

**SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y APROXIMACIONES A LA FELICIDAD EN
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA DE LAS INSTITUCIONES
EDUCATIVAS PÚBLICAS DE LA CIUDAD DE NEIVA - HUILA.**

**CARLA YOJANA MORALES ALVARADO
GINA PAOLA OYOLA**

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
NEIVA - HUILA
2008.**

**SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y APROXIMACIONES A LA FELICIDAD EN
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA DE LAS INSTITUCIONES
EDUCATIVAS PÚBLICAS DE LA CIUDAD DE NEIVA - HUILA.**

**CARLA YOJANA MORALES ALVARADO
GINA PAOLA OYOLA**

**Trabajo de grado presentado como requisito
para optar al título de Psicóloga (s)**

**Asesor:
Esp. FABIO A. SALAZAR PIÑEROS
Psicólogo**

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
NEIVA
2008**

Nota de Aceptación:

Firma del Presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Neiva, 01 de Abril de 2008.

AGRADECIMIENTOS

Las Autoras agradecen:

A los estudiantes de Décimo y Decimoprimer grado de las instituciones educativas públicas de la ciudad de Neiva, por su disposición para participar en este estudio.

Al profesor Fabio Salazar Piñeros por su constante apoyo en la investigación, por sus valiosos aportes y por motivarnos a investigar temas novedosos.

A nuestras amigas quienes nos brindaron su apoyo incondicional durante este proceso.

DEDICATORIA.

Dedicado a la persona que ha llenado de luz y esperanza cada momento de
mi vida y que con su sonrisa me da un bello despertar cada día. Para tí

Juan Sebastián Armenta Oyola.

Gina Paola Oyola.

Dedico este logro a Dios por ser el motor de mi existencia,
A mi hermosa madre por haberme guiado por el camino del conocimiento,

A mi querido padre por su constancia,

A mis amigas por su valioso apoyo, y

Para alguien que hubiese querido ver mi sueño hecho realidad

Para tí "Luifer".

Carla Yojana Morales Alvarado.

RESUMEN.

Es una investigación de enfoque cuantitativo, abordada desde la Psicología Positiva cuyo objetivo general fue, determinar la satisfacción con la vida y la aproximación a la felicidad de los estudiantes de educación media de las instituciones educativas públicas de la ciudad de Neiva – Huila. El diseño metodológico que se implementó para esta investigación fue la aplicación de cuestionarios sobre sentido vital, donde se logró concluir que agentes externos como la edad, el género, la ubicación geográfica, la institución educativa a la cual pertenece el sujeto, no intervienen significativamente en la elaboración de la felicidad o el bienestar subjetivo, las cuales son elaboradas por el sujeto a partir de su cotidianidad.

PALABRAS CLAVES: Psicología positiva, Satisfacción con la vida o bienestar subjetivo, Aproximaciones a la felicidad.

ABSTRACT.

It is a quantitative approach to research, approached from the Positive Psychology whose main objective was to determine satisfaction with life and approach to the happiness of middle school students from public educational institutions in the city of Neiva - Huila. The design methodology that was implemented for this study was the use of questionnaires on vital meaning, which was concluded that external agents such as age, gender, geographic location, the school at which the subject belongs not involved significantly in the development of happiness and subjective well-being, which are developed by the subject from their everyday activities.

KEY WORDS: Positive Psychology, Satisfaction with Life or Subjective Well-being, approach to happiness.

CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	1
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
2. OBJETIVOS	8
2.1 OBJETIVO GENERAL	8
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
3. ANTECEDENTES	9
4. JUSTIFICACIÓN	15
5. MARCO TEÓRICO	18
5.1 PSICOLOGIA POSITIVA	18
5.2 LA FELICIDAD	22
5.3 APROXIMACIONES A LA FELICIDAD	25
5.3.1 Vida Placentera, Vida Buena y Vida Significativa	31
5.4 SATISFACCION CON LA VIDA	35
5.5 EDUCACIÓN MEDIA VOCACIONAL EN COLOMBIA.	38
6. DISEÑO METODOLÓGICO	41
6.1 TIPO DE ESTUDIO	41
6.2 ETAPAS DEL DISEÑO	41
6.3 SUJETOS	44

