)

Una orientación de la psicoterapia, la llamada “tercera escuela vienesa de psicoterapia” (después de Sigmund Freud y Alfred Adler) ha desarrollado de la manera más exhaustiva la ayuda teórica y práctica para estas preguntas, y los problemas a ella vinculados. En más de seis décadas, ha fundamentado una “teoría del sentido contra el vacío de sentido y la ha hecho famosa con el nombre de Análisis Existencial o Logoterapia”. Längle (2008)

En definitiva, la Logoterapia es el método de tratamiento psicoterapéutico que parte del espíritu y está centrado en la búsqueda de sentido. Längle (2008)

La actualidad de la búsqueda de sentido radica primero en la libertad del ser humano, en su condición de inacabado. Segundo, en la valencia diferente de las cosas. Tercero, en el cambio constante de las situaciones. ¿Es el ser humano realmente libre? Vida es el encargo de plasmar la libertad y las consecuencias de decisiones anteriores. Längle (2008)

Vivir con pleno sentido significa, que el ser humano con sus disposiciones y capacidades, con su sentir y querer, se involucra en lo que le ofrece el presente, se confronta con ello creativamente, tanto recibiendo como dando. Sentido es una especie de compromiso, de “estar metido en la cosa”. Längle (2008)

En función de lo antes mencionado acerca de la libertad del ser humano podemos decir que la misma consiste en que para él está abierto un gran número de posibilidades

externas y de comportamientos personales. El sentido de la libertad, consiste en buscar razones por medio de las cuales se torna posible decidir. Decidirse requiere la diferenciación. Sólo un camino es, en las circunstancias dadas y justo para esta persona, el mejor camino. Diferenciando, comienzan a mostrarse estructuras a partir de las cuales a menudo la decisión se torna evidente. Ponderando las cosas según su valor y significado se va cristalizando de la cantidad indiferenciada de posibilidades la perspectiva específica para el momento correspondiente. Längle (2008)

Al aprovechar esta perspectiva, única en cada caso, el ser humano maximiza la plenitud de su vida; prefiriendo esta posibilidad entre todas las posibilidades, ella se torna el trasfondo de la decisión. Apartando electivamente una posibilidad, ésta se distingue de las otras, y al llevarla a cabo se torna en algo especial. Längle (2008)

Por consiguiente, no es que el ser humano con su libertad está desamparado y abandonado a sí mismo, perdido en un vacío interior e incapaz de procurarse orientación. Efectivamente podemos orientarnos en cada situación, para hallar una dirección, fundada y auténtica, a seguir en el próximo tramo de vida, porque la posibilidad captada como la más valiosa de la situación particular, respecto de su valor y significado, alberga la plenitud del ser actual. Ella representa el sentido de la situación. Längle (2008)

Por eso una vida plena de sentido quiere decir, ni más ni menos, hacer lo mejor que se pueda de las circunstancias y las posibilidades de una situación. La realidad, el mundo incluidos nosotros, los seres humanos, no está terminada. Ella está aún “*per-ficere*”; con nuestras manos, aún debe ser “enteramente- acabada” de la mejor manera posible, para que se torne “perfecta”. Längle (2008)

Sentido puede ser definido como una posibilidad que se abre ante el trasfondo de la realidad. ¿Cómo se reconoce y en qué se ve la que en cada caso es la mejor posibilidad?

¿Se puede saber si otra decisión no sería mejor? ¿Hay certeza de haber hecho lo correcto? Para poder responder a estas preguntas, es necesario explicitar aún más qué es sentido.

Sentido alude a algo enteramente específico que es característico para cada situación particular. Lo especial de cada situación son las posibilidades que la habitan. Ellas cambian y deben ser descubiertas en cada situación. Pero no sólo deben ser encontradas, también hay que sopesarlas entre sí en cuanto a su valencia, ya que no se trata de tomar una decisión cualquiera, sino “la mejor posible”, la correcta. Existen para ello guías básicas.

Frankl (1984, citado en Terranova, 2017,46) describe tres “*vías principales para construir el sentido*”:

1. Valores creadores: hacen referencia a la actividad, crear, hacer algo bueno. Se relacionan con la experiencia de que cada hombre es capaz de dar algo al mundo por medio de las propias creaciones, del trabajo, del quehacer cotidiano.
2. Valores vivenciales: se trata del contacto con aquello que es valioso para mí, aquello que la vida me permite sentir, experimentar. Por ejemplo: el amor por alguien.
3. Valores actitudinales: implica tener libertad interna, y poder cambiar mi actitud cuando sea necesario. Se manifiestan cuando el ser humano se encuentra frente a determinadas limitaciones, pero tiene aún la capacidad de ejercer su libertad espiritual tomando una actitud que le permita enfrentar la situación dignamente.

Para este autor, Frankl (1984, citado en Terranova, 2017,46) los valores actitudinales son la relación más profunda que podemos tener con la vida.

Las tres “vías principales hacia el sentido” contienen la afirmación increíble de que la vida alberga posibilidades de sentido en toda circunstancia y hasta el último respiro. Längle (2008)

El ser humano es básicamente y desde el principio “al que la vida le pregunta y el que debe responderle a la vida Frankl (1982, citado en Längle, 2008). Al dar respuesta a las “preguntas vitales” pendientes, al realizar las tareas y comprometerse con los valores vivenciales, se responde por la vida. En el responder concienzudamente la pregunta por el sentido, consiste la responsabilidad.

Para qué es responsable el ser humano: para la realización del sentido dado por las mejores posibilidades de cada situación particular. ¿Ante qué es existencialmente responsable el ser humano? Es responsable ante el valor más alto que él conoce en su vida. Responsabilidad es mi respuesta al sentido particular que se encuentra en resonancia con mi valor más alto. Ser responsable quiere decir dedicarse. Querer entregarse, querer estar para algo, es comprometerse voluntariamente. Ser responsable por algo quiere decir amarlo a conciencia, vivir con ello en el sentido de mi valor más alto. El máximo objetivo de la Logoterapia y del Análisis Existencial de Frankl es conducir al ser humano a su propia responsabilidad, dado que vida sin responsabilidad es como “una vida no vivida”, es una vida vivenciada pero no vivida. Längle (2008)

1.2 CONTRIBUCIONES DE ALFRIED LÄNGLE

Desde el momento en que existe un ser humano en una situación concreta y, entre ambos hay una relación dialógica, surge entonces en el ser humano una fuerza motivacional. Es decir, en el ser humano, la fuerza pulsional no es la única fuerza que existe, sino además, desde el ámbito libre (independientemente de lo extenso o pequeño que éste sea) inherente a todo ser humano y toda situación, surge una Motivación, que no es reductible a una concepción exclusivamente pulsional. La fuerza pulsional puede

reconocerse porque desde ella, la persona se siente empujada hacia aquello que satisface su necesidad (y así, el movimiento pulsional no es un movimiento libre). En cambio, la fuerza motivacional es vivenciada por el ser humano como ser atraído por aquello en la situación, que él valora (y que al configurarse como una decisión, se trata entonces de un movimiento que siempre es libre, al menos en algún grado). Se puede desde aquí fácilmente entender entonces, que la fuerza pulsional surge desde la dimensión somato - síquica, mientras que, la fuerza motivacional, de la manera existencial y logoterapéutica en que aquí se la concibe, no es totalmente reductible al ámbito somato - psíquico, sino muy por el contrario, necesita además de la dimensión noética para poder ser plenamente comprendida. Gengler (2009, 203)

Längle desarrolla una psicoterapia fenomenológica analítico - existencial, basada en una Teoría de la Motivación, que integra todas las dimensiones del ser humano, y que así, incluye también su ser noético. Se trata de considerar lo pulsional y, también, junto con ello, reconocer lo motivacional. Ambas fuerzas existen en el ser humano, y abordar tan solo una de ellas parcializa y reduce su unidad fenomenológica. En las Cuatro Motivaciones Fundamentales que se detallarán más adelante, existe una integración completa de todas estas dimensiones. Gengler (2009, 204)

Existen dos muy importantes diferencias, entre la Logoterapia original de Frankl y el Análisis Existencial de Längle: la primera, consiste en un cambio radical de la Teoría de Valores. Para Längle, los Valores surgen desde la vivencia personal de cada ser humano. La persona considera que algo es valioso, porque siente la vivencia de afinidad con aquello. No se trata necesariamente de vivencias agradables. Por ejemplo, colocarse una inyección de penicilina en forma preventiva cuando se padece una amigdalitis pultácea, ciertamente es una experiencia desagradable. Pero en este caso, el valor vivenciado y esperado, es la experiencia de una vida sana en el futuro. El origen vivencial de los valores es de una relevancia fundamental. Gengler (2009, 204)

La otra diferencia con la Logoterapia frankliana, es que según el Análisis Existencial, la Falta de Sentido no es la única y más profunda condición de falta de plenitud humana (como lo postula la Logoterapia). Es decir, según el Análisis Existencial, la raíz de las patologías de la mente no es única, sino que hay varias condiciones humanas esenciales diferentes que pueden expresarse como enfermedad. Gengler (2009, 204)

Expuestos estos dos aspectos fundamentales de divergencia, es importante ahora esbozar más concretamente el aporte analítico–existencial al enfoque logoterapéutico original. Desde un punto de vista heideggeriano, el valor vivencial personal se expresa en el ser – en – el – mundo, en una relación dialógica permanente e ineludible. Gengler (2009, 205).

Esta relación dialógica no es únicamente entre mi yo y el otro, sino que también contempla el diálogo entre mi yo y mi persona profunda. Es decir, aquí se trata de una doble apertura, una hacia el mundo exterior, dejándose interpelar por la situación, y otra, hacia el mundo intrapsíquico. Gengler (2009, 205).

De esta manera, cuando se trata de la realización de un valor, el sentimiento desde el cual éste surge, no es el único ámbito que encuentra en juego. Una vez puesto el valor en movimiento, este entra en la dimensión dialógica del ser humano, tanto en relación con la otredad, como en relación con la profundidad personal. De esta manera, no se trata exclusivamente de considerar el sentimiento personal, sino igualmente importante es tener muy presente que el ser humano se encuentra en todo momento en una relación dialógica tanto con el mundo como consigo mismo. Centrarse exclusivamente en el sentimiento propio reduce la existencia dañinamente a una sobrevaloración narcisista. Y no es menos cierto que considerar exclusivamente al otro, ignora el sentimiento personal íntimo, con la consiguiente difusión identitaria.

De modo que en realidad, ambos aspectos integrados conforman una base sana para una existencia plena. Gengler (2009, 205).

1.2.1 TEORÍA DE LAS MOTIVACIONES EXISTENCIALES FUNDAMENTALES

En su Teoría acerca de la Motivaciones Fundamentales de la Existencia, Längle afirma que las motivaciones fundamentales vienen a describir las condiciones fundamentales para una existencia plena. Mundo, Vida, Ser Persona y Sentido son las cuatro condiciones básicas a las que debe enfrentarse el ser humano si quiere alcanzar una existencia plena. Constituyen las cuatro tareas o exigencias existenciales del ser humano.

Con ánimos de describir la teoría desarrollada por el autor, se detallarán a continuación las cuatro, antes nombradas, Motivaciones Fundamentales de la Existencia, de acuerdo a lo que plantea Längle (2000)

1.2.1.1 PRIMERA MOTIVACIÓN FUNDAMENTAL: EL SER

Vamos a realizar un viaje a través de la existencia. Comenzaremos por lo más básico, con la primera condición básica de la existencia. En este viaje a través de la existencia partimos, entonces, del hecho más básico que hay, que es que yo soy. Yo existo, yo estoy en el mundo. Se trata de un hecho a cerca del que no podemos dudar.

Es decir, que el tema esencial se centra en el siguiente dilema existencial: "**Yo soy pero, ¿Puedo ser?**" Längle (2000, 3)

¿Puedo ser? Al responder esta pregunta encuentro que yo soy y al mismo tiempo estoy en peligro de no ser, no hay garantías, percibo que puedo dejar de ser y que el ser se me presenta como una tarea, la de mantenerme en el ser. Pero... ¿cómo puedo mantenerme en el ser?, ¿qué es lo que se precisa para poder ser en este mundo? Para poder ser necesito pactar con las condiciones del mundo pues el mundo en el que estoy tiene sus propias leyes, leyes físicas, químicas, sociales, económicas, etc. Estas leyes son lo que debo percibir si quiero mantenerme en la existencia. Längle (2000, 4)

Para Poder Ser se necesita: protección, espacio y sostén.

Protección: Tenemos experiencia de amparo en el ámbito de las relaciones familiares, cuando somos recibidos por otro, cuando hemos sido aceptados por otros. Esta experiencia de haber sido aceptado tiene el valor de ser un cobijo para la existencia. Cuando se llega a la conclusión de que he sido aceptado experimento calma, en caso contrario experimento un dolor muy profundo

Por eso es que hay que revisar nuestra aceptación en la biografía: ¿Frente a quién he tenido el sentimiento de ser aceptado? ¿Tengo el sentimiento que junto a esa persona he podido ser? Por el contrario, cuando no he tenido este sentimiento y he sido rechazado, el sentimiento que tengo es que el otro no me deja o no me dejó ser. El Análisis Existencial interpreta que siempre que sucede esto ha habido allí un peligro para la existencia.

Cuando no soy aceptado, falta el amparo y como consecuencia siento mi existencia amenazada. Längle, (2000, 6)

Espacio: Para poder aceptar necesitamos como segunda condición espacio. En primer lugar espacio físico y también psíquico. Las preguntas que aquí cada uno se puede

hacer son: ¿Dónde tengo yo para mí un espacio? ¿Tengo el sentimiento de que tengo un espacio en el que puedo estar, en el que me siento seguro, del cual puedo decir que es mi lugar?

Mi propio cuerpo es mi primer lugar de existencia.

Yo estoy en el mundo en la medida que existo pero no debo simplemente estar sino hacerme, construirme ese espacio en el que estar en el mundo.

Sostén: La tercera condición para poder ser y aceptar es el sostén. ¿Qué es lo que me da sostén en mi vida? En primer lugar el cuerpo que me sostiene, por eso cuando mi cuerpo se enferma se crea una sensación de inseguridad.

De la experiencia del sostén surge la confianza pero... ¿Qué es la confianza? Es poderme abandonar a una estructura que me sostiene. Necesito de esta confianza para sobrevivir, necesito de ella para todo lo que hago.

En cuanto a la autoconfianza: ¿Tengo la confianza de que haré bien lo que tengo que hacer?

Así la autoconfianza surge y se consolida en la medida en que puedo encontrar estructuras firmes en mí que se mantienen y en las que me puedo apoyar. Es la experiencia de mi propio poder. Cuando tengo la experiencia repetida de este poder hacer surge la seguridad en mí mismo.

La suma de experiencias de seguridad conforma la **confianza fundamental**, la confianza última en aquello que se siente como sostén definitivo de cada vida. La cual

implica poder abandonarse a una estructura que me sostiene, necesito de esta confianza para poder vivir, es aquello en lo que confío. Este fondo, es la más profunda estructura en la que me puedo apoyar, psicológicamente es aquello que queda y me puede sostener cuando los otros sostenes han caído, es lo último que me puede sostener.

Resumiendo, si no puedo tener la experiencia de que puedo ser, aparecen las llamadas reacciones psicodinámicas, que son reacciones de protección frente a las amenazas al ser.

Las **REACCIONES DE COPING** que corresponden a la Primera Motivación son:

- **La huida.** Es una reacción para tratar de escapar cuando se presenta una situación amenazante. Es un movimiento normal hacia un lugar seguro sea un espacio interno o externo, cuya finalidad es poder armarse para enfrentar la situación.

- **El ataque a lo amenazante. Actividad, lucha obsesiva.** Es la reacción típica de la neurosis obsesiva, en la cual, la persona no reacciona huyendo como en la anterior, sino con la lucha contra lo amenazante. Si dicha segunda reacción no sirve, entonces se desarrolla la tercera.

- **La agresión (odio).** La finalidad de la misma es la aniquilación del enemigo. La persona siente una amenaza total, lo cual la lleva a sentir que no hay alternativa, “eres tú o yo”.

- **El reflejo de la posición de muerto.** La persona se ve paralizada frente a la situación, sin recursos. Cuando la persona no puede enfrentar la situación, cae en un estado de total pasividad, como si dijera: “no existo”, aparece parálisis de sentimientos, bloqueo, como una especie de congelamiento.

ELABORACION DE LAS REACCIONES DE COPING

El trabajo de elaboración de estas reacciones es a través de la **percepción**. En esos momentos en que sentimos nuestra existencia amenazada nos damos cuenta que tenemos que mirar, que percibir, poner delante de nosotros mismos ese sentimiento.

El Análisis Existencial trata que la persona pueda pasar del plano de la reacción psicodinámica al trabajo de percibir, de elaborar esa reacción. De lo que se trata es de ver los hechos reales, lo que realmente sucedió. En este paso de lo psicodinámico a la percepción hay que tener en cuenta el siguiente principio de la psicoterapia: cuando una persona no puede percibir, realiza un regreso al plano puramente psicodinámico.

Cuando el paciente puede salir del plano puramente psicodinámico entonces puede ver la realidad, porque está en condiciones de mantener o sostener la realidad. Este sostener la realidad es decisivo. Muchas veces esto puede ser muy difícil porque el sentimiento que tengo es que no lo puedo soportar, no puedo hablar de lo que me sucedió, no puedo confrontarme con el hecho nuevamente. Soportar es mucho más que mantener, ya que soporto resistiendo el peso. Ésta es la forma fundamental básica de cómo la existencia se abre al ser.

Ahora bien... ¿cómo pasar del soportar a la aceptación? Cuando sentimos amenazada nuestra existencia, cuando sentimos que estamos en peligro debemos reaccionar

ante la amenaza sosteniendo el peligro. Se trata de tomar conciencia del poder que tengo que me permite soportar. Pero para poder llegar a la aceptación, hay un paso aquí que es fundamental: se trata del paso de la pasividad de sentirse víctima, a la actividad de la aceptación de lo fáctico. Esta aceptación de lo fáctico es el primer paso hacia la aceptación de la vida, es el primer paso del sí a la vida. Längle, (2000, 10)

1.2.1.2. SEGUNDA MOTIVACIÓN FUNDAMENTAL DE LA EXISTENCIA: LA RELACIÓN CON LA VIDA

Si el ser humano tiene espacio en el mundo, ubica entonces allí su vida; pero no es suficiente simplemente estar allí; esto debe ser también bueno. Estar vivo significa llorar y reír, sentir alegría y dolor, pasar por lo agradable y lo desagradable, tener felicidad y pena, encontrarse con el valor y chocar con el disvalor. Así es como al Dasein se le presenta la pregunta fundamental de la vida: **“yo vivo – pero, ¿me gusta vivir?”** Längle (2000,9)

No siempre son sólo las cargas y padecimientos los que quitan la alegría de vivir; también la chatura de lo cotidiano, el descuido del modo cómo se lleva la vida, pueden hacerla insípida. Längle, (2000, 16)

¿Cuáles son las condiciones para poder tener este acercamiento a la vida, para poder gustar de la vida? Längle (2000, 11)

Cercanía: Cuando vivenciamos cercanía se produce un tocar, en lo que es tocado es la vida misma. Cuando nos acercamos a algo, o alguien, surge un movimiento interno y este ser tocado es el núcleo de todos los sentimientos. Todo sentimiento es la expresión, de un ser tocado, conmovido, hay un contacto y de eso surge el sentimiento.

Tiempo: Los sentimientos precisan tiempo para surgir y movilizarse. Aquello para lo que tenemos tiempo aparece como valioso para nosotros. Tiene que ver con un tiempo que me doy para mi vida.

Relación: Es la relación misma. Para poder inclinarme hacia una cosa debo estar dispuesto a dedicarme a esa cosa y entonces nace la relación. Una relación es la suma de cercanía, dedicación y sentimiento, y se establece siempre que hay un contacto.

El punto más profundo de la Segunda Motivación y lo que surge de estas tres condiciones es el **Valor Fundamental**, es el valor de la vida misma. Lo descubro en la medida en que me pregunto ¿tengo realmente gusto por vivir? Vivenciamos algo como valioso en la medida en que alimenta nuestro gusto por vivir.

Estas experiencias conforman el valor fundamental del Dasein, el más profundo sentimiento del valor de la propia vida. Längle, (2000, 12)

REACCIONES DE COPING

¿Qué pasa, qué estrategia usamos cuando predomina el hacer cosas que no nos gustan? Surgen las reacciones psicodinámicas de defensa ante lo que no nos gusta:

Así, dichas reacciones correspondientes a la segunda motivación son:

- **Retiro.** Dicha primera reacción típica es retirarse, esconderse, irse, retirarse al interior. Es una reacción que consiste en sumergirse en el propio interior, como modo de procurarse protección ante lo desagradable. Es ocultarse, enquistarse, apartarse de la relación, desarrollar indiferencia, callarse, bajar la vista.

- **La reacción paradójal de activismo, desvalorización.** El **activismo**, remite a la actividad para tapar, para sentirse bien. En el mismo, se trata de cubrir el no gusto con actividad. En la misma línea encontramos además la **desvalorización**, una devaluación de lo que hago, hacer las cosas porqué si, sin concebir el valor que tienen.
- **La agresión (rabia).** Tiene que ver con un llamado de atención al otro. Se diferencia del odio porque tiene otro objetivo, no la destrucción del otro, sino que surge cuando el otro no está a mi alcance e intento despertar vida en él.
- **Resignación o Agotamiento.** Ya no hay nada que hacer. Hay una paralización para no sentir. Se agotan las energías y la persona se desconecta por ese agotamiento.

ELABORACION DE LAS REACCIONES DE COPING

Análogamente a la primera motivación pasamos al plano de la elaboración personal de estas reacciones psicodinámicas. Esta elaboración ocurre en la medida que tratamos de vivir, de sentir ese disgusto, de revivirlo y ponerlo otra vez frente a nosotros. Aquí no pongo delante de mí el hecho de vivir sino el sentimiento de vivir.

En la medida que soportamos este sentimiento del sentir, tarde o temprano llega el duelo. ¿Qué es el duelo? Es la percepción de que algo que era bueno se perdió, es sentir la

pérdida de un valor que puede ser la salud, una relación, el tiempo perdido lamentablemente. Siempre lo que percibimos es que hemos perdido la vida, se nos ha ido la vida de las manos y para aceptar esto se necesita coraje. Längle (2000, 10)

1.2.1.3 TERCERA MOTIVACIÓN FUNDAMENTAL DE LA EXISTENCIA: EL SER SI MISMO

La primera motivación comenzó con el hecho de que yo soy. La segunda con el hecho de que somos vivientes que tenemos sentimientos, que crecemos, que nos desarrollamos y que estamos sometidos al tiempo. El tercer factum es que somos individuos, personas. Descubro que yo me puedo llamar a mí mismo yo: “**yo soy yo**” y la pregunta fundamental del individuo es “**¿me es lícito ser como yo soy?**” Längle (2000, 14) ¿Me permito ser como yo soy? ¿Puedo ser yo mismo? Ingresamos así al plano de lo ético ¿me es permitido ser como yo soy? ¿O debo acomodarme a como los demás quieren que yo sea? Se trata de tomar en serio nuestra propia individualidad, eso en lo que Frankl tanto insistía: el carácter intransferible de la existencia. La pregunta es cómo puedo realizar esta individualidad.

Para poder ser auténtico se necesita: consideración, justificación, aprecio.

Consideración: No es un simple acercamiento sino que me separo para mirar, salvamos una cierta distancia para descubrir lo propio del otro y de uno. (Langle, 2000)

Apreciación Valorativa: Se produce la valoración del otro y la valoración de mí mismo, que yo tome en serio al otro y el otro me tome en serio a mí no es suficiente, también es importante que yo me tome en serio a mí mismo. (Langle, 2000)

Justificación: Implica dos instancias: personal (es la conciencia moral) y a-personal (es el Superyó que representa a la sociedad). Para lograr el encuentro interpersonal es importante la conexión con mi propia conciencia. (Langle, 2000)

La carencia de estas condiciones conduce a la pérdida de identidad. Pero si están presentes, se encuentra a sí mismo, encuentra su autenticidad, y el respeto por sí mismo y los demás. La suma de estas experiencias forma el autovalor y el ser persona, el más profundo valor del yo. (Langle, 2000)

Así llegamos a lo que está al fondo de esta tercera motivación: el valor de sí mismo, la autoestima que es esa actitud con respecto a mí mismo, a lo que de mí viene, a lo que en mí empieza a hablar, a lo que es propiamente mío. (Langle, 2000)

Cuando nuestro ambiente nos dificulta ser nosotros mismos surgen las **REACCIONES DE COPING**, aquí se trata de mecanismos destinados a proteger mi intimidad, mi individualidad. Los mismos son:

- **Tomar Distancia.** La reacción básica fundamental, es apartarnos para proteger nuestra intimidad de las actividades en donde no me es permitido ser como soy, no somos tomados en serio, cuando quieren pasarnos por encima, cuando somos heridos, ridiculizados, usados por los demás, no tenidos en cuenta más que por el rol que desempeñamos, cuando nuestra opinión no vale y aparece el “tenés que”... la reacción es “me voy”. Aquí el “me voy” no solamente es irse, sino quedarse callado, o poner el cuerpo, pero sin ser protagonista de la situación. Aparece el “tenés que” y me siento acorralado por la situación, entonces reacciono.

- **Sobreactuar/Dar la razón.** **Sobreactuar** remite a hacer como si no me importase, me escondo, no muestro lo que siento. Y por otra parte **Dar la razón**, refiere a que me identifico con el agresor, sabiendo que no tiene razón se la doy, pero sin estar sujeto al otro.

- **La agresión (ira / fastidio).** La **ira** pretende poner un límite entre el otro y yo, ya que el otro me invade. Lo que persigue esta reacción es poner al otro en su lugar, poniendo el castigo en el otro, “te castigo porque has sido injusto conmigo”. De distinto modo el **fastidio**, es un sentimiento para con uno mismo por no haber previsto eso que ahora me hiere. Su sentido es poner una barrera para que lo que me hiere ya no me hiera más. Es más bien un autocastigo.

- **Disociación.** Esta reacción puede ser **física** o **psíquica**. Cuando es **física**, se trata de un fenómeno de causa psíquica con resonancia orgánica, como por ejemplo la parálisis de un miembro. Cuando es **psíquica** se trata de una división entre la cognición y la emoción, por ejemplo el paciente cuenta una vivencia sin calor emotivo. Längle (2000, 14)

1.2.1.4 LA CUARTA MOTIVACIÓN FUNDAMENTAL DE LA EXISTENCIA: EL SENTIDO

Ahora nos encontramos frente a otra pregunta fundamental: “**Yo estoy aquí, pero... ¿Para qué es bueno que yo esté aquí?**” Längle (2000, 18) Yo estoy en este mundo con mis sentimientos, con mi autenticidad, pero... ¿para qué?

¿De qué se trata mi vida cuando me falta algo que no tiene que ver con el poder ser o estar, gustar vivir o ser persona? Si nada permanece, si soy diferente a ayer, si todo cambia. Längle (2000, 19) “¿Qué debe crecer desde mi vida en el mundo? ¿Qué puede cambiar en el mundo por mí?” Längle (2000, 19) El mundo me llama, soy llamado. Llamado por una necesidad práctica, concreta y adecuada en el contexto donde esa acción implique un cambio. Längle (2000, 19) Una carencia, un espacio vacío que el contexto me llama a llenar. Entonces yo “DEBO” hacerlo. Es un llamado “IMPERATIVO”, que siempre va a tener incluidos el poder, gustar y permitir para que sea “SENTIDO”. Längle (2000, 19) Eso es vivir existencialmente. Sentirse preguntado, vivir interrogado y dar respuesta, marcar presencia y ponerme en un horizonte más grande (el mundo). Längle (2000, 19) Relacionarme con otro (ser trascendente), con el devenir, con lo que me espera. Cuando experimento el valor de lo hecho, una realidad buena, justa, hecha por mí; cuando surge algo bueno de lo que yo he hecho, es sentir una vida esencial, existencial. Längle (2000, 19)

Para poder superar la falta de sentido se exige a nivel existencial que, en primer lugar, intente conocer la situación en la que me encuentro para poder realizar lo que la situación exige. Es importante que llegue a un acuerdo con la situación y pueda referirme a un contexto más amplio. Para llegar a la acción de sentido, necesito de una actitud de apertura a la pregunta de la situación, pues en definitiva no soy yo quien tiene interrogantes de la vida, sino que es la vida la que me interroga. Yo soy llamado a responder ante mis actos y mis hechos. A esto le llamamos el **Giro Existencial**, pues en lugar de preguntar a los otros o al destino, yo soy el preguntado, la situación es la que me pregunta: “¿Qué vas a hacer tú con eso que te toca?” El Sentido Existencial será, por lo tanto, aquella respuesta que yo dé, y que será la más valiosa para cada situación. El sentido existencial me da la orientación de lo que debería hacer en esa situación, pues es en la acción donde realizo mi existencia. Längle (2000, 19)

Längle (2000, 20) toma los aportes de Viktor Frankl, de acuerdo a este último, podemos distinguir tres vías para encontrar el sentido:

- **A través de los Valores Vivenciales:** Mi vida se enriquece de sentido si me dirijo y contacto con aquello que es valioso para mí, aquello que me es placentero. Längle (2000, 20)

- **A través de Valores Creativos:** Aquí se trata de hacer algo bueno como por ejemplo: escribir una carta, atender pacientes, preparar comidas, etc. Aportar algo bueno al mundo. Längle (2000, 20)

- **A través de Valores Actitudinales:** Es decir, tomar un pequeño espacio de libertad interna y cambiar mi actitud ante circunstancias que no pueden ser modificadas. Längle (2000, 20)

Así, Längle menciona **condiciones fundamentales** para una vida con sentido:

Campo de Actividad-Acción: Refiere a ubicarse donde me siento necesitado, requerido, exigido, donde me puedo entregar, hacerme productivo. Un campo de acción donde siento que puedo contribuir con algo positivo al mundo.

Vinculación con un Contexto mayor: Es un horizonte en el cual hago algo, soy activo. Tiene que ver con no ocultar aquello que hago, sino más bien salir al mundo con mi valor.

Valor en el Futuro: Refiere a que mi entrega debe ser una contribución a un devenir, a un llegar a ser.

La suma de estas experiencias conforma el sentido existencial de la vida, lleva a la plenitud del vivir. (Längle, 2000).

Cuando no encontramos el sentido, el para qué en la vida, surgen en nosotros las **REACCIONES DE COPING**, que en este caso son:

- **Modo Provisorio.** En este caso, como defensa frente al vacío existencial establezco “relaciones provisorias”, es decir, superficiales, sin compromiso con nada ni nadie.
- **Fanatismo, Idealización.** Aquí, a la amenaza de una falta de sentido le antepongo un activismo, una tarea o idea por la que me obsesiono.
- **Cinismo, Vandalismo.** Se trata de agredir al otro para hacerle saber de mi falta de sentido. Causar daños, destrozos, cinismo, sarcasmo.
- **Desesperación, Nihilismo.** Esta reacción aparece cuando ya no tengo más fuerzas. Surge la desesperanza, la apatía, la carencia de significado, propósito y valor de las cosas. (Längle, 2000)

CAPÍTULO 2:

Bienestar Psicológico

CAPÍTULO 2: BIENESTAR PSICOLÓGICO

2.1 INTRODUCCIÓN

Términos como bienestar, salud mental, felicidad, satisfacción, calidad de vida, son cada vez más utilizados en la bibliografía científica de varias disciplinas, tales como la Psicología, la Medicina, la Sociología, la Economía, etc. Esto refleja la necesidad de nuestra época posmoderna y caótica, en la que las antiguas verdades se van quebrando, de encontrar la fórmula para tener una “vida feliz”. García- Mugneco (2010, 48)

Marta Martín (2002, citado en Casullo, 2002, 81) toma a Victoria y González (2000), quienes aseguran que no es casual que exista confusión entre estos términos, pues todos ellos comparten similitudes en su contenido, así como complejidades en su estudio dadas por su carácter temporal, su naturaleza pluridimensional y su determinación tanto objetiva como subjetiva. Parafraseando a Grau (1996, citado en Casullo, 2002, 79), un eminente psicólogo cubano, sostiene que “*el bienestar es más fácil de medir que de definir*”.

Los términos calidad de vida y bienestar se han utilizado de manera indistinta, en algunas ocasiones funcionaron como sinónimos y en otras ocasiones se han solapado hasta definirse de la misma manera (Grau, 1996; Victoria y González, 2000; citado en Casullo, 2002, 80), como “la evaluación que la persona hace de su vida”.

En el estudio de estos términos se encuentran problemas comunes, tales como: el problema de su naturaleza cognitiva *versus* la afectiva, el problema de sus componentes y determinantes subjetivos *versus* los objetivos, el problema de la evaluación global *versus* la evaluación de sus componentes, su carácter transitorio *versus* estable, que han sido ampliamente discutidos.

Algunos autores consideran al bienestar subjetivo como un componente de la calidad de vida (Victoria y González, 2000; Quintero, 1994; citados en Casullo, 2002,80); otros (Grau, 1996 citado en Casullo, 2002, 48) los utilizan como términos intercambiables. Sin embargo, en ambos casos se evidencia el interés por los aspectos subjetivos y la pretensión de tomar en cuenta tanto los componentes cognitivos como los afectivos.

Las teorizaciones sobre este tópico son variadas, acuñando diversos términos tales como bienestar subjetivo, felicidad, satisfacción vital. El marco de referencia básico fue establecido por Bradburn, en 1969, quien operacionalizó el bienestar en términos de “afectos” positivos y negativos. Éstos eran considerados una unión de sentimientos, humor y respuestas emocionales del individuo a una variedad de eventos placenteros y displacenteros de la vida cotidiana. De acuerdo con Bradburn, un sujeto puntuaría alto en BP si tuviera un exceso de afecto positivo sobre el afecto negativo (Bradburn, 1984 citado en Páramo, Straniero, García, Torrecilla y Escalante, 2012).

2.2 ANTECEDENTES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO:

En primer lugar, es a mediados del siglo XX cuando comenzó a cristalizar un creciente interés por el análisis científico del bienestar (Seligman, 1998, citado en Ramos, 2012,24). Después de la II Guerra Mundial, algunos estados se propusieron decididamente impulsar políticas que favorecieran el bienestar de sus ciudadanos. Surge desde los países nórdicos un movimiento que se irradia hacia el sur, el denominado Estado de Bienestar. Una decidida preocupación del Estado desde ese momento y hasta ahora, es procurar alcanzar la máxima del mayor bienestar posible para el máximo de ciudadanos.

En segundo lugar, los avances de la Medicina desde mediados del siglo pasado hicieron reducir espectacularmente la mortalidad y aumentar la esperanza de vida de la población. Desde la década de 1980, un objetivo específico de la medicina consistía no sólo

en reducir las enfermedades, sino también en aumentar la calidad de vida de los pacientes y de la población en general.

En tercer lugar, desde el ámbito sociológico, también comenzó a crecer el interés por sondear el bienestar de los ciudadanos y desde la década de 1970 han proliferado encuestas y sondeos para evaluar y cuantificar el estado de bienestar de la población.

El interés por el estudio sobre el bienestar ha llegado tarde a la Psicología, no ha habido esfuerzos pragmáticos por incorporar el estudio científico del bienestar y sus condicionantes hasta muy recientemente. Ramos (2012,24)

En el ámbito de la psicología de la salud en la Argentina, el interés por el estudio del bienestar psicológico se inicia recién en estos últimos diez años. La literatura científica sobre el tema no es abundante, y la mayor parte de la producción está referida a población adolescente y adulta. (Casullo y Castro Solano, 2000; Contini, Figueroa, Cohen Imach y Coronel, 2003).

2.3 CONCEPCIONES TEÓRICAS ACERCA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Muchos autores se han ocupado, a lo largo de la historia, de estudiar en qué consiste “vivir bien y sentirse bien”. Si bien cabe afirmar que el interés teórico por el tema es ancestral, sólo en las últimas décadas del siglo XX se ha convertido en objeto de interés científico para la Psicología (Diener y Suh, 2000 citado en García- Mugneco, 2010).

Ma. Martina Casullo (Casullo,2002 citado en García- Mugneco, 2010) sostiene que es importante tener presente que el bienestar psicológico puede y debe ser estudiado teniendo en cuenta diferentes niveles de integración de los comportamientos humanos. Desde una perspectiva macroscópica, se debe tener en cuenta, entre otros, indicadores económicos de una sociedad, la desigualdad social, las libertades políticas, el respeto por los derechos humanos, los indicadores de pobreza y marginalidad, conflictos bélicos o desempleo crónico.

Durante años el tema fue objeto de debate filosófico y sociológico; se creyó que sentirse satisfecho con la vida estaba muy relacionado con la inteligencia, la apariencia física o las buenas condiciones económicas. Actualmente se sabe que el mayor o menor bienestar psicológico no está relacionado sólo con esas variables sino también con la subjetividad individual (Diener, Suh y Oishi, 1997 citado en Casullo, 2002).

Según los investigadores, la satisfacción es un constructo triárquico:

1. Estados emocionales, afectos positivos y negativos, que son lábiles, momentáneos e independientes.
2. Componente cognitivo, denominado bienestar, que es como las personas procesan como les fue o les va en su vida.
3. Relaciones vinculares. (Reta, 2014,61)

Veenhoven (1991, citado en Casullo, 2000) define al Bienestar Psicológico como el grado en el que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables.

Andrews y Withey (1976, citado en Casullo, 2000, 38) definen el bienestar subjetivo tomando en cuenta los aspectos cognitivos y los afectivos (afecto positivo y afecto negativo).

Campbell, Converse y Rodgers (1976, citado en Casullo, 2000) aluden a la satisfacción vital como una dimensión cognitiva, resultante de la valoración de la discrepancia entre las aspiraciones y los logros alcanzados. Para estos autores la satisfacción implica un juicio cognitivo y la felicidad una experiencia afectiva positiva o negativa.

Diener (1994, citado en Casullo, 2000,38) comenta que el Bienestar Psicológico posee componentes estables y cambiantes al mismo tiempo. La valoración de los eventos vitales se modifica en función del afecto negativo y positivo predominante. El Bienestar Psicológico es estable a largo plazo, pero experimenta variaciones circunstanciales en función de los afectos predominantes.

Para Diener, Suh y Oishi (1997, citado en Casullo, 2000) el Bienestar Psicológico indica la manera en la que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción personal y vincular, la ausencia de depresión y las experiencias emocionales positivas.

Diferentes investigaciones han resaltado que aquellos individuos más felices y satisfechos sufren menos malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y poseen mejores habilidades sociales para vincularse con las demás personas. Podríamos caracterizar la satisfacción y la felicidad como indicadores de un buen funcionamiento mental (Argyle, 1987 citado en Casullo, 2000).

Veenhoven (1995, citado en Casullo, 2000, 39), al revisar la evidencia de que los individuos felices superan en una proporción de 3 a 1 a los que no lo son, llega a caracterizar la felicidad y el Bienestar Psicológico como disposiciones biopsicológicas naturales. Así como el estado natural biológico del organismo es la salud, en el área psicológica esa disposición la constituye el Bienestar Psicológico.

El término *bienestar psicológico* ha sido utilizado como sinónimo de bienestar subjetivo; de hecho ambos términos están estrechamente relacionados: “el bienestar psicológico puede ser considerado como la parte del bienestar que compone el nivel psicológico, siendo el bienestar general o bienestar subjetivo el que está compuesto por otras influencias, como por ejemplo la satisfacción de necesidades fisiológicas” (García Viniegras y González, 2000, citado en García- Mugneco, 2010).