	pág.
6.3.1 Población	44
6.3.2 Muestra	45
6.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN	46
6.5 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	46
6.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	47
6.7 INSTRUMENTOS	49
6.7.1 Cuestionario de Aproximaciones a la Felicidad	49
6.7.2 Cuestionario de Sentido Vital	51
7. ASPECTOS ÉTICOS	56
8. RESULTADOS	57
8.1 CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA	57
8.2 RESULTADOS DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO DESCRIPTIVO	59
9. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	69
10. CONCLUSIONES	74
11. RECOMENDACIONES	76
BIBLIOGRAFIA	78
LISTADO DE ANEXOS	83

LISTA DE TABLAS

	pág.
Tabla 1. Comunas de la ciudad de Neiva – Huila e Instituciones Educativas Públicas de la Ciudad de Neiva - Huila	45
Tabla 2. Análisis Estadísticos Descriptivos de los Resultados	59
Tabla 3. Correlación Producto momento de Pearson entre las variables satisfacción con la vida y aproximaciones a la felicidad con la variable edad.	61
Tabla 4. Prueba t - Student para las Comparaciones de las variables de Satisfacción con la Vida, Aproximaciones a la felicidad por Género.	62
Tabla 5. Prueba t – Student para las Comparaciones de las variables de Satisfacción con la Vida, Aproximaciones a la felicidad por Grado que cursa.	63
Tabla 6. Prueba ANOVA para la Variable Satisfacción con la Vida e Instituciones Educativas Públicas (I.E.P.) de la Ciudad de Neiva.	64
Tabla 7. Prueba ANOVA para la Sub variable Vida Significativa e Instituciones Educativas Públicas (I.E.P.) de la Ciudad de Neiva.	65
Tabla 8. Prueba ANOVA para la Sub variable Vida Placentera e Instituciones Educativas Públicas (I.E.P.) de la Ciudad de Neiva.	66

pág.

Tabla 9. Prueba ANOVA para la Sub variable Vida Comprometida e Instituciones Educativas Públicas (I.E.P) de la Ciudad de Neiva. 67

Tabla 10. Prueba ANOVA para la Variable Aproximaciones a la Felicidad e Instituciones Educativas Públicas (I.E.P) de la Ciudad de Neiva. 68

LISTA DE FIGURAS

	pág.
Figura 1. Diagrama de Flujo: Fases de la Investigación	44
Figura 2. Distribución de la muestra por Institución Educativa	46
Figura 3. Distribución por Edades.	57
Figura 4. Distribución por Género.	58
Figura 5 Distribución por Grado que Cursa	58

LISTA DE CUADROS

	pág.
Cuadro 1. Virtudes y Fortalezas	29
Cuadro 2. Operacionalización de Variables	47

LISTADO DE ANEXOS

	pág.
Anexo A: Consentimiento informado	85
Anexo B: Cuestionario de Aproximaciones a la Felicidad 2005 Christopher Peterson	86
Anexo C: Cuestionario de Sentido Vital Ed diener	87

INTRODUCCIÓN.

Satisfacción con la vida y aproximaciones a la felicidad en estudiantes de educación media de las instituciones educativas públicas de la ciudad de Neiva - Huila”, es una investigación de enfoque cuantitativo, abordada desde la Psicología Positiva, que pretende determinar el nivel de satisfacción vital y la felicidad que los jóvenes poseen o están elaborando desde su cotidianidad, de acuerdo a lo que conciben de la vida.

Es de aclarar que, “La psicología positiva no es un movimiento filosófico ni espiritual, no pretende promover el crecimiento espiritual ni humano a través de métodos dudosamente establecidos. No es un ejercicio de autoayuda ni un método mágico para alcanzar la felicidad. No pretende ser un abrigo bajo el que arropar creencias y dogmas de fe, ni siquiera un camino a seguir por nadie. La psicología positiva no debe ser confundida en ningún caso con una corriente dogmática que pretende atraer adeptos ni seguidores, y en ningún caso debe ser entendida fuera de un riguroso contexto profesional.