Estas autoras afirman que el bienestar es una experiencia humana vinculada al presente, pero también con proyección al futuro, pues se produce justamente por el logro de bienes. Es, en este sentido, que el bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente), lo que muchos autores llaman satisfacción, en las áreas de mayor interés para el ser humano: el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, y las relaciones sexuales y afectivas con la pareja. Esa satisfacción con la vida surge de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macrosocial, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales, que brindan al ser humano determinadas oportunidades para la realización personal.

Las condiciones materiales de vida, por constituir las condiciones reales en que los seres humanos producen y reproducen su existencia social e individual, aportan elementos decisivos al bienestar humano, sin embargo, ellas constituyen sólo un aspecto en su naturaleza plurideterminada. Las condiciones de vida no son más que aquellas condiciones materiales, espirituales y de actividad en las que transcurre la vida de las personas. Entre las condiciones de vida están la disponibilidad de fuentes de trabajo, condiciones de vivienda, servicios de atención médica, disponibilidad de alimentos, existencia de centros culturales y deportivos, saneamiento ambiental, transporte, comunicaciones. García -Mugneco (2010, 51)

2.4 TEORÍAS EXPLICATIVAS EN FUNCIÓN DEL CONCEPTO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.

Como consecuencia de las diferentes líneas de investigación respecto de este concepto surgen diferentes teorías explicativas que le dan sustento a este concepto, tal como lo postula Zuñiga, M. Julia, en su tesis de licenciatura del año 2010.

Teoría de la autodeterminación (SDT, Self Determination Theory) de Ryan y Deci (2000, citado en Zuñiga, 2010,42) parte del supuesto que las personas pueden estar comprometidas y ser por lo tanto proactivas, o bien inactivas o alienadas dependiendo fundamentalmente de la condición social donde se desarrollan. Los seres humanos cuentan con ciertas necesidades innatas de carácter psicológico (ser competentes, autónomos y tener relaciones interpersonales), que serían básicas para contar con una personalidad automotivada e integrada y los ambientes sociales en los que se desarrollen facilitarían o dificultarían estos procesos positivos. La satisfacción de las tres necesidades sería un predictor del bienestar subjetivo y del desarrollo social. Cuadra y Florenzano (2003, citado en Zúñiga, 2010,42).

Modelo de acercamiento a la meta: de Brunstein, 1993; Cantor y col., 1991, Diener y Fujita, 1995, entre otros consideran en los marcadores de bienestar las diferencias individuales y los cambios de desarrollo. Parten del supuesto que las metas y los valores son las guías fundamentales en la vida de las personas, y en función de esto las personas ganan o mantienen su bienestar en relación a la satisfacción o no de las metas y valores específicos, esto hace que por consecuencia las personas difieran en las fuentes para

alcanzar la satisfacción. Además, conseguirán mayor bienestar aquellas personas que se planteen y propongan metas congruentes con sus recursos personales. Cuadra y Florenzano (2003, citado en Zúñiga,2010, 43)

Teoría del flujo de Mihaly Csikszentmihalyi (1999), desde esta teoría el bienestar se conseguiría en la realización de las actividades humanas en sí y no en la consecución de la meta final. Dio nombre e investigó la “fluidez”, concepto definido por Seligman (2005) como el “estado de gratificación en el que entramos cuando nos sentimos totalmente involucrados en lo que estamos haciendo”. La actividad que produce este sentimiento es aquella que se refiere al sentimiento de descubrimiento permanente que está haciendo la persona de lo que significa vivir, donde expresa su singularidad, reconoce y experimenta la complejidad del mundo en el que vive. Cuadra y Florenzano (2003, citado en Zúñiga,2010, 43)

Modelo Multidimensional de Carol Ryff (1989) y Ryff y Keines (1995), se basa en las investigaciones de desarrollo humano optimo, considera el ciclo vital, la autorrealización, el funcionamiento mental positivo y el significado vital. Propone que el funcionamiento psicológico se conformaría por múltiples dimensiones y el bienestar psicológico no podría dejar de tomar en cuenta la autoaceptación, el crecimiento personal, los propósitos de vida, las relaciones positivas con otros, el dominio medioambiental y la autonomía. Por consecuente, se considera que el bienestar psicológico es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos sobre los negativos a lo largo del tiempo (lo que popularmente se denomina felicidad). Aquí el bienestar se relaciona con la valoración de lo logrado a través de una determinada forma de haber vivido Casullo et al (2002, citado en Zúñiga, 2010, 44).

En este último modelo se basaron María Martina Casullo y colaboradores para investigar sobre el bienestar en Iberoamérica.

La autora consideró necesario crear en Argentina una técnica local, válida y confiable, breve y de fácil comprensión para investigar acerca del bienestar. Construyeron la escala “BIEPS-A” (Adultos), Evaluación del Bienestar Psicológico. Zúñiga (2010, 44)

2.5 CONCEPTOS RELACIONADOS CON BIENESTAR PSICOLÓGICO:

En torno a la idea de bienestar humano fluyen una gran cantidad de conceptos que a veces se solapan entre sí. El rango de elementos que cubre lo que se denomina Bienestar Psicológico ocupa desde estados de dicha transitorios hasta valoraciones o evaluaciones, relativamente abstractas, sobre el sentido de la propia vida (Casas 1996, citado en Reta, 2014).

- Felicidad: Es un término general y muy extendido. Dada su ambigüedad, desde un punto de vista científico puede ser mejor hacer referencia a términos más precisos (p. ej: bienestar psicológico) que generalmente quedan englobados, y difuminados, bajo la categoría excesivamente amplia de la “felicidad”. (Vázquez y Hervás 2009)

- Bienestar Psicológico o Bienestar Subjetivo: Término general que incluye tanto elementos reflexivos o valorativos (por ejemplo: juicios globales de satisfacción con la vida o con parcelas específicas de ella) como reacciones y estados emocionales (p. ej: tristeza, gozo) experimentados en el curso cotidiano de nuestras vidas. (Vázquez y Hervás 2009)

- Satisfacción con la vida: Representa un juicio sobre cómo se considera la propia vida en su totalidad. Es una medida fundamentalmente cognitiva o evaluativa. Pueden hacer referencia a un juicio a “la vida” desde el nacimiento, o bien a un punto temporal específico.

Muchos estudios transculturales utilizan este tipo de indicador para hacer comparaciones de “satisfacción vital” entre países. (Vázquez y Hervás 2009)

- **Áreas de satisfacción:** Además de la satisfacción con la vida, se pueden utilizar medidas específicas sobre la satisfacción en diversos dominios (salud, relaciones sociales, ocio, familia, instituciones, etc.) pues no tienen porqué coincidir en su valoración. Se pueden valorar aspectos como el nivel de satisfacción, pero también se puede evaluar si se ajusta el nivel de funcionamiento a su ideal, si desean cambiar aspectos específicos de su vida en esas áreas, etc. (Vázquez y Hervás 2009)

- **Afecto Positivo:** Incluye estados de ánimo y emociones diversas con un contenido subjetivo agradable (alegría, cariño, gozo, interés por las cosas o asombro ante algo positivo). Forman parte del bienestar psicológico, pues reflejan reacciones ante condiciones o sucesos que informan positivamente sobre la marcha de la vida. Las diferentes clasificaciones sobre los estados anímicos y el afecto positivo incluyen estados de bajo activación (por ej.: sentirse contento), activación moderada (por ej.: placer) y activación elevada (por ej.: euforia). (Vázquez y Hervás 2009)

También pueden clasificarse en función de si constituyen reacciones positivas ante los demás (por ej.: cariño), ante determinadas actividades (por ej.: interés, dedicación) o de reacciones o de estados de ánimo positivos generales (por ej.: alegría). (Vázquez y Hervás 2009)

- **Afecto Negativo:** Incluye emociones y estados de ánimo con un contenido subjetivo desagradable (ira, tristeza, ansiedad, preocupación, culpa, vergüenza, envidia, celos, etc.) y expresan reacciones negativas de la gente ante sus vidas, otras personas o circunstancias. A pesar de cumplir una función importante, una intensidad, duración o frecuencia elevadas pueden ser una señal de que la vida no marcha bien y comprometer el bienestar y el funcionamiento de las personas. (Vázquez y Hervás 2009)

- Placer: Estado subjetivo agradable (por ej. saboreo de comidas, gratificación sexual) que normalmente produce una recompensa automática y que suele corregir una necesidad del organismo (por ej.: sed, frío, deseo sexual, etc.). Con frecuencia se acompaña de emociones positivas. (Vázquez y Hervás 2009)

- Emociones positivas: Tendencias de respuesta con múltiples componentes (por ej.: experiencias subjetivas placentera, expresión facial, cambios fisiológicos) que suelen desarrollarse durante una ventana temporal limitada. Casi siempre incluyen algún tipo de valoración, consciente o no, de algún suceso antecedente, lo que desencadena esa serie de componentes que son bastante efímeros. (Vázquez, Hervás 2009)

- Estados de ánimo positivo: A diferencia de las emociones, son menos transitorios y menos intensos (carecen de componentes experienciales y psicofisiológicos marcados) y no suelen estar ligados a ninguna circunstancia concreta con significado personal, sino que están más incorporados a la experiencia rutinaria y configuran una especie de telón de fondo afectivo de nuestra vida cotidiana. (Vázquez y Hervás 2009)

- Calidad de vida: Es un término más cercano a la Economía y a la Medicina. Hace referencia al grado en que una persona considera su vida como deseable o no y habitualmente se emplea en estudios que hacen referencia a condiciones externas (vivienda, ingresos económicos, acceso a infraestructuras, urbanismo, salud, etc.). No obstante, con frecuencia los indicadores y las medidas modernas de calidad de vida también suelen incluir aspectos psicológicos (percepción de las condiciones de vida, satisfacción vital, etc.) (Vázquez y Hervás 2009)

2.6 ALGUNAS INVESTIGACIONES SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Los primeros estudios sobre bienestar, se realizaron desde una perspectiva sociológica, donde el objetivo primordial fue determinar la influencia de las variables sociodemográficas sobre el mismo. Se trataba de encontrar indicadores “objetivos” del bienestar y la calidad de vida se pensaba asociada a ellos. (Casullo et al, 2002, citado en Zúñiga, 2010)

Se consideraba que las personas felices eran aquellas bien pagadas, casadas, jóvenes, sanas, con un buen nivel de estudios, de ambos sexos, y religiosas. Los estudios posteriores han afirmado algunas de ellas y refutado otras. (Casullo et al, 2002, citado en Zúñiga, 2010)

De todas maneras, el constructo Bienestar Psicológico, concebido desde la perspectiva de este estudio, no puede dejar de tener en cuenta los múltiples niveles de integración de los bienestar humanos. Por lo tanto, resulta imprescindible considerar los aspectos macroscópicos y demográficos que influyen o se relacionan con el mismo. (Casullo et al, 2002, citado en Zúñiga, 2010)

Carol Ryff consideró que el bienestar tiene variaciones importantes según la **edad**, el **sexo** y la **cultura**. Sus investigaciones pusieron de manifiesto que el crecimiento personal y los propósitos de vida disminuyen con el tiempo mientras que el dominio medioambiental y la autonomía aumentan. También encontraron que las buenas relaciones interpersonales son uno de los factores más importantes para el bienestar psicológico en la adultez. (Casullo et al, 2002, citado en Zúñiga, 2010)

Desde una perspectiva **cultural**, los análisis de bienestar de las personas de diferentes contextos culturales revelan que no se observan diferencias significativas en los niveles de

satisfacción con la vida en aquellos países que tienen más derechos civiles, riquezas y libertades individuales, comparados con los menos desarrollados y más pobres. Diener y Diener (1995, citados en Casullo et al, 2002, 14).

Aunque sí se verifican grandes diferencias en los niveles de bienestar si comparamos países muy pobres, cuyas condiciones de vida mínima no han sido satisfactoriamente alcanzadas, y los países más desarrollados. Los estudios consultados revelan que una vez satisfechas las necesidades básicas de las personas, no existen grandes diferencias en los niveles de satisfacción con la vida entre las diferentes naciones (Avia y Vázquez, 1998, Veenhoven, 1999, citados en Zúñiga, 2010).

En relación al **ámbito rural o urbano**, en general los resultados arrojados por las investigaciones indican que no existen diferencias significativas en los niveles de bienestar en población rural o urbana, aunque existen ciertos factores que se consideran influyentes sobre el bienestar en las ciudades: la alta densidad poblacional, el aislamiento y la desorganización social. Los ámbitos más urbanizados tienen consecuencias negativas para las interrelaciones o vínculos sociales y por ende, para la salud mental. En cambio, los ámbitos más estables (ámbito rural o pequeñas ciudades) conllevan menos cambios, aumento de las redes sociales y una mayor calidad de vida y bienestar. De todas maneras, existen resultados contradictorios en las investigaciones en relación a esta variable. Zúñiga (2010,63)

Podría pensarse que el vivir en el campo o la ciudad no producirían *per se* menor o mayor bienestar, pero éste sí estaría directamente influenciado por la calidad de los vínculos interpersonales, lo que se dificulta en las grandes ciudades por las razones anteriormente expuestas. Zúñiga (2010,63)

En líneas generales, no existe evidencia empírica que permita establecer una correlación directa entre el bienestar y el **género**. Aunque algunas investigaciones realizadas en Iberoamérica con adolescentes sí encontraron diferencias significativas en las

dimensiones Aceptación y Proyectos. Con respecto a la Aceptación los chicos presentaron puntuaciones más altas que las chicas, lo que podría deberse a que en esta edad los hombres tienden a ser menos críticos consigo mismos que las niñas. Éstas en cambio, puntúan más alto en la dimensión de Proyectos lo que puede estar relacionado a que las niñas por lo general maduran con anterioridad y por lo tanto cuentan con metas y planes de futuro antes que los chicos. Zúñiga (2010,64)

Seligman considera además cómo inciden la **salud y la religión** sobre el bienestar. Concluye que la buena **salud** objetiva prácticamente no tiene relación con la felicidad, sino que lo que importa es la percepción subjetiva de la misma, y el poder encontrar una valoración de la misma, hasta en casos de enfermedad, es una cualidad humana de adaptarse a la adversidad. Se puede relacionar con la libertad del ser humano de tomar una actitud frente a las circunstancias que le toca afrontar. Luego el autor agrega que en casos donde la enfermedad es discapacitante, es grave y duradera, si bien el bienestar disminuye, no lo hace tanto como cabría esperar. Zúñiga (2010,64)

Con respecto a la **religión** las investigaciones concluyen, de forma general, que las personas creyentes (sin importar a qué religión adhieren, sino más bien creer en algo trascendente) son algo más felices y están más satisfechos con la propia vida que los no creyentes. Esto puede deberse a múltiples razones, entre ellas puede pensarse que la religión fomenta la participación en grupos sociales (lo cual posee efectos positivos sobre el bienestar). Seligman considera que fundamentalmente se debe a que infunden esperanza en el futuro y otorgan sentido a la vida. Zúñiga (2010, 64)

Castro Solano y cols. (2002, citado en García- Mugneco, 2010) llevaron a cabo una serie de estudios con estudiantes universitarios españoles y adolescentes argentinos de diferentes regiones geográficas, relacionando el Bienestar Psicológico con una serie de variables. Entre otras cosas, trabajaron con población adolescente heterogénea e incluyeron

variables contextuales. Se estudiaron adolescentes residentes en hábitats urbanos y suburbanos. Se encontró que el logro del bienestar estaba muy ligado a las variables de personalidad, independientemente del contexto y el sexo de los participantes. Los estilos de personalidad moderan el patrón de objetivos vitales de los jóvenes y traen aparejado un determinado grado de Bienestar Psicológico. Los adolescentes más felices muestran un estilo de personalidad más balanceado y un equilibrio logrado entre obtener refuerzos en sí mismos y en los demás. Son adolescentes con una actitud optimista ante la vida, activos modificadores del entorno, lógicos, racionales, y al mismo tiempo, gregarios, seguros de sí mismos, asertivos y decididos, que, en términos generales, obtienen una satisfacción superior al promedio en la mayoría de sus áreas vitales (familia, estudios, amigos, salud, nivel de vida). Por el contrario, los jóvenes con altas dosis de pesimismo frente a la vida muestran una tendencia a acomodarse pasivamente ante lo que les sucede, son menos lógicos, menos racionales y muy subjetivos en el procesamiento de la información, presentan conductas de aislamiento, inseguridad y docilidad. Revelan un grado de insatisfacción generalizada en todas las áreas vitales, especialmente con la familia, la salud psicológica y el nivel de vida.

También se verificó que aquellos jóvenes más insatisfechos percibían que habían logrado menos en la vida y que en el futuro sus logros serían también menores. En cambio, los adolescentes con mayor nivel de bienestar eran aquellos que habían desarrollado bastante sus objetivos de vida y esperaban desarrollarlos mucho más en un futuro con la satisfacción concomitante. Además, los objetivos de vida estaban muy apoyados por los demás, poseían mucho control sobre ellos y percibían muy pocos obstáculos para su logro y un bajo nivel de conflicto dentro del sistema de objetivos vitales. (Castro Solano y Díaz Morales, 2002, citado en García- Mugneco, 2010)

Además, pudieron demostrar que a medida que la autopercepción de satisfacción disminuía, estaban comprometidas una importante cantidad de áreas vitales (familia, amigos y otros vínculos interpersonales). Si bien se puede tener alta satisfacción en un

contexto y baja en otro, la autopercepción global de bienestar es un fenómeno integral relacionado con la alta satisfacción en todas las áreas (o su insatisfacción). En términos generales, las personas conformes con su vida no experimentan bajo nivel de satisfacción en algún área determinada. (Castro Solano y Díaz Morales, 2002, citado en García-Mugneco, 2010)

Los estudios comentados tomaron como marco de referencia para la evaluación de la satisfacción vital los realizados por Diener y los instrumentos internacionales derivados para la evaluación del bienestar. Esta línea de investigación considera que el Bienestar Psicológico es unidimensional y que la vivencia de satisfacción es un índice general del “éxito” en la experiencia vital de la persona. (Castro Solano y Díaz Morales, 2002, citado en García -Mugneco, 2010)

Desde una perspectiva sociológica se sostiene que el Bienestar Psicológico es un constructo estable a corto plazo pero no a largo plazo, al menos de modo inmutable como aseveran los investigadores de los rasgos. Si bien es cierto que la satisfacción responde a un proceso de reevaluación permanente, también es cierto que las personas no actualizan su juicio a menos que estén realmente presionadas para hacerlo. La satisfacción no es una disposición fija e inmutable (Veenhoven, 1991, citado en García -Mugneco, 2010)

Estalella (2011) en su estudio destinado a investigar el grado de Bienestar Psicológico en personas que han recibido un trasplante de órganos y/o tejidos, procura determinar si el deporte puede ser considerado como una herramienta que contribuye al bienestar psicológico de personas que han sobrellevado una intervención quirúrgica vital como un trasplante de órganos o tejidos.

Los resultados obtenidos en dicha investigación revelan que las personas trasplantadas que realizan algún tipo de deporte tienden a percibir mayor grado de

satisfacción durante y luego de la práctica deportiva, mejor estado de ánimo y mayor grado de salud, lo que contribuye al bienestar psicológico.

Dicha investigación da cuenta de que el grado en que los deportistas trasplantados argentinos evalúan su vida, incluyendo la satisfacción personal y vincular, es decir, su Bienestar Psicológico, es positivo, manifestado en todos sus aspectos.

Zúñiga (2010) en su investigación cuyo objetivo fue determinar la incidencia y/o relaciones recíprocas entre la práctica regular de ejercicio físico/deportivo y el Bienestar Psicológico, basándose en dos grupos (uno de ellos compuesto por personas que realizaban ejercicio físico/deportivo y el otro por sujetos que no realizaban este tipo de actividades), encontró que los niveles de Bienestar Psicológico son mayores en el grupo de sujetos que realizan ejercicio físico/deportivo. Estos sujetos poseen una mayor aceptación de sí mismos, cuentan con mejores recursos para afrontar situaciones cotidianas, poseen más y mejores habilidades para establecer vínculos y son más capaces de valerse por ellos mismos, que aquellos que no realizan ejercicio.

Muratori, Zubieta, Ubillos, González y Bobowik (2015) en su investigación compararon los niveles de felicidad y bienestar psicológico de españoles y argentinos residentes en sus países, evaluaron la incidencia de variables sociodemográficas y analizaron los efectos de mediación de la felicidad en las diferencias del bienestar psicológico en función del país. Los resultados mostraron que existen niveles satisfactorios de felicidad y bienestar psicológico. A partir del análisis de varianza se observó a los españoles más felices y a los argentinos con mayor bienestar psicológico. Los análisis de varianza revelaron diferencias según sexo, edad, estado civil y ocupación. Las mujeres argentinas exhibieron mayor dominio del entorno que los hombres; las españolas se diferencian en las relaciones positivas. En Argentina los separados presentaron más

autonomía y crecimiento personal que quienes vivían en pareja; los españoles que vivían en pareja exhibieron más control y percepción de crecimiento personal que los solteros.

Según Diener (2012, citado en Muratori et al, 2015), uno de los aspectos fundamentales para construir una buena sociedad es que a las personas les guste y disfruten de sus vidas, es de suma importancia que las sociedades establezcan y evalúen medidas de felicidad y bienestar psicológico a nivel nacional. Por esta razón, estudios como los realizados por Bobowik, Basabe, Páez, Jiménez y Bilbao (2011), Diener (2012), Diener, Tay y Oishi (2013), Galati, Manzano y Sotgiu (2006), Oishi, Koo y Akimoto (2008) y Rentfrow, Mellander y Florida (2009), entre otros, indagan las diferencias que existen en los niveles de bienestar y felicidad entre las distintas naciones.

Los datos arrojaron buenos niveles de bienestar subjetivo en los participantes, quienes explicitaron sentirse felices en general, así como un alto nivel de bienestar psicológico, que superó en todas las dimensiones la media teórica de la escala. Los valores más altos se ubicaron en las dimensiones Crecimiento Personal y Relaciones Positivas con los Otros. Además, se observaron niveles relativamente altos en Auto-Aceptación, Propósito en la Vida y Dominio del Entorno Comparativamente, la puntuación más baja fue la que refiere a Autonomía. (Muratori et al, 2015)

Las correlaciones más fuertes se observaron entre Propósito en la Vida y Auto-Aceptación, Crecimiento Personal y Dominio del Entorno. Asimismo, las correlaciones son todas directas entre las dimensiones del bienestar psicológico y la felicidad y es la Auto-Aceptación la dimensión que mantiene la relación más intensa con la felicidad. En relación al bienestar psicológico en función del sexo, las mujeres exhibieron puntuaciones más altas que los hombres en la dimensión Relaciones Positivas con los Otros y Dominio del Entorno. (Muratori et al, 2015)

Profundizando en este análisis, se encontró que en Argentina las mujeres obtuvieron una media en la dimensión Dominio del Entorno mayor que la de los hombres. En España las mujeres presentan una puntuación media en la dimensión Relaciones Positivas superior a la de los hombres. No se encontró diferencias en el resto de las dimensiones en ninguno de los países. (Muratori et al, 2015)

La edad se correlaciona directamente con tres de las dimensiones del bienestar psicológico: Autonomía, Dominio del Entorno, y Propósito en la Vida. De manera esperable, a medida que se cumplen años aumenta la percepción de independencia, control y metas vitales. (Muratori et al, 2015)

Son los españoles quienes presentan mayores niveles de felicidad en comparación con los argentinos. Sin embargo, son los argentinos los que exhiben un mayor bienestar psicológico en las dimensiones Crecimiento Personal y Propósito en la Vida. Los argentinos no solo perciben mayores posibilidades de desarrollar sus potencialidades, sino que intentan lograrlo a través de metas y objetivos que le otorgan sentido a la vida, en comparación con los españoles. Sin embargo, los tamaños del efecto de las diferencias entre países son pequeños. (Muratori et al, 2015)

Ramos (2012) en su investigación sobre Bienestar Psicológico y Burnout en profesionales de la salud que trabajaban con pacientes en rehabilitación en instituciones de Mendoza, detectó que los niveles de Bienestar Psicológico del total de la muestra puntúan en un nivel de clasificación medio, lo cual implicaría que el total de los profesionales se sentirían satisfechos con sus vidas, en términos generales. Además, el hecho de que posean un nivel de Bienestar promedio es de gran importancia por el tipo de trabajo que realizan estas personas, ya que es probable que mientras desarrollen Bienestar Psicológico, realicen mejor su trabajo, se hallen más motivados, satisfechos, realizados y optimistas con su labor. Asimismo, trabajar atendiendo a pacientes (independientemente de la profesión), es algo

que genera estrés y gran desgaste, por lo que, a partir de la existencia de Bienestar, es probable que los profesionales den un mejor y adecuado trato a sus pacientes, revelen mayor empatía hacia ellos y puedan motivarlos a salir adelante, a partir de su propio Bienestar. Se pudo evidenciar que, del total de la muestra, no hay sujetos que presenten Burnout. Para padecer dicho síndrome es necesario obtener puntuaciones altas en las variables Cansancio Emocional y Despersonalización; y puntuaciones bajas en Realización Personal (Maslach y Jackson, 1986 citado en Ramos, 2012). En el grupo estudiado, se detectó que los profesionales hombres se encuentran más realizados personalmente que las mujeres y mayormente despersonalizados. Sin embargo, las mujeres se hallan mayormente cansadas emocionalmente que los hombres. De igual modo, los datos obtenidos indican la no existencia del síndrome en ambos sexos.

Reta (2014) en su investigación pretendió indagar acerca del Bienestar Psicológico y Estilos de Afrontamiento en la Pareja, teniendo en cuenta no solamente el aspecto estadístico de los resultados de los instrumentos con los que se evalúan estos conceptos, sino también considerando la variable subjetiva de las personas.

En relación al Bienestar Psicológico, comparativamente en función de la muestra, las mujeres evidencian en promedio niveles de bienestar psicológico más elevados que los hombres. No se encontraron correlaciones directas entre estilo de afrontamiento y un determinado nivel de bienestar psicológico. Reta (2014)

Se evidenció que tanto hombres como mujeres tienden a la utilización de estrategias de afrontamiento ligadas a la evitación y de tipo conductual. No se hallaron correlaciones concluyentes entre el tiempo en pareja y las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas. Se concluyó que las personas más allá de los niveles de bienestar psicológico subjetivo evidenciados y las estrategias de afrontamiento utilizadas, catalogadas como

positivas o no, a su manera las utilizan de manera adaptativa, teniendo a lo positivo e inclusive de una manera diádica. Reta (2014)

CAPÍTULO 3:

SENTIDO DE VIDA Y

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN

ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

CAPÍTULO 3: SENTIDO DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

3.1 Introducción

Los significados de la existencia humana cambian a lo largo de la vida, en función de la etapa del ciclo vital. Erikson (1959, citado en Carmona y Fernández, 2010, 3) destaca en la adolescencia la búsqueda de la identidad personal, sexual y ocupacional. Esta fase consistiría en compatibilizar la identidad con las oportunidades que le ofrece su medio. En la primera juventud la preocupación por establecer relaciones afectivas significativas sería el aspecto más característico. Las crisis de esta etapa estarían relacionadas con la satisfacción y calidad de estas relaciones. De este modo, la superación de dichas crisis exigiría intimidad, una disposición relacional con otras personas a un nivel más profundo y un sentido de la identidad compartida.

Yalom (1984, citado en Carmona y Fernández, 2010,3) defiende la importancia del desarrollo evolutivo en la adquisición de significados, puesto que el cumplimiento de determinadas tareas en la vida resulta esencial para el Sentido de la vida.

Para Reker (1994, citado en Carmona y Fernández, 2010, 3) prevalecen determinados tipos de valores en los distintos rangos de edad. Entre los 13 y los 15 años encontramos predominantemente los valores experienciales, entre los 40 y 45 los creativos, y en último lugar, a partir de los 65 años, los de actitud. Siempre teniendo en cuenta que la adquisición de la madurez, hecho que se da en el transcurso del tiempo, permite el descubrimiento de un propósito y sentido.

Parece ser que el grupo de edad que alcanza niveles más altos en la búsqueda de propósitos y en el significado del futuro son los jóvenes (con edades comprendidas entre 16 y 29), disminuyendo de forma paulatina conforme maduran y descendiendo de manera brusca en la vejez. Reker (1994, citado en Carmona y Fernández, 2010, 3) Sin embargo, el deseo de sentido se mantiene alto y de forma continuada en todas las edades, muy acorde con la idea de Frankl (1991, citado en Carmona y Fernández, 2010,3) que sostiene la búsqueda de sentido como una fuerza primaria, para todos los seres humanos.

El conocimiento del curso que determinadas actitudes de vida toman en las distintas etapas del desarrollo, permite predecir, y en cierta parte prevenir, muchas de sus consecuencias. En este sentido, tanto la falta de un propósito o sentido vital, como un excesivo anhelo y búsqueda de objetivos entre la población joven, tiene como resultado una disminución en la percepción de bienestar físico y mental. Carmona y Fernández (2010, 3)

Frankl (1991, citado en Carmona y Fernández, 2010, 4) siendo profesor en la universidad de Viena, descubrió que el vacío existencial (falta de Sentido de la vida) es un fenómeno ampliamente extendido entre los jóvenes, tras comprobar que más del 40% de

sus alumnos reconocía haber experimentado la sensación de falta de sentido (aumentando este porcentaje hasta un 81% en los países anglosajones).

Frankl (1990, citado en Carmona y Fernández, 2010, 4) califica de vacío existencial a la sensación de un vacío interior o, en otras palabras, a la falta de sentido vital, como la primera etapa de un proceso que será responsable del 20% de las neurosis denominadas por Frankl “neurosis noógenas”. Las neurosis noógenas, en una etapa más avanzada de vacío, estarían más cerca de la pobreza espiritual que de la enfermedad mental como resultado de “la sensación de un absurdo radical de su existencia” o de un “sentimiento radical de falta de sentido”.

La falta de sentido y de propósito vital está asociada al malestar psicológico y físico, no obstante, algo parecido ocurre cuando en la búsqueda de objetivos subyace un excesivo empeño en la consecución de nuevos retos y experiencias. Es decir, el deseo constante de búsqueda y experimentación es un indicador de malestar, especialmente entre los jóvenes (16 a 29 años) y entre los adultos de mediana edad joven (30 a 49 años). Reker (1987, citado en Carmona y Fernández, 2010, 4)

3.2 ALGUNAS INVESTIGACIONES SOBRE EL SENTIDO DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

García-Alandete, Pérez y Delgado (2008) en su investigación realizada en Valencia, España plantearon como objetivo comprobar qué relación existe entre el sentido de la vida y la desesperanza en un grupo de 302 sujetos, entre los cuales 99 eran varones (32,78%) y 203 eran mujeres (67,22%), con una edad media de 21,58 años.

Los resultados revelaron que el logro de sentido se asocia a nivel nulo-mínimo de desesperanza, mientras que el vacío existencial se asocia a nivel moderado-alto de desesperanza, de manera estadísticamente significativa. (García-Alandete et al, 2008)

De manera más concreta, el logro de sentido se asocia a niveles nulo-mínimo (en mayor medida) y leve (en menor medida) de desesperanza, mientras que vacío existencial se asocia mayormente a niveles moderado y alto de desesperanza. En el caso de los dos últimos niveles de desesperanza (moderado y alto), la asociación con la situación de indefinición del sentido de la vida es también significativa. La desesperanza se asocia negativamente en términos generales a captación de razones y motivos para vivir la vida y valoración positiva de la misma; percepción de la vida cotidiana como plena de cosas buenas, su valor y sentido; metas definidas y percepción-expectativas de logro de las mismas; capacidad para encontrar el sentido de la propia vida, percibir y experimentar que la vida está bajo control personal, que se es libre y autodeterminativo. (García-Alandete et al, 2008)

Teniendo en cuenta que la desesperanza es un potente indicador del riesgo suicida, los resultados obtenidos en este estudio pueden apuntar a que el vacío existencial, por su significativa relación con la desesperanza, podría ser considerado un indicador significativo del riesgo moderado-alto de suicidio; por el contrario, el logro de sentido de la vida es un indicador de riesgo nulo-mínimo o, en todo caso y en menor grado, leve. (García-Alandete et al, 2008)

En un estudio llevado a cabo en Bogotá por Martínez y Morales (2013), se propuso describir la percepción del sentido de vida de estudiantes universitarios colombianos de la ciudad de Bogotá. Se buscó caracterizar la percepción del sentido de vida según el área académica, el género y la edad de los participantes. La muestra intencional estuvo compuesta por 695 estudiantes universitarios, de los cuales 68.9% eran mujeres y 31.1%

hombres, con edad promedio de 22.17 años. Mediante la aplicación de la Escala Dimensional del Sentido de Vida, (EDSV) Ortiz, Trujillo, Díaz y Jaimes (2011), no se encontraron diferencias significativas por género, se encontró que el 36.7% de los participantes presentaron bajo sentido de vida, los estudiantes entre 16 y 20 años mostraron mayor sentido de vida. Los estudiantes de Medicina y Enfermería indicaron los mayores puntajes de sentido de vida; por su parte, los estudiantes de Psicología y Comunicación Social obtuvieron puntajes significativamente más bajos que el resto de participantes. Estos autores concluyeron que, los resultados permiten obtener una primera aproximación general del sentido de vida de población joven colombiana, empleando un instrumento desarrollado y validado para el país. Además, se plantean nuevas preguntas investigativas con respecto a la salud mental de los estudiantes de psicología, en vista de su correlación con el sentido de vida reportada en otros estudios.

Jaramillo, Carvajal, Marín y Ramírez (2008) realizaron un estudio cuyo objetivo fue identificar qué aspectos influyen, de manera significativa, en el sentido de vida en estudiantes, entre 16 y 34 años de edad, pertenecientes a la Carrera de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. La muestra se conformó con un total de 277 estudiantes, distribuidos en 60 hombres y 217 mujeres, todos pertenecientes a la Carrera de Psicología, desde primero a décimo semestre. Para la recolección de la información se empleó la Escala Existencial de Langle y Orgler (1994). Los resultados mostraron que los puntajes obtenidos se ubicaron por debajo de la media para todas las variables (edad, género y semestre) con un puntaje de 177.83 para la escala total, lo que indicó que el nivel de sentido de vida de los estudiantes es bajo, sin diferencias significativas en ninguna de las variables con relación al sentido de vida. En dicha investigación sólo se encontró una relación existente entre el sentido de la vida y la presencia o no del vacío existencial con las variables: estudios, familia, relaciones sociales, tipo de carrera y no con el sexo, la edad o el año de estudio.

Las subescalas de autodistanciamiento, autotrascendencia, libertad y responsabilidad mantuvieron una relación directamente proporcional entre éstas, siendo la autotrascendencia el factor más influyente en el nivel de sentido de los estudiantes. A pesar de que los puntajes se ubicaron en niveles bajos, se resalta la presencia de sentido de vida en los estudiantes encuestados. No obstante, dicho sentido se ve enfocado hacia lo material, y a todas aquellas actividades que les generan goce, placer y disfrute. Para el nivel de responsabilidad se encontró en los estudiantes poca conciencia frente a su propia vida, es decir, que esto los lleva a no hacer un afrontamiento adecuado en cuanto a las obligaciones que les presenta la vida y sus consecuencias. En cuanto a la libertad se observó una marcada presencia de ambivalencia y dificultad para tomar decisiones, esto conlleva a la evasión de las situaciones más difíciles, lo que indica que su libertad está orientada más a las exigencias del medio que a sus propias convicciones o deseos personales. En lo que respecta al autodistanciamiento, lo principal a destacar fue el egocentrismo, e incapacidad para validar y reconocer al otro como un ser diferente. De la misma manera, se evidenció en todos los sujetos un alto nivel de exigencia, y facilismo. En lo referente a la autotrascendencia, vale la pena aclarar, que fue esta subescala la única que demostró un puntaje por encima de la media, lo cual comprobó el interés que tienen los estudiantes por conocer qué les depara el futuro, y le asignan un sentido personal a situaciones que consideran significativas para ellos. (Jaramillo et al, 2008)

En la visión humanista de la educación destaca la importancia de ayudar a los alumnos para que decidan lo que son y lo que pueden llegar a ser, a partir de la comprensión de los motivos que los impulsan para lograr “algo” o para ser de una manera determinada. Desde esta perspectiva, en una investigación realizada en México; se propusieron los siguientes objetivos: 1) valorar el “Sentido de Vida” de estudiantes de nuevo ingreso de la Universidad De La Salle Bajío; 2) explorar las relaciones de los resultados obtenidos con variables personales y familiares; y, 3) analizar las características psicométricas del instrumento utilizado. En el estudio descriptivo se trabajó con una muestra estratificada al azar de 723 estudiantes universitarios de primer ingreso, de 16 a 27

años, pertenecientes a 23 carreras. Se aplicó el test, Purpose in Live (PIL) de Crumbaugh y Maholick (1964) En los resultados se encontró que el 55.5% de los estudiantes muestran una definición adecuada del Sentido de Vida; el 33.3% se ubica en la zona de indefinición; y, el 11.2% muestra falta de Sentido. La proporción de alumnos que mostró indefinición es un foco de atención primordial; asimismo, la carencia de Sentido de Vida que mostró el 11.2% puede considerarse como posible indicador de desajuste emocional. (Magaña-Valladares, Zavala, Ibarra, Gómez, María Teresa y Gómez , María Mercedes 2004).

El “Sentido de Vida” de los estudiantes que participaron en la investigación está bien consolidado en la mayor parte de ellos. La distribución del total de puntajes, fue claramente superior a la de los baremos disponibles. Esto significa que se trata de personas que se ven a sí mismas como capaces y responsables de su propia vida y que con ello cuentan con un facilitador y guía del crecimiento y desenvolvimiento de sus potencialidades personales.

Sin embargo, este resultado favorable puede atribuirse a que los participantes se encuentran en una situación promisorio, como estudiantes de nuevo ingreso a una carrera universitaria; sería de gran interés investigar qué sucederá con sus percepciones de sentido, cuando cursen la mitad de su carrera o al finalizar la misma. (Magaña-Valladares et al, 2004)

Por otra parte, la proporción de alumnos que mostró indefinición, el 33.3%, está en una situación de riesgo que podría desencadenarse en un desencuentro de sentido o en un vacío existencial; siendo, por lo tanto, un foco de atención primordial. Por último, el 11.2 % de los alumnos en los que se observó falta de sentido de vida, forman una población menor, pero altamente importante, debido a que esta carencia puede ser indicadora de desajuste emocional. Esta categoría se refiere a personas conformistas con la sensación de vivir una vida estancada y con pérdida de oportunidades, se conciben a sí mismas como indefensas ante su contexto socio-ambiental y oscilan entre el aburrimiento y la desesperación que

probablemente será expresada en diferentes formas de agresión, depresión y escape de la realidad. (Magaña-Valladares et al, 2004)

En cuanto a los contenidos del instrumento, se halló que las respuestas de algunos de los alumnos revelan posiciones inquietantes: el 13.6% de los estudiantes a menudo se cuestionan su existencia, pues en apariencia no encuentran razón para vivir; el 14.0% se declara confundido en la forma que ve al mundo con relación a su vida; el 20.8% señala que tiene miedo a la muerte, por falta de preparación para ello; el 11.2% ha pensado en el suicidio como una forma de escape. En el análisis de las características psicométricas del instrumento se obtuvo una alta confiabilidad con un valor de .9048 en la prueba Alpha de Cronbach. (Magaña-Valladares et al, 2004)

En cuanto a la exploración de variables personales y su relación con el sentido de vida, no se obtuvo correlación entre la variable edad, y el puntaje obtenido por los estudiantes en la prueba PIL; tampoco se encontraron relaciones de asociación entre sentido de vida, en comparación con la carrera de estudio, sexo, escuela de procedencia y escolaridad de los padres. (Magaña-Valladares et al, 2004)

Carmona y Fernández (2010) llevaron a cabo una investigación cuyos objetivos fueron: 1) Describir el sentido de la vida, la inteligencia emocional (IE) y la salud mental en estudiantes de Psicología y de Ingeniería Aeronáutica. 2) Analizar las relaciones entre: sentido de la vida e inteligencia emocional; sentido de la vida y salud mental; e inteligencia emocional y salud mental. 3) Analizar si existen diferencias en las variables mencionadas, en las dos carreras.