La psicología positiva es una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología”¹, y que en esta investigación se enfatizará en determinar el nivel de sentido vital que tiene la población escogida.

De acuerdo con Martín Seligman, promotor a nivel mundial de la Psicología Positiva, variables como la satisfacción vital y la felicidad se encuentran

¹ VERA POSECK, Beatriz. Psicología Positiva: Una Nueva Forma De Entender La Psicología. Papeles del Psicólogo, 2006. Vol. 27(1), p. 3

constituidas por un propósito o misión, que hacen emerger estados de ánimo en las personas, y de esta manera haciéndolas sentir que su vida es importante.

El conocimiento de dichas variables se considera relevante por su utilidad para los diferentes entes de la región como lo son el sector educativo, el sector político y el sector salud, que requieren con urgencia estrategias que conduzcan al mejoramiento de la calidad de vida, y específicamente a una calidad de desarrollo humano y social, enmarcadas en una estrategia de salud mental, desde una perspectiva basada en las emociones positivas de las personas.

La presente investigación es desarrollada por estudiantes de Psicología de la Universidad Surcolombiana, con el propósito de obtener resultados encaminados a una construcción teórica con base en nuevos conocimientos, cuya utilidad será de aporte para las entidades y personas interesadas en el diseño de propuestas, o programas de intervención en las problemáticas que afectan la calidad de vida de los jóvenes.

Inicialmente, con el presente estudio se busca que los resultados muestren la satisfacción por la vida y aproximaciones a la felicidad que tienen los jóvenes, y la relación con otras variables tales como edad y género.

Dentro de esta perspectiva, el diseño metodológico que se implementó en esta investigación fue la aplicación de cuestionarios sobre sentido vital, que revelen el significado que tienen los estudiantes de educación media de la ciudad de Neiva - Huila.

Las conclusiones dentro del trabajo investigativo, están encaminadas a valorar el nivel de satisfacción por la vida que tienen los estudiantes sumado al grado de aproximaciones de la felicidad, además del análisis de las características Psicométricas de los instrumentos utilizados de acuerdo con los resultados

obtenidos a partir de la recolección de la información y el desarrollo general de la investigación; de manera adicional, se pretende dar un marco teórico y empírico inicial para el estudio de la Psicología Positiva en nuestro contexto.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Algunos seres humanos, en algún momento de la existencia se han preguntado ¿me siento satisfecho con mi vida? ¿Qué sentido tiene vivir? ¿De verdad existe la felicidad?, en resumidas palabras dichas preguntas los llevan a cuestionarse acerca del sentido de sus vidas.

Es así como el sentido vital, valorado desde una perspectiva positiva toma un valor importante en los últimos años, y se vuelve tema de interés para muchas investigaciones científicas, donde se explora la satisfacción por la vida y las aproximaciones a la felicidad de las personas.

El autor emblemático de este paradigma es Martín E P. Seligman, quien lo introdujo en 1998 durante su periodo presidencial en la American Psychological Association², cuestionó a los miembros de esta asociación la hiper-focalización en los aspectos negativos y deficiencias del ser humano, las cuales son causas del sufrimiento, y no de lo que nos pone contentos. Propone entonces, un interés por el estudio de la vida desde una perspectiva de las emociones positivas, dando surgimiento a una nueva rama de la psicología la cual se llamara después Psicología Positiva y donde se podría abordar el estudio de la vida desde una visión diferente, identificando factores importantes para el ser humano como el bienestar subjetivo, el optimismo y la felicidad.

Es de tener en cuenta que las personas persiguen intensamente la felicidad y

² SELIGMAN, Martin; LINLEY, P. A., Joseph, S., & BONIWELL, I. Positive psychology: Fundamental assumptions. *Psychologist*, 2003. p. 16(3), 126-127

desean por todos los medios evitar el sufrimiento y esto hace que no disfruten de los pequeños detalles y los momentos. Por otro lado, el sufrimiento es un componente esencial en el desarrollo de la experiencia personal, aportando a la creatividad, a emerger nuevos sentimientos y transformarse en un actor de la perseverancia.