En dicha investigación se arribó a las siguientes conclusiones: 1) Los estudiantes de la muestra, encuentran más sentido a la vida que la población general y hay algunas diferencias en inteligencia emocional, con los parámetros de la población general. 2) Parece

haber relación entre la inteligencia emocional con el sentido de la vida y la salud mental. 3) Se encuentran algunas diferencias, en la relación entre variables entre las dos carreras.

Se advirtió en las puntuaciones de todo el grupo de estudiantes, que hallar un mayor sentido a la vida se asocia con: una mayor tolerancia a la frustración, la tendencia a no sobrevalorar las experiencias negativas y con pensamiento estereotipado y la predisposición a dejarse llevar por las ideas socialmente establecidas. También se asocia con un menor pensamiento supersticioso, es decir, con una menor inclinación a interpretar los acontecimientos de una forma irracional y a la creencia de su carácter sobrenatural o mágico. (Carmona et al, 2010)

En la muestra de Psicología, el Sentido de la vida se asocia con un mayor pensamiento constructivo global, tolerancia a la frustración y pensamiento positivo; mientras que en la muestra de Ingeniería Aeronáutica, se asocia con tolerancia a la frustración, ilusión y pensamiento estereotipado. Dado que el tamaño de la muestra es pequeño, sería conveniente ampliar esta investigación a más estudiantes, para ver si se repiten estas relaciones y qué factores hacen que haya diferencias entre las personas de una carrera y las de otra.

En este estudio, la relación entre el Sentido de la vida y la Salud Mental se confirma como positiva, pero ésta no alcanza la significación estadística. Por ello, también en este caso, haría falta recabar más datos en futuras investigaciones. (Carmona et al, 2010)

Los participantes universitarios de este estudio parecen hallar un mayor Sentido a la vida, que la población general. Un 84,61% de los participantes se sitúan por encima de este valor, posicionándose según los criterios establecidos, en los grupos con logros más altos de sentido (logro interior de sentido medio y bueno). Por lo tanto, se pudo apreciar que este grupo de estudiantes universitarios presentó valores de sentido elevados, algo que resulta positivo y esperanzador. (Carmona et al, 2010)

Los datos obtenidos a partir del GHQ -28 (Cuestionario de Salud General) revelan que un escaso número de estudiantes parece tener sintomatología psiquiátrica, puesto que el 82,2% refiere auto-percibir un estado de bienestar psicológico. El 17,8% restante se distribuye en las carreras estudiadas de forma desigual: 3 sujetos en Psicología frente a 5 sujetos en Ingeniería Aeronáutica, de forma que el nivel de salud autopercebida es superior en los primeros (Carmona et al, 2010)

Las correlaciones entre pensamiento constructivo global (PCG) y GHQ-28, indicaron que podría existir una correlación negativa entre ambas, es decir, a mayor Inteligencia Emocional menores alteraciones psíquicas. Además se encontró que las alteraciones psiquiátricas se vinculan con menores puntuaciones en impasibilidad, es decir, con un menor grado de flexibilidad, de tolerancia a la incertidumbre, los contratiempos, al rechazo y la desaprobación. (Carmona et al, 2010)

3.3 ALGUNAS INVESTIGACIONES SOBRE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Un estudio realizado en Mendoza, Argentina (Páramo, Straniero, García, Torrecilla y Gómez, 2012) midió el grado de bienestar psicológico (BP), su relación con rasgos de personalidad y los objetivos de vida (OV) de estudiantes de psicología, ya que investigaciones indican que la categoría de personalidad y OV de las personas están relacionadas con la autopercepción del BP. Dicho estudio se abordó desde la teoría de T. Millon, siendo su objetivo establecer la relación existente entre dimensiones de bienestar psicológico y estilos de personalidad en estudiantes universitarios, así como analizar sus objetivos de vida.

Se empleó un diseño transversal con metodología descriptiva y correlacional. Para ello, se administró la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos [Bieps-A] (Casullo, 2002), Escala de Little (1983, adaptación local) e Inventario Millón de Estilos de Personalidad [MIPS] (Adaptación Casullo y Castro-Solano, 1997) a una muestra de 366 estudiantes de la carrera de Psicología, de ambos sexos, con una edad promedio de 21 años. (Páramo et al, 2012)

Los resultados fueron analizados con base en cuatro dimensiones del BP: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos. Concretamente, se estudió la correlación entre las dimensiones de BP con las tres áreas de los estilos de personalidad: metas motivacionales, modos cognitivos y conductas interpersonales. Se realizaron análisis descriptivos de los OV y análisis de correspondencias múltiples para los demás datos recogidos. Respecto a los resultados obtenidos se presentaron correlaciones positivas y negativas entre rasgos de personalidad y dimensiones de BP. Se describen OV relevantes. En conclusión se apoyó la hipótesis de asociación del bienestar psicológico con estilos de personalidad. (Páramo et al, 2012)

Un estudio realizado en Valencia, cuyo objetivo consistió en analizar el bienestar psicológico y la práctica deportiva en función del género en una muestra de 121 universitarios (72 hombres y 49 mujeres) con una edad media de 20.46 ; arrojó como resultados que los hombres practican más deporte y muestran mayor autoestima que las mujeres. No se apreciaron diferencias significativas por género en cuanto a la satisfacción con la vida y la vitalidad subjetiva. No se encontraron diferencias significativas en el nivel de autoestima y en la vitalidad subjetiva entre quien estaba físicamente activo y el que no lo estaba, tanto en hombres como en mujeres. Por último, los hombres que estaban físicamente activos informaron sentirse más satisfechos con su vida que aquellos que no lo

estaban, no apreciándose relación entre estar o no físicamente activo y la satisfacción con la vida en el grupo de mujeres. (Molina-García, Castillo y Pablos, 2007)

Un estudio realizado en universitarios chilenos, de tipo descriptivo-correlacional por encuesta, tuvo como propósito examinar la relación entre el modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff y el modelo de los cinco factores de personalidad en estudiantes universitarios. Para ello se aplicaron las Escalas de Bienestar Psicológico y el Inventario de los Cinco Grandes a 315 estudiantes de pregrado de la Universidad de Concepción (Chile). La muestra se conformó por 183 mujeres (58%) y 132 hombres (42%), con edades entre 18 y 36 años (edad promedio de 21.6 años). Los estudiantes pertenecían a 11 carreras de las áreas biológica, matemática, humanidades y ciencias sociales. (Almagiá, Soto Quevedo y Díaz, 2013).

Los resultados mostraron que, tal como se predecía, el bienestar psicológico y sus dimensiones se relacionaron de forma inversa con el Neuroticismo y de forma directa con los restantes factores de personalidad, y que los factores de Responsabilidad y Neuroticismo eran los que tenían mayor influencia en el bienestar psicológico. También se encontraron diferencias a favor de las mujeres en Neuroticismo, Amabilidad y Responsabilidad. (Almagiá, Soto Quevedo y Díaz, 2013).

A fines de los '60, se comenzó a vislumbrar un cambio con respecto al modelo de salud de la época (Prada, 2005), que profundizaba en los aspectos saludables del ser humano, en las fortalezas, en sus virtudes y cómo estos aspectos repercuten en las personas y en sociedades en las que viven (Cuadra & Florenzano, 2003). Considerando la importancia del bienestar en cuanto a la valoración del funcionamiento positivo y el desarrollo de las personas, se realizó un estudio empírico para evaluar y comparar los niveles de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989) y Bienestar Social (Keyes, 1998) en estudiantes universitarios argentinos. Según los resultados obtenidos, los jóvenes presentan

niveles altos de bienestar psicológico y social, aunque existen diferencias en relación a variables sociodemográficas. (Valle Raleig, Beramendi y Delfino, 2011)

En esta muestra de estudiantes universitarios los resultados obtenidos nos estarían marcando un perfil de bienestar alto, tanto a nivel psicológico como a nivel social. (Valle Raleig et al, 2011)

De todas maneras, existen diferencias en relación a las dimensiones. Se puede decir que el mayor déficit respecto del bienestar psicológico de este grupo de universitarios pasaría por la autoaceptación y el dominio del entorno. Es decir, los participantes presentarían cierta preocupación acerca de sus expectativas y sus propias evaluaciones; como también no creen que pueden controlar completamente su espacio. Esto podría relacionarse con la identidad universitaria en la cual está en constante cambio y que, por un contexto social/laboral en crisis, no se percibe una sensación de seguridad en torno a conseguir un trabajo. (Valle Raleig et al, 2011)

Considerando el dominio de bienestar social, la integración social, correlacionó positivamente con todas las dimensiones del bienestar psicológico, estos participantes mantendrían con la comunidad, una calidad buena de relación ya que se sienten parte de la misma. (Valle Raleig et al, 2011)

SEGUNDA PARTE:

MARCO METODOLÓGICO

CAPÍTULO 4:

Aspectos Metodológicos

CAPÍTULO 4: ASPECTOS METODOLÓGICOS

4.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN:

- ¿Qué nivel de bienestar psicológico autoperciben alumnos de primer año de la carrera Licenciatura en Psicología?

- ¿Qué nivel de plenitud existencial autoperciben alumnos de primer año de la carrera Licenciatura en Psicología?

- ¿Existe alguna relación entre la percepción personal de plenitud existencial y el grado de bienestar psicológico en dichos alumnos?

- ¿Cómo se encuentran desarrolladas en estos alumnos las capacidades de: ¿Autotrascendencia, Autodistanciamiento, Libertad y Responsabilidad involucradas en el descubrimiento y realización del sentido existencial?

4.2 OBJETIVOS DEL TRABAJO:

Objetivo general:

- Conocer si existe correlación entre la percepción personal de plenitud existencial y el bienestar psicológico en estudiantes de primer año de la Licenciatura de Psicología.

Objetivos específicos:

- Evaluar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de primer año de la carrera Licenciatura en Psicología.

- Evaluar el nivel de plenitud existencial en estudiantes de primer año de la carrera Licenciatura en Psicología.

- Evaluar las capacidades de Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad en estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología.

Hipótesis:

H1: “A mayor vivencia de Bienestar Psicológico mayor es el nivel de Plenitud Existencial”

4.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo se realizará desde un enfoque cuantitativo, entendiendo que el mismo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. (Hernández- Sampieri et al,2006)

La investigación cuantitativa ofrece la posibilidad de generalizar los resultados más ampliamente, otorga control sobre los fenómenos, así como un punto de vista de conteo y las magnitudes de estos. (Hernández Sampieri et al,2006)

Asimismo, brinda una gran posibilidad de réplica y un enfoque sobre puntos específicos de tales fenómenos, además de que facilita la comparación entre estudios similares. (Hernández Sampieri et al, 2006)

El proceso cuantitativo es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no se puede "brincar o eludir" pasos, el orden es riguroso, aunque desde luego, se puede redefinir alguna fase. (Hernández,Sampieri et al, 2006)

Fundamentalmente, como ya se ha comentado, el proceso cuantitativo parte de una idea, que va acomodándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se desarrolla un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las

mediciones obtenidas (con frecuencia utilizando métodos estadísticos, y se establece una serie de conclusiones respecto de la(s) hipótesis. (Hernández Sampieri et al, 2006)

En el proceso puede verse porque en la investigación cuantitativa se aplica la lógica deductiva, que va de la teoría generada por investigaciones antecedentes (marco teórico) a la recolección de los datos en casos particulares de una muestra. (Hernández Sampieri et al, 2006)

Como ya se ha comentado, cada etapa (que es en sí un proceso) precede a la siguiente en orden riguroso (por ejemplo, no se puede definir y seleccionar la muestra, si aún no se han establecido las hipótesis; tampoco es posible recolectar o analizar datos si previamente no se ha desarrollado el diseño o definido la muestra). (Hernández Sampieri et al, 2006)

En cuanto al alcance de la investigación será de tipo correlacional; este tipo de estudio tiene como propósito conocer la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. (Hernández Sampieri et al, 2006)

Los estudios correlacionales miden el grado de asociación entre dos o más variables (cuantifican relaciones). Es decir, miden cada variable presuntamente relacionada y, después miden y analizan la correlación. (Hernández Sampieri et al, 2006)

4.4 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

El termino **diseño** se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea. (Hernández Sampieri et al, 2006)

En el enfoque cuantitativo, el investigador utiliza su o sus diseños para analizar la certeza de las hipótesis formuladas en un contexto en particular o para aportar evidencia respecto de los lineamientos de la investigación (si es que no se tienen hipótesis). (Hernández Sampieri et al,2006)

El diseño de la presente investigación será no experimental, en el mismo no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza. Este tipo de estudios se realiza sin la manipulación deliberada de variables; en los mismos sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. (Hernández Sampieri et al, 2006)

Dentro del diseño no experimental, la presente investigación, constituirá una investigación transversal, entendiendo que en la misma se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (Hernández Sampieri et al, 2006)

4.5 DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA:

La muestra utilizada se caracterizó por ser no probabilística o dirigida, la misma se define como subgrupo de la población en el que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación. (Hernández Sampieri, et al,2006)

Por lo tanto, las conclusiones obtenidas en este trabajo de tesina, no podrán ser generalizadas al total de la población. Sólo se pueden realizar aproximaciones, que resultarán válidas únicamente para ese sector particular. (Hernández Sampieri et al, 2006)

Sin embargo, serán de gran utilidad los resultados de esta investigación ya que podrían considerarse un aporte al debate teórico acerca de la importancia del bienestar psicológico en la salud integral de las personas. (Hernández Sampieri et al, 2006)

Asimismo, las asociaciones obtenidas entre la percepción personal de plenitud existencial y el bienestar psicológico, podría arrojar luces sobre las capacidades humanas involucradas en la satisfacción vital, especialmente, de estudiantes universitarios y la importancia de desarrollar programas de promoción del bienestar psicológico como parte del fortalecimiento de la salud integral y de la calidad de vida. (Hernández Sampieri et al, 2006)

Se espera que los aportes del estudio marquen la línea de posteriores investigaciones, las cuales podrán concentrarse en seguir explorando esta relación, ampliando la muestra y abordando diferentes campos académicos. (Hernández Sampieri et al, 2006)

- Criterios para la Selección:

Los sujetos fueron seleccionados por reunir características de interés para esta investigación; cabe mencionar la característica fundamental: estudiantes universitarios de la carrera de Psicología que estuvieran cursando el primer año.

La muestra de esta investigación quedó compuesta por 83 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología, de la Universidad del Aconcagua; provincia de Mendoza. Se trató de estudiantes de ambos sexos, cuyas edades oscilaron entre los 17 y 45 años; de diversos departamentos de la provincia y que se encontraban cursando el 1° año; que de manera libre y voluntaria accedieron a participar en dicho estudio.

4.6 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

Partiendo de los objetivos que se pretendían estudiar, se administraron las siguientes Escalas que investigan los aspectos que pueden ofrecer la información apropiada para nuestros fines:

- Escala BIEPS-A(Adultos). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica, de María Martina Casullo y colaboradores. (2002)
- Escala Existencial de A. Längle, C. Orgler y Kundi. (2003), “*Adaptación, validación y confiabilidad de la Escala Existencial de Längle, Orgler y Kundi en muestra mendocina*”, realizada por Páramo y colaboradores. (2013-2014)

A continuación, se presentan aquellos aspectos de mayor relevancia de los instrumentos utilizados en la presente investigación.

4.6.1 ESCALA BIEPS-A:

Casullo et al, (2002), en “Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica”, cita que el Bienestar Psicológico puede y debe ser estudiado teniendo en cuenta diferentes niveles de integración de los comportamientos humanos. Casullo M. y colaboradores elaboraron esta Escala teniendo en cuenta los trabajos de Ryff (1989, citado en Casullo, 2002). La escala presenta una propuesta de evaluación de la percepción que un individuo

posee sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada rigurosamente subjetiva / personal.

Ryff (1989, citado en Casullo et al, 2002), critica los estudios clásicos sobre satisfacción alegando que en general se ha apreciado al bienestar psicológico como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, ignorando las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital.

Casullo et al (2002), duda sobre la unidimensionalidad del constructo “Bienestar Psicológico”, señalando su multidimensionalidad; Ryff (1989, citado en Casullo et al, 2002), lo concibe como un constructo multidimensional, es un constructo más extenso que la mera estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo; estudiarlo implica tener en cuenta la autoaceptación, un sentido de los propósitos o el significado vital, el sentido de crecimiento personal o compromiso y establecer buenos vínculos interpersonales.

El Bienestar Psicológico se relaciona con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido y presenta variaciones según la edad, el sexo y la cultura. (Casullo et al 2002)

Esta autora plantea que el Bienestar Psicológico estaría compuesto por seis dimensiones:

- 1- Una apreciación positiva de sí mismo.
- 2- La capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida.
- 3- La alta calidad de los vínculos personales.
- 4- La creencia en que la vida tiene propósito y significado.

5- El sentimiento de que cada uno va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida, la aceptación del paso de los años.

6- El sentido de autodeterminación.

Apoyándose en las seis dimensiones propuestas por Ryff, Casullo et al, 2002 diseñan un instrumento para medir el bienestar psicológico, donde se consignaron 36 ítems pretendiendo operacionalizar cada una de ellas. Sólo pudieron verificarse en la población adulta, cuatro de las seis dimensiones propuestas: Vínculos, Proyectos, Autonomía y Control/Aceptación de sí mismo.

- Dimensiones:

•**Control de las Situaciones:** Supone tener una sensación de control y de autocompetencia. Las personas con control pueden crear o moldear contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. Por el contrario, quienes presentan una baja sensación de control, tienen dificultades en el manejo de los asuntos de la vida cotidiana y creen que son incapaces de modificar el ambiente en función de las necesidades. (Casullo et al, 2002)

•**Aceptación de sí mismo:** Implica poder aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, (los buenos y los malos). Sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados. No tener aceptación de sí mismo es estar desilusionado respecto de la vida pasada y querer ser diferente de cómo se es. (Casullo et al, 2002)

•**Vínculos Psicosociales:** Se relaciona con la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás; tener calidez, confianza en otros, capacidad empática y afectiva. Tener malos vínculos significa tener pocas relaciones con los demás, sentirse aislado y

frustrado; incapacidad para establecer relaciones comprometidas con otras personas. (Casullo et al, 2002)

•**Autonomía:** Consta de poder tomar decisiones de modo independiente. Tener asertividad. Poder confiar en el propio juicio. En cambio, ser poco autónomo es depender de los demás para tomar decisiones y estar preocupado por lo que ellos dicen, piensan y sienten. (Casullo et al, 2002)

•**Proyectos:** Consiste en tener metas y proyectos en la vida. Considerar que la vida tiene significado. Asumir valores que otorgan sentido y significado a la vida. (Casullo et al, 2002)

- Descripción, administración y evaluación de la escala:

La escala consta de 13 ítems, que evalúan el Bienestar Psicológico desde una perspectiva multidimensional. Puede administrarse de manera individual o colectiva y responderse en cinco minutos aproximadamente. (Casullo et al, 2002)

Las personas deben leer cada ítem y responder sobre lo que sintieron y pensaron durante el último mes. Tienen tres opciones de respuesta:

- 1) De acuerdo (se asignan 3 puntos).
- 2) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (se asignan 2 puntos).
- 3) En desacuerdo (se asigna 1 punto). (Casullo et al, 2002)

La escala tiene todos sus ítems directos; se obtiene una puntuación total que es la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem. No admite respuestas en blanco, (en este caso se devuelve el protocolo al evaluado para que responda el ítem, de lo contrario, se asigna al ítem 2 puntos ya que es una puntuación neutral). La puntuación global directa se transforma a un valor percentilar. (Casullo et al, 2002)

En el presente trabajo de Tesina se tomará dicha puntuación global, ya que, tal como lo propone Casullo (2002) la confiabilidad total de la escala es aceptable alcanzando valores de 0.70. Sin embargo, estos valores descendían si se consideraban cada una de las escalas por separado, dado que cada subescala estaba compuesta por muy pocos elementos. Por lo que sólo se avala que se utilice la puntuación total de la escala BIEPS-A.

- Interpretación de la escala:

Las puntuaciones inferiores al percentil 25 indican que la persona autopercebe un bajo bienestar psicológico y que están comprometidas varias de sus áreas vitales. En este caso conviene revisar sus respuestas analizando cada ítem. (Casullo et al, 2002)

Las puntuaciones superiores al percentil 50 o 75 indican un bienestar promedio, señalando que el sujeto se siente satisfecho con su vida, en términos generales.

Las puntuaciones iguales o superiores al percentil 95 indican un bienestar alto, señalando que el sujeto se siente muy satisfecho con su vida, en términos generales. (Casullo et al, 2002)

4.6.2 ESCALA EXISTENCIAL

La Escala Existencial parte de la concepción de que para realizar la existencia se necesita poner en juego determinadas capacidades existenciales específicas: Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad, las cuales son evaluadas a través de un cuestionario de 46 ítems. Se consideran metas principales del Análisis Existencial y la Logoterapia, que la persona sea consciente de su Responsabilidad y, a través del ejercicio de su Libertad, opte y asuma la tarea de conducir su propia vida. Längle señala que “la Toma de Postura Personal ante la vida, juega un papel importante en la medida en que la persona con buenos recursos propios puede hacer frente de mejor manera a momentos críticos, como así también a situaciones vitales difíciles.” (Asid, 2005)

La Escala Existencial fue construida en Viena por Alfried Längle y Christine Orgler, basada en los cuatro pasos para encontrar sentido (Método de Hallazgo de Sentido, Längle 1988) desarrollados por el presidente de la Sociedad de Análisis Existencial de Austria, Längle, y sometida a análisis estadísticos por el profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Viena, Kundi (Boado de Landaboure, 2002 citado en Páramo, García, Casanova, Cardigni, Asid y Bravín, 2014).

Este instrumento fue creado con el propósito de evaluar el grado de satisfacción de las personas con su vida. Contiene 46 reactivos, con seis opciones de respuesta en una escala Likert. La Escala Existencial consta de cuatro subescalas. La primera subescala es la de Percepción Realista, para esto se requiere del Autodistanciamiento, consta de 8 reactivos. La segunda mide manifestaciones de la emotividad libre, se relaciona con la Autotrascendencia y consta de 14 reactivos. La tercera evalúa la habilidad para tomar decisiones, se relaciona con la Libertad, consta de 11 reactivos. La cuarta evalúa la capacidad para llevar a la acción las decisiones tomadas, asumiendo las tareas involucradas y las posibles consecuencias, se relaciona con la Responsabilidad, la cual está formada por los restantes 13 reactivos.

La Escala Existencial se estandarizó en Viena con una muestra de 1.028 sujetos de 18 a 69 años (Längle, Orgler & Kundi, 2003 citado en Páramo et al, 2014).

Esta escala fue adaptada y validada en población mendocina a través del proyecto CIUDA 2013-2014, titulado “*Adaptación, validación y confiabilidad de la Escala Existencial de Längle, Orgler y Kundi en muestra mendocina*”, realizada por Páramo y colaboradores. La confiabilidad se calculó con el coeficiente del Alfa de Cronbach dando como resultado que su consistencia interna es satisfactoria para las diferentes subescalas y el total. (Resultados del Coeficiente del Alfa de Cronbach, Factor 1: Libertad 0.898; Factor 2: Autotrascendencia 0.898; Factor 3: Responsabilidad 0.688; Factor 4: Autodistanciamiento 0.702; Puntuación Total 0.899). Asimismo, para facilitar la evaluación de la escala validada, tomando como modelo la tabla del baremo austríaco, se elaboró una tabla con las medias y desviación estándar de cada grupo de edad de la muestra mendocina. Por lo tanto en la presente investigación se aplicará esta adaptación y validación en la muestra de estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología.

Tabla 1. Baremo Mendocino Medio para todos los valores según grupos de edad de 18 a 70 años. N=179

SUBTEST	18-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Medida P	X=49	X=45	X=44	X=47	X=49	X=46
	S=6,69	S=7,74	S=9,88	S=9,11	S=8,22	S=8,06
Medida E	X=155	X=149	X=156	X=155	X=158	X=148
	S=19,95	S=26,87	S=20,39	S=20,51	S=18,66	S=26,56
AD	X=18	X=18	X=19	X=21	X=22	X=19

	S=4,33	S=3,35	S=3,46	S=3,87	S=4,71	S=4,65
AT	X=31	X=27	X=25	X=26	X=27	X=27
	S=5,02	S=6,92	S=8,92	S=7,23	S=8,08	S=5,92
L	X=130	X=124	X=128	X=127	X=131	X=120
	S=18,13	S=23,35	S=18,43	S=19,07	S=15,68	S=22,17
R	X=25	X=26	X=28	X=28	X=27	X=27
	S=4,51	S=4,71	S=4,34	S=4,03	S=5,46	S=6

Descripción, administración y evaluación de la escala existencial:

La Escala consta de un cuestionario compuesto por 46 ítems ordenados arbitrariamente.

Los ítems de la Escala, se disponen del siguiente modo:

- **AD:** ítems 1, 3, 5, 32, 40

- **AT:** ítems *2, *15, *21, *26, *36, *42.

- **L:** ítems 4, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 37, 38, 39,43, 44, 45, 46.

- **R:** ítems 6, 7, 10, 16, 20, 22, 41

- Evaluación de la escala existencial

Para responder la escala no se da límite de tiempo. La experiencia indica que el tiempo empleado por las personas que componen la población normativa fue de 10 a 15 minutos, y de 20 minutos o más, para los casos clínicos.

La mayor parte de las preguntas son polarizadas negativamente, lo cual quiere decir que optar por "Nunca" es buen resultado. Sólo seis aseveraciones sales de este marco y responder "Siempre" es una respuesta óptima. Estos ítems son el 2, 15, 21, 26, 36 y 42.

Para los cómputos parciales se establecen los valores obtenidos para cada uno de las cuatro sub-escalas que resultan de la suma de los puntajes asignados a cada aseveración. El valor total se obtiene sumando los resultados de las cuatro subescalas. (Páramo et al, 2014)

La evaluación de la Escala se realiza según las siguientes puntuaciones:

Siempre	Casi siempre	Varias veces	Pocas veces	Casi nunca	Nunca
1	2	3	4	5	6

En aquellas afirmaciones que encontramos un asterisco, la evaluación se realiza en forma inversa:

Siempre	Casi siempre	Varias veces	Pocas veces	Casi nunca	Nunca
6	5	4	3	2	1

Evaluación Cualitativa: sirve de diagnóstico y habilita a la prevención y el tratamiento. Se basa en el “Método de Hallazgo de Sentido” (Längle, 1988), y permite ver de qué modo o en qué momento de los siguientes pasos se encuentra la persona.

1- Momento de Percibir: La persona se da cuenta de las situaciones que acontecen en su entorno; esto es posible por tener la capacidad de Autodistanciamiento, que le posibilita percibirse a sí mismo y a la situación en la que se encuentra, confrontándose con limitaciones y posibilidades personales y situacionales.

2- Momento del Valorar: La situación despierta en la persona emociones lo cual le posibilita contactarse con lo valioso. La capacidad de Autotrascendencia, le permite distinguir diversas posibilidades de respuesta.

3- Momento de Decidir: Entre las posibilidades que se le presentan, la persona debe decidir una forma de actuar acorde a una jerarquía valorativa; comprende el ejercicio de la Libertad unida a la Responsabilidad.

4- Momento de Ejecutar: Aquí se realiza la posibilidad de sentido; para ello deben ser encontrados medios y estrategias; le corresponde a cada persona realizar lo que decidió. Sólo en la ejecución se puede sentir la plenitud del sentido.

Interpretación de cada sub-escala:

Los puntajes dentro lo esperable implican que la capacidad evaluada se encuentra saludablemente desarrollada en la persona, los puntajes bajos revelan un empobrecimiento en el desarrollo de la capacidad, mientras que los puntajes altos no reflejan un mayor desarrollo sino una sobrecompensación, que implica el riesgo de sobreadaptarse en lugar de

lograr un desarrollo armónico y saludable. Por este motivo se ha considerado en la presente investigación que los puntajes por encima de lo esperable reflejarían vulnerabilidad, implicarían el riesgo de llevar una existencia inauténtica.

- **Autodistanciamiento AD:**

“Evaluar la capacidad para la organización del espacio libre interior”, se trata de tomar distancia de sí mismo permitiendo de este modo tener una percepción realista del mundo. Páramo et al. (2014,6)

Puntuaciones bajas: revelan un estado de desorden interno, preocupación por sí mismo, hiperreflexión, autorreproches. Desorientación frente al mundo.

Puntuaciones altas: la persona guarda tal distancia de sí misma que corre el riesgo de no ver sus propias necesidades, sentimientos, pudiendo llegar a la autonegación.

- **Autotrascendencia AT:**

“Evalúa la capacidad de captar los valores, lo que es posible en función de conectarse con los sentimientos”. Páramo et al. (2014,6)

Puntuaciones bajas: revelan una vida pobre en sentimientos, predominantemente material y funcionalista. La dificultad en la sensibilidad desorienta, la persona no sabe bien qué le gusta o qué quiere. Los sentimientos son vividos como molestos, irritantes, y alcanzan poca profundidad.

Puntuaciones elevadas: Puede implicar una exagerada entrega al mundo, olvidándose de las propias necesidades, sentimientos, deseos. En casos extremos podría llevar a una autonegación de la persona, con los consecuentes sentimientos de desvitalización, agotamiento.

- **Libertad (L):**

“Evalúa la habilidad para tomar decisiones al encontrarse ante una posibilidad real de acción, acorde con una jerarquía valorativa.”

Puntajes bajos: implican inseguridad en las decisiones, desorientación valorativa. Disminución de la capacidad de ejecución.

Puntajes elevados: marcada tendencia al juicio crítico, falta de compromiso.

- **Responsabilidad (R):**

“Evalúa la capacidad para llevar a la acción las decisiones tomadas, asumiendo las tareas involucradas y las posibles consecuencias”. Páramo et al. (2014,6)

Puntajes bajos: reflejan pobreza en los compromisos asumidos, la vida aparece como algo ya moldeado o planeado de antemano, la persona se comporta como espectadora de su propia vida, dando la sensación de ser alguien que pasa por la vida y no que vive la vida.

Puntajes altos: Se relacionan con los puntajes anteriores. El mayor riesgo es si este puntaje es elevado y los anteriores son bajos, existe la posibilidad de que la persona se sobreadapte e incluso llegue a un desgaste de sus recursos personales

4.7 PROCEDIMIENTO

Es importante destacar que el presente trabajo de tesina se desprende del proyecto de investigación “Evaluación del Sentido Existencial en estudiantes universitarios de Psicología: Diferencias de sexo y edad”, en el contexto de los Proyectos de Investigación avalados por el Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología de la Universidad del Aconcagua. Dicho proyecto tiene como directora: a la Dra. María de los Ángeles Páramo y como codirectora: a la Mag. Julia Casanova (2015-2017).

Para efectuar esta investigación, en un primer momento se envió una nota a las autoridades de la Facultad de Psicología de la Universidad del Aconcagua a fin de explicar la razón de la presente investigación y obtener la autorización correspondiente para iniciar el trabajo en dicha institución. Luego se contactó a los docentes de las cátedras Neurociencias I e Introducción a la Psicología de 1° año, con el objetivo de requerir la autorización necesaria para tener acceso a administrar las escalas en las horas en que dictan sus materias.

Posteriormente se accedió al contacto con los estudiantes, momento en el cual se les explicó el objetivo de la investigación, como así también la modalidad de trabajo y su participación voluntaria. Se explicó que al finalizar la investigación se haría una devolución

individual a quienes lo solicitaran. Se hizo entrega de una nota de consentimiento informado, la cual fue firmada por quienes decidieron participar del trabajo.

Las escalas fueron administradas de manera grupal, en una misma instancia.

Al finalizar con la toma de ambas escalas se continuó con la puntuación de las mismas y su análisis.

CAPÍTULO 5:

Presentación y Análisis de resultados

CAPÍTULO 5: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1 PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por 83 sujetos, de los cuales 48 eran mujeres y 35 varones. Los mismos se encontraban cursando primer año de la carrera Licenciatura en Psicología de la Universidad del Aconcagua, a quienes se les aplicó la Escala BIEPS-A de Casullo y colaboradores (2002) y la Escala Existencial de Längle, Orgler y Kundi, adaptación y validación en muestra mendocina por Páramo y colaboradores (2014).

A continuación, se especifican, algunos datos descriptivos sociodemográficos de los sujetos que participaron en la investigación.

Tabla 1. Frecuencias de la variable sexo de la totalidad de la muestra.

	Frecuencia	Porcentaje
Masculinos	35	42%
Femeninos	48	58%

Respecto a la edad de las personas que participaron de esta muestra el 58 % de los sujetos tiene 18 años, el 20% tiene 19 años de edad, el 11% tiene 20 años, el 6% tiene 21 años, el 1% tiene 22 años, el 1% tiene 26 años, el 1% tiene 28 años, el 1% tiene 44 años y por último el 1% tiene 45 años

Tabla 2. Frecuencias de la variable edad de la totalidad de la muestra.

Edades	Frecuencia	Porcentaje
18 años	48	58%
19 años	16	20%
20 años	9	11%
21 años	5	6%

22 años	1	1%
26 años	1	1%
28 años	1	1%
44 años	1	1%
45 años	1	1%

5.1.1 RESULTADOS DERIVADOS DE LA ESCALA BIEPS- A, EVALUACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Luego de puntuar las subescalas pertenecientes a la Escala BIEPS- A, administradas a una muestra de 83 sujetos, estudiantes del 1° año de la carrera de Psicología, la puntuación global directa fue transformada a un valor percentilar, según lo establecido en el manual de la Escala BIEPS-A.

Se consideró que los sujetos que puntuaban entre los percentiles 5 y 25 se encontraban por debajo de lo esperable, mientras que aquellos sujetos que puntuaron entre los percentiles 50 y 75 estaban dentro de lo esperable y aquellos cuyo percentil fue de 95 se encontraban por encima de lo esperable.

El 58% de los sujetos que componen la muestra presentó un puntaje percentilar entre 5 y 25, lo que revelaría que se autoperciben con un “bajo nivel” de bienestar psicológico, podría decirse que se trata de sujetos que no se sentirían satisfechos con sus vidas. Presentarían dificultades para manejar los asuntos de la vida diaria, se trataría de sujetos insatisfechos consigo mismos. Tenderían a pensar que es muy difícil modificar el ambiente en función de sus necesidades. Desearían ser distintos de lo que son y les

preocuparía las opiniones de los demás, ésto los llevaría a depender de otros para tomar decisiones.

Por otra parte, el 41% de los sujetos obtuvieron puntuaciones que se corresponden con los percentiles 50 y 75, es decir, dentro de lo esperable. En términos generales, se sentirían satisfechos con sus vidas. Se trataría de sujetos independientes para tomar decisiones, es decir que confiarían en sus propios juicios. Serían capaces de aceptar los aspectos buenos y malos de sí mismos. Establecerían buenos vínculos con los otros, basados en la confianza, calidez, empatía y afecto.

Sólo el 1% de los sujetos de la muestra se encontró dentro del percentil 95, lo cual reflejaría un sujeto con un alto nivel de Bienestar Psicológico cuyas áreas vitales estarían satisfechas. Se trataría de un sujeto con sensación de control y autocompetencia asertivo, con metas y proyectos en la vida, que consideraría que la vida tiene significado y propósito.

Tabla 3: Resultados derivados de la Escala de Bienestar Psicológico

SUJETOS	Aceptación/ Control	Autonomía	Vínculos	Proyectos	Total Bruto	Percentiles
1	8	8	8	7	31	5
2	9	9	9	9	36	50
3	6	7	8	12	33	25
4	7	6	8	11	32	5
5	9	8	9	11	37	75
6	6	4	6	11	27	5
7	7	9	6	9	31	5
8	9	6	9	10	34	25
9	9	7	8	12	36	50
10	9	7	8	12	36	50
11	9	9	9	12	34	25
12	6	7	9	10	32	5
13	8	9	8	12	37	75

14	9	6	8	7	30	5
15	8	6	8	11	33	25
16	7	4	9	11	31	5
17	8	7	7	12	34	25
18	8	9	7	12	36	50
19	9	6	9	12	36	50
20	8	8	8	12	36	50
21	7	6	9	11	33	25
22	8	5	8	11	32	5
23	9	6	9	10	34	25
24	8	9	9	12	38	75
25	9	5	8	10	32	5
26	9	6	8	12	35	50
27	9	9	8	12	38	75
28	9	8	9	12	38	75
29	9	7	7	9	32	5
30	9	8	7	10	34	25
31	9	7	9	12	37	75
32	8	6	9	12	35	50
33	7	5	8	12	32	5
34	8	6	9	10	33	25
35	9	5	7	9	30	5
36	9	7	9	11	36	50
37	9	9	9	12	39	95
38	8	7	8	12	35	50
39	8	6	9	12	35	50
40	9	7	9	12	37	75
41	7	8	7	12	34	25
42	9	7	7	11	34	25
43	8	8	8	12	36	50
44	9	6	9	12	36	50
45	7	7	8	11	33	25
46	8	8	8	11	35	50
47	7	5	9	10	31	5
48	8	5	8	10	31	5
49	9	7	9	12	37	75
50	8	7	7	10	32	5
51	8	7	9	12	36	50
52	8	7	9	12	36	50
53	9	8	8	12	37	75

54	6	6	8	12	32	5
55	8	7	9	9	33	25
56	9	5	8	12	34	25
57	8	7	8	11	34	25
58	9	6	8	12	35	50
59	7	5	8	12	32	5
60	8	7	8	11	34	25
61	6	9	9	10	34	25
62	9	7	9	12	37	75
63	8	6	6	12	32	5
64	9	8	9	8	34	25
65	7	4	8	7	26	5
66	6	6	8	12	32	5
67	7	5	6	12	30	5
68	5	7	9	12	33	25
69	7	7	8	12	34	25
70	7	6	8	10	31	5
71	6	7	8	10	31	5
72	8	8	9	12	37	75
73	9	7	8	12	36	50
74	7	5	7	7	26	5
75	8	5	7	11	31	5
76	8	9	8	10	35	50
77	4	6	5	10	25	5
78	8	8	9	11	36	50
79	8	7	9	12	36	50
80	6	5	7	10	28	5
81	9	8	9	12	38	75
82	8	5	7	12	32	5
83	7	8	8	12	35	50

Puntaje Bajo

Puntaje Esperable

Puntaje Alto

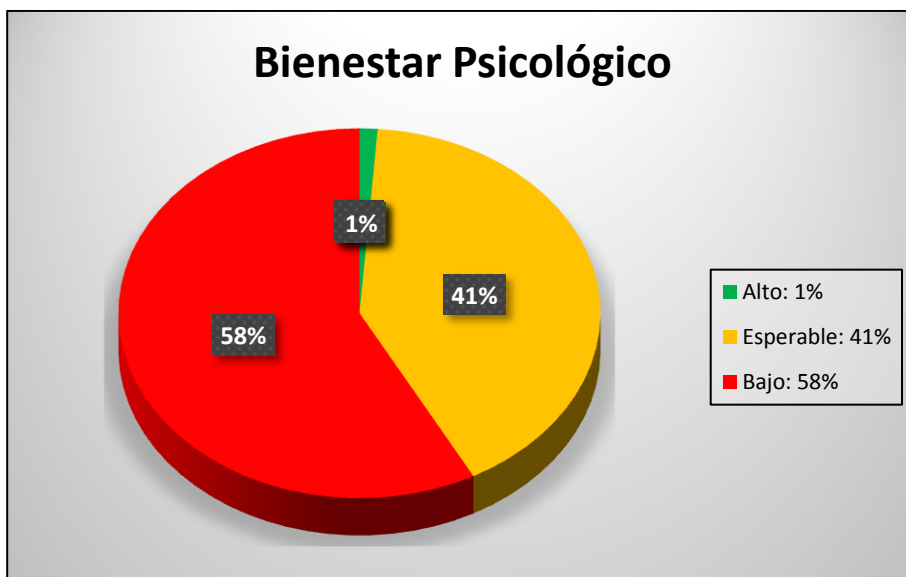


Gráfico 1: Resultados de la Escala Bienestar Psicológico

5.1.2 RESULTADOS DERIVADOS DE LA ESCALA EXISTENCIAL

- **Valor Total de la Escala Existencial:**

Los puntajes obtenidos fueron comparados con la media y desviación estándar según cada estrato de edad, del baremo mendocino.