Es así como esta falta de sentido, lleva a la persona a tener sentimientos de insatisfacción, inseguridad o a experimentar angustia de sentir que no encaja dentro de una sociedad, pues percibe como peligroso cualquier contacto con el entorno. Esto conlleva al aislamiento cohibiéndolo del encuentro con los azares de la vida social, ética y espiritual, y finalmente lo conduce a una vida sin sentido. Se podría inferir que una de las causas por las cuales las personas en cualquier etapa de la vida sientan esta carencia de sentido, es la falta de un propósito o misión en sus vidas, los que contribuirían a tener una vida placentera y provista de un significado.

En relación con esto, se podría inferir que los jóvenes de esta época, poseen unos rasgos característicos muy similares como la falta de identidad y un propósito definido, son personas que encubiertamente no saben lo que hacen así como tampoco saben lo que quieren.

De esta manera, Enrique Rojas³ describe la juventud actual como Light, en la que se conjugan pensamiento débil, convicciones sin firmeza, asepsia en sus compromisos, indiferencia sui generis; su ideología el pragmatismo; su norma de conducta, la vigencia social; consume lo que está de moda; su ética se basa en la estadística y encuestas, sustitutas de la conciencia; su moral repleta de neutralidad, falta de compromiso y subjetividad.

³ ROJAS, Enrique. El Hombre Ligth, Una Vida Sin Valores. Quinta impresión. México. 2001p. 181

Estas descripciones solo lleva a pensar que la sociedad actual solo se inclina por placeres efímeros, impidiéndonos gozar de una vida llena de *auténtica felicidad*, llegando a una barrera denominada por Seligman como la “rueda de molino hedonista” que hace que las personas se acostumbren con rapidez y de modo inevitable a lo bueno y lo den por supuesto. Seligman considera que en las personas influyen varios factores para conseguir el sentido de la vida y por ende la felicidad; factores como que la gente se encamine por el facilismo para conseguir el placer como las sustancias psicoactivas, la televisión, las compras, el sexo sin amor, entre otros.

Considera también que no es una versión moralista, pero concluye mencionando que si alguien basa su vida exclusivamente en atajos y descuida los otros aspectos de su vida, como el desarrollo personal o el sentido que da a la vida, acabará sacrificando su felicidad a largo plazo. El problema es que cuanto más rica sea una sociedad, más atajos existen.⁴

Evidentemente, estos factores son reflejados en la vida cotidiana, ocasionando conflictos a nivel intrapsíquicos en las personas, desestabilizando su mundo interior y por ende su entorno, produciendo en casos extremos un desinterés por la vida llevándolos a recurrir a métodos en contra de su bienestar subjetivo y físico.

En la sociedad más inmediata, como lo es la ciudad de Neiva - Huila, los datos al respecto son preocupantes. Solo basta con mencionar las alarmantes cifras de suicidio, que ubican al Huila como uno de los departamentos con mayor tasa de

⁴ SALVADOR, Eduardo. “No existen atajos para conseguir la felicidad” Entrevista con Martin Seligman. Disponible en Internet: <[http:// www.psicologiapositiva.com](http://www.psicologiapositiva.com)>.

suicidios, y donde la población afectada desafortunadamente son los jóvenes en edad productiva.⁵

Estos casos de muerte o lesiones autoinflingidas se han convertido en una problemática social de alta relevancia y los intentos investigativos buscan revisar los factores de riesgo asociados. De manera opuesta esta investigación está orientada a valorar la satisfacción de la vida y la aproximación a la felicidad que las personas tienen en especial los estudiantes de la ciudad de Neiva, como parte de una propuesta mas general que pretende medir estas variables en toda la población del departamento.

Las dudas son grandes y numerosas, pero el interés de abordar esta investigación desde este punto de vista de la Psicología Positiva es atrayente y el esfuerzo vale la pena, teniendo en cuenta que si se conocen dichos sentidos vitales se obtendrán otros métodos para abordar las problemáticas que asechan la sociedad como el suicidio;

Por lo anterior la presente investigación busca conocer

¿Cuál es el nivel de satisfacción por la vida y de aproximaciones a la felicidad de los estudiantes de educación media de las instituciones educativas públicas de la ciudad de Neiva - Huila?