Esta relación nos permitió observar cómo se encuentra cada sujeto con respecto a su grupo etario en cada una de las dimensiones evaluadas por cada subescala y en los puntajes totales (global).

Siguiendo los criterios anteriormente mencionados, podríamos decir que en relación a los puntajes obtenidos en el Valor Total de la Escala Existencial, se observa que el 70 % de los sujetos de la muestra obtuvo un “*Puntaje dentro de lo esperable*”, podríamos inferir que se trataría de sujetos capaces de realizar un intercambio dialógico con el mundo y consigo mismos, comprometidos en el desarrollo de sus vidas y en las relaciones interpersonales, se sentirían satisfechos con sus vidas. Es decir, que en general, se trataría de sujetos que conseguirían emplear favorablemente sus cualidades personales para establecer una vida plena de sentido.

Por otra parte, los datos revelaron que el 7% de los sujetos de la muestra presenta un “*Puntaje alto*” esto no implicaría algo beneficioso, ya que más bien podría interpretarse como una sobrecompensación.

El 23% de los sujetos de la muestra presentó un “*Puntaje bajo*”, es decir, que podría tratarse de sujetos que presentarían vacío existencial, lo cual sería vivenciado como opresión, dificultades para establecer un intercambio dialógico con el mundo y consigo mismos; una vida pobre en relaciones y falta de compromiso.

Tabla 4: Resultados derivados de la Escala Existencial

SUJETOS	AD	AT	L	R	Global
1	24	33	122	28	207
2	23	28	131	31	213
3	14	29	130	28	201
4	17	31	134	29	211
5	20	29	148	24	221
6	17	26	126	27	196
7	20	20	131	28	199

8	25	28	117	24	194
9	21	31	159	28	239
10	24	32	135	28	219
11	18	31	119	25	193
12	16	26	116	24	182
13	13	31	125	25	194
14	24	28	125	33	210
15	18	24	112	26	180
16	15	28	116	29	188
17	20	26	137	29	212
18	10	30	138	23	201
19	16	30	139	30	215
20	21	29	136	27	213
21	15	28	111	26	180
22	19	26	108	21	174
23	20	32	147	30	229
24	15	33	141	30	219
25	15	30	111	20	176
26	15	29	109	25	178
27	19	32	142	27	220
28	23	28	143	35	229
29	11	25	111	25	172
30	8	27	95	23	153
31	23	31	152	32	238
32	18	31	130	22	201
33	15	31	125	33	204
34	21	30	126	30	207
35	19	26	123	27	195
36	19	35	132	27	213
37	24	33	147	26	230
38	28	33	148	28	237
39	16	33	134	21	204
40	23	27	124	23	197
41	26	24	131	31	212
42	23	25	111	25	184
43	15	34	148	28	225
44	26	31	140	28	225
45	17	22	84	26	149
46	19	25	112	27	183
47	15	20	106	25	166

48	13	28	109	25	175
49	21	24	115	29	189
50	22	31	106	18	177
51	18	35	145	31	229
52	11	26	86	14	137
53	15	34	144	20	213
54	16	20	109	21	166
55	16	23	115	24	178
56	19	27	123	27	196
57	15	26	128	33	202
58	19	28	135	27	209
59	23	23	117	23	186
60	26	27	113	20	186
61	12	26	125	26	189
62	9	34	146	26	215
63	15	28	105	27	175
64	14	25	103	30	172
65	23	21	99	24	167
66	21	28	129	26	204
67	14	21	115	23	173
68	6	25	96	18	145
69	18	31	137	31	217
70	20	26	110	20	176
71	17	28	116	16	177
72	16	30	115	23	184
73	23	31	133	22	209
74	17	23	101	22	163
75	26	30	144	31	231
76	13	31	149	25	218
77	21	19	94	26	160
78	18	27	120	21	186
79	21	35	148	42	246
80	15	20	98	23	156
81	20	31	141	31	223
82	22	29	110	22	183
83	19	32	131	30	212

Puntaje Bajo

Puntaje Esperable

Puntaje Alto



Gráfico 2: Resultados del Valor Total de la Escala Existencial

- **Autodistanciamiento**

En cuanto a la subescala de Autodistanciamiento puede apreciarse que el 70% de los sujetos de la muestra obtuvo un “*Puntaje dentro de lo esperable*”, lo que revelaría que la mayoría de los sujetos de la muestra serían capaces de conocerse a sí mismos mediante la auto-observación, es decir, mediante la reflexión sobre sus actos, pensamientos, reacciones emocionales, respuestas y podrían captar objetivamente las situaciones.

El 20% de los sujetos de la muestra obtuvo un “*Puntaje Alto*”, el cual, revelaría que estos sujetos guardarían tal distancia de sí mismos que podrían correr el riesgo de no ver sus propias necesidades, sentimientos e intereses, pudiendo llegar a la autonegación.

Mientras que, el 10% restante de los sujetos de la muestra obtuvo un “*Puntaje Bajo*”. Esto podría ser interpretado como un estado de desorden interno, preocupación por sí mismos, hiperreflexión, autorreproches y desorientación frente al mundo.

Tabla 5 . Frecuencias y porcentajes de la variable *Autodistanciamiento* según niveles alto/medio/bajo de la totalidad de la muestra.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	17	20%
Medio/Esperable	58	70%
Bajo	8	10%

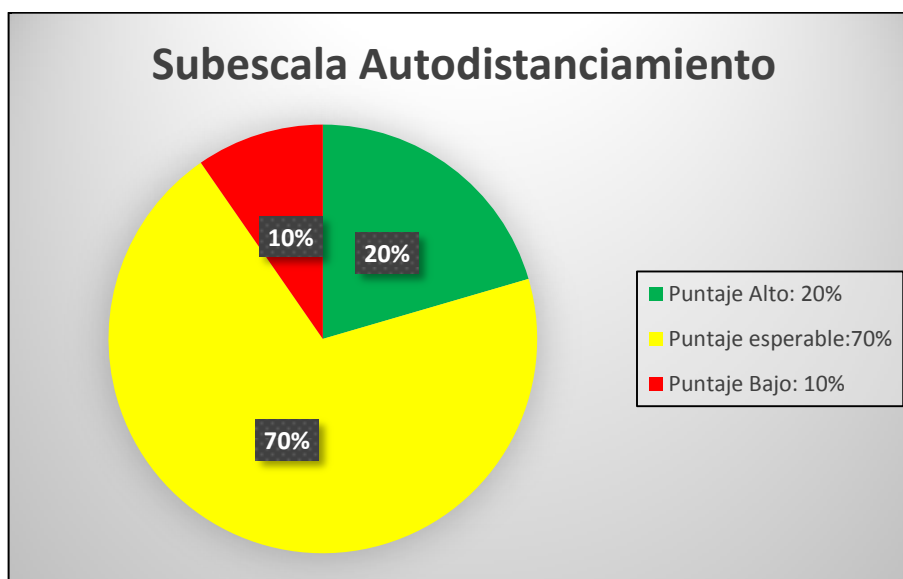


Gráfico 3: Resultados de la subescala Autodistanciamiento

- Autotrascendencia

Al evaluar la Autotrascendencia en los sujetos de la muestra, observamos que el 98% de los sujetos obtuvo un “*Puntaje dentro de lo esperable*”, es decir, que estos sujetos presentarían capacidad de sensibilizarse frente a los valores, lo que implicaría claridad en los sentimientos; condiciones imprescindibles para que pueda surgir compromiso con el mundo.

El 2% de los sujetos obtuvo un “*Puntaje alto*”, que podría implicar una exagerada entrega al mundo, olvidándose de las propias necesidades, sentimientos, deseos. En casos extremos podría llevar a una autonegación de la persona, con los consecuentes sentimientos de desvitalización, agotamiento.

Tabla 6. Frecuencias y porcentajes de la variable *Autotrascendencia* según niveles alto/medio/bajo de la totalidad de la muestra.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	2	2%
Medio/Esperable	81	98%
Bajo	0	0%

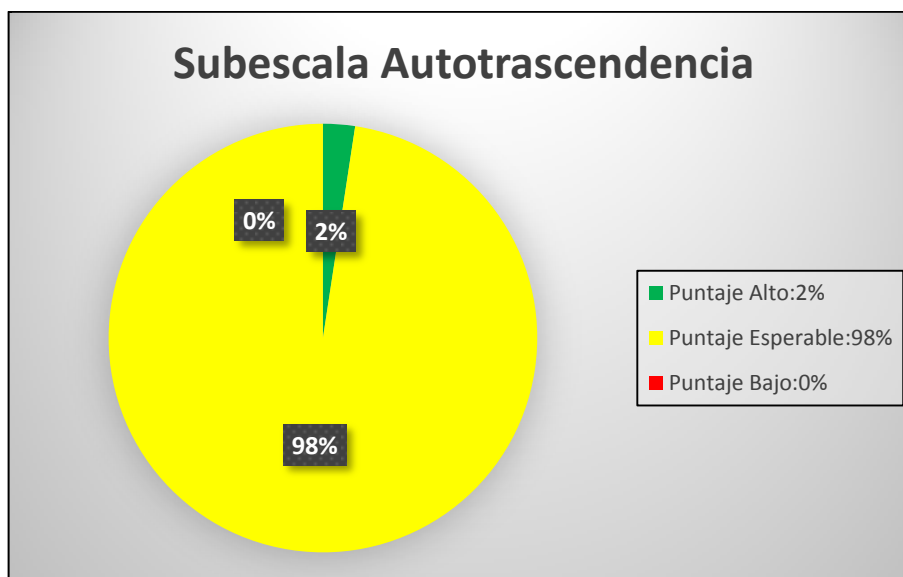


Gráfico 4: Resultados de la subescala Autotrascendencia

- Libertad

Atendiendo a la subescala Libertad, podemos advertir que el 95% de los sujetos obtuvo un “*Puntaje dentro de lo esperable*” que revelaría sujetos con capacidad de decisión ante las distintas posibilidades de acción, en función de una jerarquía valorativa.

El “*Puntaje alto*” obtenido por tan sólo un 1% de la muestra, podría revelar una marcada tendencia al juicio crítico y falta de compromiso.

El 4% de los sujetos obtuvo “*Puntaje bajo*”, lo cual implicaría inseguridad en las decisiones, desorientación valorativa y disminución en la capacidad de ejecución.

Tabla 7. Frecuencias y porcentajes de la variable *Libertad* según niveles alto/medio/bajo de la totalidad de la muestra.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
---------	------------	------------

Alto	1	1%
Medio/Esperable	79	95%
Bajo	3	4%

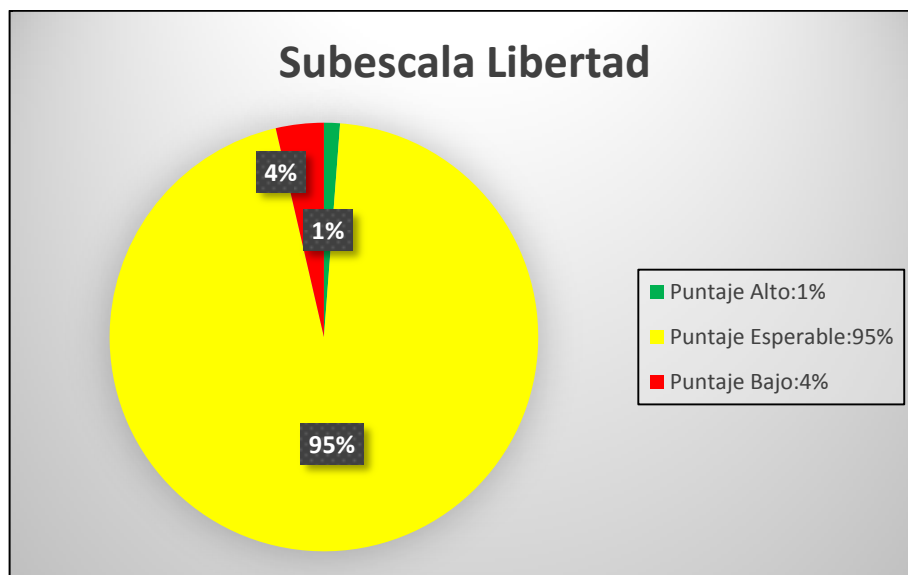


Gráfico 5: Resultados de la subescala Libertad

- **Responsabilidad**

De acuerdo con los resultados obtenidos por los participantes de la muestra en la Subescala Responsabilidad se observa que, el 98% de los sujetos obtuvo un “*Puntaje dentro de lo esperable*”, lo que señalaría una disposición para comprometerse a partir de una decisión libre y siendo consciente de lo que dicha decisión implica en términos de tareas y valores. Supone un sentimiento de seguridad personal dado por tener en cuenta las consecuencias de los actos.

El 1% de los sujetos obtuvo un “*Puntaje alto*”, lo cual puede implicar una posibilidad de sobreadaptación e inclusive un desgaste de los recursos personales de estos sujetos.

El 1% restante obtuvo un “*Puntaje bajo*” que señalaría pobreza en los compromisos asumidos. Estos sujetos podrían comportarse como espectadores de sus propias vidas, dado que para ellos la vida podría aparecer como algo ya moldeado de antemano. Estos sujetos podrían dar la sensación de ser sujetos que pasan por la vida y no que viven la vida.

Tabla 8. Frecuencias y porcentajes de la variable *Responsabilidad* según niveles alto/medio/bajo de la totalidad de la muestra.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	1	1%
Medio/Esperable	81	98%
Bajo	1	1%

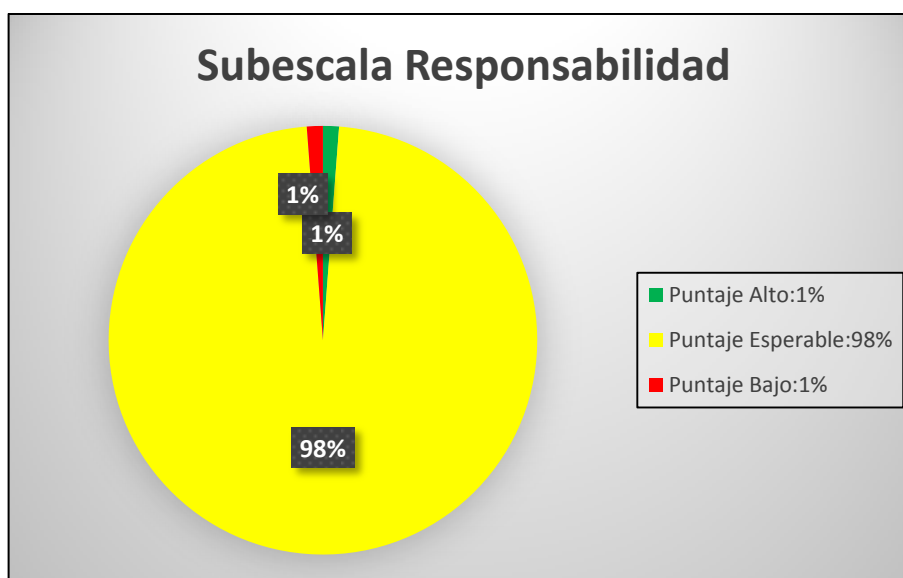


Gráfico 6: Resultados de la subescala Responsabilidad

5.1.3 RESULTADOS DERIVADOS DEL ANÁLISIS DE CORRELACIONES

El objetivo general de este trabajo fue conocer si existe correlación entre la percepción personal de plenitud existencial y el bienestar psicológico en estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura de Psicología.

Para responder al objetivo se empleó el programa SPSS versión 0.10.5

De acuerdo con los resultados obtenidos podemos señalar que existe una correlación positiva significativa entre Bienestar Psicológico y Plenitud Existencial, es decir que, a medida que aumenta una variable, también aumenta la otra. ($r= 0,54$, $p < 001$). Se puede concluir que se confirma la hipótesis planteada, es decir que: “A mayor vivencia de Bienestar Psicológico mayor es el nivel de Plenitud Existencial”.

En la misma dirección, es posible agregar que la subescala Autotrascendencia correlaciona positiva y significativamente con Bienestar Psicológico ($r=0,61$, $p<001$); así mismo la subescala Libertad correlaciona positiva y significativamente con Bienestar Psicológico ($r=0,57$, $p<001$), es decir que, a medida que aumenta el Bienestar Psicológico también lo hacen las variables mencionadas.

Tabla 9: Resultados derivados del análisis de correlaciones

		L	AT	BP	EE
L	Correlación de Pearson	1,00	,68	,57	,97
	Sign. (2-colas)		,000	,000	,000
	N	83	83	83	83
AT	Correlación de Pearson	,68	1,00	,61	,71
	Sign. (2-colas)	,000		,000	,000

	N	83	83	83	83
BP	Correlación de Pearson	,57	,61	1,00	,54
	Sign. (2-colas)	,000	,000		,000
	N	83	83	83	83
EE	Correlación de Pearson	,97	,71	,54	1,00
	Sign. (2-colas)	,000	,000	,000	
	N	83	83	83	83

CAPÍTULO 6:

Discusión de resultados

CAPÍTULO 6: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Es posible señalar que el “Sentido de Vida” de los estudiantes que participaron en la investigación estaría presente en la mayor parte de ellos, ya que, el 70 % de los sujetos de la muestra obtuvo un “*puntaje dentro de lo esperable*” en el Valor Total de la Escala Existencial. Es decir, que en general, se trataría de sujetos que conseguirían emplear favorablemente sus cualidades personales para establecer una vida plena de sentido. Además, se trataría de personas que se ven a sí mismas como capaces y responsables de su propia vida. Estos datos son afines con lo indicado por Magaña-Valladares, Zavala, Ibarra, Gómez Medina, M.T & Gómez Medina, M.M (2004) en su investigación sobre el Sentido de Vida en estudiantes de primer semestre de la Universidad de la Salle Bajío, México, donde el 55.5%, de la muestra presentó una definición adecuada del Sentido de Vida.

En cuanto a las subescalas observamos que, en Autodistanciamiento el 70% de los sujetos de la muestra obtuvo un “*puntaje dentro de lo esperable*”. En Autotrascendencia y Responsabilidad el 98% de los sujetos obtuvo un “*puntaje dentro de lo esperable*”. Mientras que, en Libertad, el 95% de los sujetos obtuvo un “*puntaje esperable*”. Es decir que en términos generales los estudiantes que participaron en esta investigación podrían conocerse a sí mismo, tener una percepción realista de las situaciones y de ellos mismos, captar lo valioso de una situación, tomar decisiones de acuerdo a una jerarquía valorativa y responder por sus elecciones. Estos datos difieren de los reportados por Jaramillo, Carvajal, Marín y Ramírez (2008) en una investigación que realizaron con 277 estudiantes, entre 16 y 34 años de edad, pertenecientes a la Carrera de Psicología de la Universidad Javeriana de Cali, de primero a décimo semestre, hallaron en cuanto a las subescalas de Autodistanciamiento, Libertad y Responsabilidad puntajes por debajo de la media. Siendo la Autotrascendencia el factor más influyente en el nivel de sentido de los estudiantes, lo cual reflejó el interés que tienen los estudiantes por conocer qué les depara el futuro, y que le asignan un sentido personal a situaciones que consideran significativas para ellos. Para el nivel de responsabilidad encontraron en los estudiantes poca conciencia frente a su propia

vida, es decir, que esto los lleva a no hacer un afrontamiento adecuado en cuanto a las obligaciones que les presenta la vida y sus consecuencias. En cuanto a la libertad se observó una marcada presencia de ambivalencia y dificultad para tomar decisiones, esto conlleva a la evasión de las situaciones más difíciles, lo que indica que su libertad está orientada más a las exigencias del medio que a sus propias convicciones o deseos personales. En lo que respecta al autodistanciamiento, lo principal a destacar fue el egocentrismo, e incapacidad para validar y reconocer al otro como un ser diferente.

Por otra parte, el nivel de Bienestar Psicológico percibido por los estudiantes universitarios de la muestra es bajo. El 58 % de los participantes reportó un bajo nivel de Bienestar Psicológico, mientras que el 41% autopercebió niveles satisfactorios. En contradicción con lo planteado por Zubieta y Delfino (2010) en su investigación sobre Satisfacción con la vida, Bienestar Psicológico y Bienestar Social en estudiantes universitarios de Buenos Aires, quienes hallaron que tanto el nivel de Bienestar Psicológico y de satisfacción con la vida de los estudiantes de su investigación fue alto.

Los resultados aquí hallados mediante el coeficiente de correlación de Pearson, entre plenitud existencial y bienestar psicológico, nos indican que podría existir una asociación positiva entre ambas variables, es decir, a mayor Sentido de la vida, mayor Plenitud Existencial. Los resultados aquí reportados, refuerzan lo hallado por García-Alandete et al, (2008) quienes en su investigación hallaron correlaciones positivas y significativas entre el sentido de la vida y las dimensiones de bienestar psicológico de Ryff.

Diversos autores han afirmado que la experiencia de sentido de la vida permite afrontar exitosamente la adversidad, entre ellos la logoterapeuta austríaca Elisabeth Lukas, afirma que la falta de satisfacción vital da lugar a una frustración existencial en la que se desespera.

Por su parte, el Bienestar desde una perspectiva psicológica y social, no consiste sólo en la ausencia de síntomas de ansiedad, depresión, o en que las emociones positivas sobrepasen a las emociones negativas. Es decir que haya una balanza de afectos positivos; sino que también implicaría que la persona se respete y valore a sí misma, que tenga relaciones positivas con otros o perciba un apoyo social satisfactorio; que crea que domina y controla su ambiente, que se sienta autónomo del entorno- aunque conectado con él-; que atribuya sentido y propósito a su vida. Bilbao y Ramirez (2008 citado en Zubieta y Delfino,2010, 278)

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

En primer lugar, es importante resaltar que dadas las características de la muestra utilizada en la presente investigación; la cual fue no probabilística; las conclusiones obtenidas, no podrán ser generalizadas al total de la población. Sólo son válidas para describir al grupo de sujetos que participó en este trabajo de tesina.

A partir de los datos obtenidos se puede arribar a las siguientes conclusiones:

En cuanto al objetivo principal: *Conocer si existe correlación entre la percepción personal de plenitud existencial y el bienestar psicológico en estudiantes de primer año de la Licenciatura de Psicología*, alegaremos que afirmativamente existe correlación entre las variables mencionadas, por lo que a medida que aumenta la plenitud existencial percibida por los estudiantes, también lo hace el bienestar psicológico.

Por otro lado, se planteó como objetivo *Evaluar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de primer año de la carrera Licenciatura en Psicología*. En cuanto a esto la presente investigación arrojó como resultado que el 58% de los sujetos que componen la muestra reportó un “bajo nivel” de bienestar psicológico, podría decirse que este es un dato significativo ya que la mayoría de los estudiantes se autoperibirían con un nivel de bienestar psicológico empobrecido. Esto equivale a decir que el grado de satisfacción personal no sería de su conformidad. Podrían llegar a evaluar globalmente sus vidas en términos poco favorables, percibiendo una discrepancia entre sus aspiraciones personales y los logros alcanzados.

Por otro lado, un menor porcentaje de los sujetos de la muestra, específicamente el 41% obtuvo puntajes dentro de lo esperable, es decir, que se sentirían conformes con sus vidas y con su manera de ser. Se trataría de sujetos con autonomía para tomar decisiones, es decir que confiarían en sus propios juicios. Se sentirían autocompetentes, percibiéndose como capaces de adaptar el contexto en función de sus intereses y necesidades. Estos sujetos serían capaces de aceptar los aspectos logrados y no tan logrados de sí mismos. Establecerían buenos vínculos con los otros, basados en la confianza, calidez, empatía y afecto.

Un porcentaje considerablemente menor, sólo el 1 % de la muestra se percibió con un alto nivel de Bienestar Psicológico, sus áreas vitales estarían satisfechas, en tanto que se trataría de sujetos con una sensación de control y autocompetencia, podría agregarse serían sujetos asertivos, con metas y proyectos en la vida.

Respecto al objetivo: *Evaluar el nivel de plenitud existencial en estudiantes de primer año de la carrera Licenciatura en Psicología* podemos mencionar que a partir de los datos obtenidos, un 70 % de los sujetos obtuvo un “*puntaje dentro de lo esperable*” en el valor total de la Escala Existencial, podríamos inferir que se trataría de sujetos capaces de realizar un intercambio dialógico con el mundo y consigo mismos, podían asumir compromisos y desarrollarían relaciones interpersonales profundas, manifestarían un apertura interior satisfactoria ante la vida. En general, se trataría de sujetos que conseguirían emplear favorablemente sus cualidades personales para establecer una vida plena de sentido.

El 23% de los sujetos de la muestra presentó un “puntaje bajo” en el valor total de la Escala Existencial, esto revelaría la presencia de dificultades para establecer satisfactoriamente una vida plena de sentido mostrando ciertos inconvenientes para aceptar lo propio. Es decir que, en términos generales, podría tratarse de sujetos que presentarían

vacío existencial, traducido este como opresión, dificultades para establecer un intercambio dialógico con el mundo externo; una vida pobre en relaciones y falta de compromiso.

Por otra parte, los datos revelaron que el 7% de los sujetos de la muestra obtuvo un “*puntaje alto*” lo cual no implicaría algo beneficioso, ya que más bien podría interpretarse como sobrecompensación.

Además, los datos revelaron que el 7% de los sujetos de la muestra presentarían un “*Puntaje Alto*” esto no implicaría algo beneficioso, ya que más bien podría interpretarse como sobrecompensación. Implicaría el riesgo de sobreadaptarse en lugar de lograr un desarrollo armónico y saludable; por este motivo se ha considerado en la presente investigación que los puntajes por encima de lo esperable reflejarían vulnerabilidad, pudiendo correr el riesgo de llevar una existencia inauténtica.

En función del siguiente objetivo planteado en este trabajo: *Evaluar las capacidades de Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad en estudiantes de primer año de la Licenciatura en Psicología*. Es oportuno mencionar que la mayoría de los integrantes de la muestra presentó un puntaje esperable en las cuatro subescalas.

En Autodistanciamiento, el 70% de los sujetos se ubicó dentro de lo esperable; lo que revelaría que los estudiantes no presentarían mayores dificultades a la hora de organizar su espacio interno, podrían momentáneamente tomar distancia de sí mismos, de sus temores, sus deseos, para captar libremente al mundo aún en situaciones desfavorables. Podrían tener una percepción realista de las situaciones y de sí mismos.

El 98% de los sujetos obtuvo un “*puntaje dentro de lo esperable*” en Autotrascendencia y un 95% en Responsabilidad y en Libertad. Es decir que la mayoría de

los sujetos de la muestra serían capaces de sensibilizarse frente a los valores, lo que implicaría claridad de los sentimientos y condiciones para el compromiso con el mundo. Además, poseerían capacidad de decisión ante las posibilidades de acción, tomando una actitud libre y responsable ante las mismas. En general, se trataría de sujetos con un sentimiento de seguridad personal dado, y que podrían responder por los compromisos asumidos.

Finalmente, reparamos en que es sumamente importante nuestra intervención como psicólogos para favorecer el bienestar de las personas y en particular de los estudiantes universitarios, diseñando programas que posibiliten fortalecer las condiciones existenciales implicadas en el descubrimiento del sentido de vida.

Un conocimiento mayor de las relaciones entre bienestar y plenitud existencial puede dar lugar al desarrollo de programas de asesoramiento e intervención que faciliten y potencien patrones de vida saludables y satisfactorios tanto desde el punto de vista físico, como psicológico y social.

Las consideraciones devenidas del presente trabajo, dejan abierta la posibilidad de ser asumidas como propósito de un análisis más exhaustivo en investigaciones venideras que contengan la intención de indagar sobre la temática aquí expuesta.

Como futuras líneas de investigación se plantean:

- ✓ Trabajar con una muestra representativa de la población de estudiantes universitarios.
- ✓ Investigar posibles relaciones entre Bienestar Psicológico, Sentido de Vida y variables tales como: sexo, edad, año de cursado, campo

académico, estilos de personalidad, estilos de afrontamiento, estilos cognitivos, inteligencia emocional, autoestima, proyecto de vida, control de las situaciones, redes de apoyo, expectativas de logro académico, autoevaluación de rendimiento académico, autopercepción de salud, resiliencia.

- ✓ Evaluar si el sentido de vida se mantiene a lo largo del cursado de una carrera universitaria o tiende a modificarse.

REFERENCIAS
BIBLIOGRÁFICAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almagiá, E., Quevedo, O. y Díaz, K. (2013). Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos. *Revista de Psicología*, 17, (9), 7-18
- Asid, M. L. (2005). *Técnicas de Análisis Existencial y Logoterapia*. Documento de cátedra de Técnicas existenciales. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Carmona, M. y Fernández, M. (2010). Sentido de la vida, inteligencia emocional y salud mental en estudiantes universitarios. *Interpsiquis*,
- Casullo, M. M. y Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 1, (18), 37-68
- Casullo, M. M. (2002). *Evaluación de bienestar psicológico en Iberoamérica*. Bs. As: Ed. Paidós.
- Clavero, C. y Gonzalez, E. (2014). *Satisfacción laboral y plenitud de vida en psicólogos educacionales de colegios municipales de la comuna de Santiago centro*. Tesina para optar al título de Psicólogo y grado de Licenciado en Psicología, Facultad de Psicología, Universidad academia de humanismo cristiano, Santiago, Chile.
- Estalella, J. S. (2011). *Bienestar psicológico en deportistas trasplantados*. Tesina para optar al título de Licenciado en Psicología, Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.

- García- Alandete, J.; Gallego-Pérez, J. F. y Pérez-Delgado, E. (2008). Sentido de vida y desesperanza: un estudio empírico. *Universitas Psychologica*, 2, (8) 447-454
- García- Mugneco, C. (2010). *Estilos de vida y bienestar psicológico en adolescentes del Valle de Uco*. Tesina para optar al título de Licenciado en Psicología, Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- García- Viniegras, V. y Gonzalez-Benitez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de Medicina general integral*, 16, (6), 586-592
- Gengler, J. (2009) Análisis existencial y logoterapia: Bases teóricas para la práctica clínica. *Psiquiatría y salud mental*, 3, (17) 200-209.
- Hernández Sampieri, R.; Collado, C. y Baptista, L (2006). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. En R. Hernández Sampieri, C. Collado y L. Baptista (Eds.), *Metodología de la investigación*. (pp. 3-32). México: Mc Graw Hill
- Hernández Sampieri, R.; Collado, C y Baptista, L (2006). Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. En R. Hernández Sampieri, C. Collado y L. Baptista (Eds.), *Metodología de la investigación*. (pp. 99-120). México: Mc Graw Hill.
- Hernández Sampieri, R.; Collado, C. y Baptista, L (2010). Selección de la muestra. En R. Hernández Sampieri, C. Collado y L. Baptista (Eds.), *Metodología de la investigación*. (pp. 235-272). México: Mc Graw Hill
- Hernández Sampieri, R.; Collado, C. y Baptista, L (2010). Recolección y análisis de los datos cualitativos. En R. Hernández Sampieri, C. Collado y L. Baptista (Eds.), *Metodología de la investigación*. (pp. 406-487). México: Mc Graw Hill

- Jaramillo, A.; Carvajal, S.; Marín, N y Ramírez, A. (2008). Los estudiantes Universitarios Javerianos y su respuesta al sentido de la vida. *Pensamiento psicológico*, 11, (4), 199-2008
- Langle, A. (2000). *Las motivaciones fundamentales de la existencia*. Seminario Buenos Aires. Recopilación realizada por Laura Mariel Buschittari
- Länge, A. (2008). *Vivir con sentido, aplicación práctica de la logoterapia*. Buenos Aires: Lumen.
- Magaña Valladares, L.; Zavala, M.; Ibarra, I.; Gómez Medina, M.T.; Gómez Medina, M. M. (2004). El Sentido de vida en Estudiantes de Primer Semestre de la Universidad de la Salle Bajío. *Revista del Centro de Investigación*, 22, (6), 5-13
- Martínez, E. y Morales, C. (2013). Percepción de sentido de vida en universitarios colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 1, (11) 71-82
- Molina-García, J.; Castillo, I.; Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement* ,18, 79-91
- Muratori, M.; Zubieta, E.; Ubillos, S.; González, J.L.; Bobowik, M. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de buenos aires. *Psyke*, 24, (2) 1-18
- Páramo, M. A. (2009). *Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA)*, 5* edición. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Páramo, M. A.; Straniero, C.; García, C.; Torrecilla, M. y Escalante Gómez, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento psicológico*, 1, (10), 7-21

- Páramo, M.A.; García, C.S.; Casanova, J.; Cardigni, M.C.; Asid, M.L. y Bravín, M.J. (2014). *Escala existencial adaptación y validación mendocina*. Mendoza, Argentina.
- Ramos, M. P. (2012). *Bienestar Psicológico y Burnout en profesionales de la salud que trabajan con pacientes en rehabilitación*. Tesina para optar al título de Licenciado en psicología, Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- Terranova, M. (2017). *Plenitud existencial y Síndrome de Burnout en operarios a cargo del cuidado de jóvenes en hogares de alta complejidad de la DINAF*. Tesina para optar al título de Licenciado en psicología, Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- Valle Raleig, M.; Beramendi, M. y Delfino, G. (2011). Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología*, 7, (13) 7-26.
- Vázquez, C.; Hervás, G. (2009). *La ciencia del Bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza.
- Zubieta, E. y Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de buenos aires. *Anuario de Investigaciones*, (17) 277-283.
- Zuñiga, M. J. (2010). *Incidencia del ejercicio físico/deportivo sobre el bienestar psicológico*. Tesina para optar al título de Licenciado en psicología, Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.

ANEXOS

Anexo 1

Escala BIEPS-A (Adultos)

María Martina Casullo (2002)

Escala Existencial

Adaptación y validación mendocina

Páramo, M.A.; García, C.S.; Casanova, J.; Cardigni, M.C.; Asid, M.L. y Bravín, M.J. (2014).

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a Estudiante Universitario/a:

El objetivo de esta investigación es describir los comportamientos personales y existenciales de los estudiantes universitarios de la facultad de psicología, para poder tratar consigo mismos y con el mundo. Este estudio permitirá aportar conocimientos sobre el sentido de vida de los existenciales universitarios.

Para esta investigación se recaban datos a partir de la administración de las escalas en forma individual y en presencia del entrevistador.

La identidad del participante y los datos a partir de las variables mencionadas, serían confidenciales, tanto en los informes de investigación como en caso de que los resultados sean publicados.

El material a analizar será exclusivamente el recabado en las escalas completadas por los participantes que hayan firmado el consentimiento informado. De no querer

participar en el estudio, no se lo incluirá en la muestra. Si negara su autorización para utilizar la información obtenida durante la actividad, se excluirá el caso de esta investigación.

La participación en esta investigación es voluntaria, así como la decisión de dar por terminada la actividad en cualquier momento, tienen además, el derecho de formular todas las preguntas que consideren necesarias para aclarar sus dudas. Muchas gracias.

Firma:

Anexo 3**ESCALA EXISTENCIAL**

Adaptación y Validación Mendocina de Páramo, M.A.; García, C.S.; Casanova, J.; Cardigni, M.C.; Asid, M.L. y Bravín, M.J. (2014)

Edad: DNI:

Sexo: Departamento:

Nivel de Estudio:

Primario Completo

Secundario Completo

Universitario

Consigna: Por favor evalúe cada una de las siguientes oraciones según cómo considere que coinciden con su modo habitual de actuar la mayoría del tiempo. Marque con una cruz una única respuesta para cada frase:

	Siempre	Casi siempre	Varias veces	Pocas veces	Casi nunca	Nunca
1. Interrumpo actividades importantes porque considero el esfuerzo demasiado para mí.						
2. Me siento personalmente motivado por mis tareas.						
3. Para mí algo es significativo, sólo cuando corresponde a mi propio deseo.						
4. En mi vida no hay nada bueno.						

5. Prefiero ocuparme de mi mismo, de mis propios deseos, sueños, preocupaciones y temores.						
6. Soy generalmente distraído.						
7. Aun cuando haya hecho mucho, me siento insatisfecho porque podría haber otras cosas más importantes para hacer.						
8. Yo me guío según las expectativas de otros.						
9. Yo intento postergar, sin mayores reflexiones, las decisiones difíciles.						
10. Me distraigo fácilmente, incluso durante actividades que realizo con gusto.						
11. No hay realmente algo en mi vida a lo que quisiera dedicarme.						
12. No entiendo por qué tengo que ser yo y no otro, el que debe hacer determinada cosa.						
13. Yo pienso que mi vida, en la forma en que actualmente la llevo, no vale nada.						
14. Me cuesta comprender el sentido de las cosas en su relación con mi vida.						
15. Me gusta la forma en que me trato a mí mismo.						
16. No me tomo el tiempo suficiente para las cosas que son importantes.						

17. No me resulta fácilmente claro lo que puedo hacer en cada situación.						
18. Hago las cosas porque tengo que hacerlas y no porque quiero.						
19. Cuando surgen problemas pierdo fácilmente la cabeza.						
20. En general, hago cosas que perfectamente podría dejar para más tarde.						
21. Tengo interés por ver qué me brinda el nuevo día.						
22. En general no me doy cuenta de las consecuencias de una decisión hasta que la llevo a cabo.						
23. Cuando tengo que tomar decisiones no confío en mis sentimientos.						
24. Aun cuando una acción es muy importante para mí, la inseguridad por el resultado me frena a realizarla.						
25. No sé exactamente para qué soy competente.						
26. Me siento interiormente libre.						
27. Me siento desfavorecido por la vida, ya que mis deseos no han sido cumplidos.						
28. Es un alivio para mí ver que no tengo opciones.						
29. Hay situaciones en las que me siento completamente indefenso.						

30. Hago muchas cosas sin saber realmente cómo se hacen.						
31. No sé qué es lo importante en una situación.						
32. La satisfacción de mis deseos tiene prioridad.						
33. Me resulta difícil comprender a otros en su situación personal.						
34. Sería mejor que yo no existiera.						
35. En el fondo, muchas de las cosas con las que tengo que ver me parecen ajenas.						
36. Prefiero formarme mis propias opiniones.						
37. Me siento estresado porque realizo varias cosas al mismo tiempo.						
38. Me faltan fuerzas, incluso para perseverar en lo importante.						
39. Hago muchas cosas, que en realidad no quiero hacer.						
40. Una situación es para mí interesante sólo si corresponde a mis deseos.						
41. Cuando estoy enfermo sé que no debo comenzar algo nuevo.						
42. Soy consciente de que cada situación ofrece diferentes posibilidades de acción.						
43. Encuentro monótono mi						

medio ambiente.						
44. No me pregunto si "quiero" hacer algo, ya que en general "tengo que" hacer las cosas.						
45. Nada es realmente bello en mi vida porque todo tiene sus pros y sus contras.						
46. Mi propia dependencia y falta de libertad internas me crean muchos problemas.						