⁵ Grupo De Investigaciones CARLOS FINLAY ; NÚÑEZ GOMEZ, Nicolas Arturo. Abordaje Integral De La Problemática Del Suicidio En El Huila. Ejecución Fase II: Recolección Y Análisis De Información. Universidad Surcolombiana. Neiva, 2005. p 137

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar el nivel de satisfacción con la vida y de aproximaciones a la felicidad de los estudiantes de educación media de las instituciones educativas públicas de la ciudad de Neiva – Huila

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el nivel de satisfacción con la vida que poseen los estudiantes de educación media de las instituciones educativas públicas de la ciudad de Neiva – Huila
- Establecer el grado de aproximación a la felicidad que tienen los estudiantes de educación media de las instituciones educativas públicas de la ciudad de Neiva – Huila
- Relacionar los niveles de satisfacción con la vida con otras variables tales como edad y género.
- Relacionar los niveles de aproximación a la felicidad con otras variables tales como edad y género.

3. ANTECEDENTES

Uno de los intereses de la psicología en los últimos años, ha sido el de estudiar la felicidad y el sentido vital en los individuos, y en torno a este interés se han realizado diferentes estudios a nivel científico, las cuales han sido de gran aporte para el desarrollo de nuestra investigación.

Dentro de ellas se consideran relevantes las siguientes por su aporte teórico y metodológico:

En el ámbito internacional se ha tomado como base a Christopher Peterson, Nansook Park Y Martin E.P. Seligman quienes realizaron una investigación denominada “Orientaciones a la felicidad y Satisfacción con la vida: Vida completa versus Vida Vacía” (Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus The Empty Life)⁶, Es un estudio donde las diversas orientaciones a la felicidad y su asociación con la satisfacción de la vida fueron investigadas con 845 adultos que respondían a las encuestas por Internet.

Esta es una investigación empírica de estas tres maneras para acercarse a una felicidad más duradera y con sentido. Se midió la satisfacción de la vida y la representación de tres posibles orientaciones para ser feliz: con placer, con compromiso y con significado. Cada una de estas tres orientaciones predijo individualmente la variable satisfacción de la vida. Los resultados arrojaron en las tres orientaciones una satisfacción baja con la vida. Basándose en la teoría, en el presente estudio se encontró que estas orientaciones se distinguen, que no son

⁶ PETERSON, Christopher; PARK Nansook y SELIGMAN, Martin E.P.. Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus The Empty Life. *Journal of Happiness Studies* (2005) 6:25–41 DOI 10.1007/s10902-004-1278-z.

incompatibles y, por tanto, capaz de ser perseguidos simultáneamente, y que cada uno es individualmente asociado a la satisfacción personal. Como ha demostrado la investigación anterior, ya sea hedonismo o Eudemonia, puede acompañar a una vida satisfactoria, y lo mismo puede suceder con vida comprometida.

El interés por parte de los autores fue la aprobación de estas orientaciones a la felicidad, y no comprobar si los que dicen que creen en la búsqueda de placer realmente tienen experiencias sensorialmente más gratificante que los que no lo hacen, si los que apoyaron el compromiso como una orientación a la felicidad se dedican a sí mismos con más frecuencia en actividades muy absorbente, o si Los que estuvieron de acuerdo con los temas que refleja un sentido de la vida tienen más posibilidades de realizar tareas al servicio de los demás.

La presente investigación, sin embargo, desarrolló la teoría de varias maneras, lo que sugiere, en particular, que una orientación al compromiso difiere de las orientaciones de placer o de significado. Además, una orientación hacia el placer no es predictor fuerte de una persona con satisfacción con la vida como las orientaciones de la vida comprometida o de vida significativa. Pero el placer no es irrelevante para la satisfacción de la vida, porque representa el valor añadido a la vida.

Siguiendo en el ámbito internacional, el estudio realizado por Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J Larsen, Y Sharon Griffin, de la universidad de Illinois, denominado Escala de Satisfacción con la vida (The satisfaction with life scale)⁷, fue un antecedente primario para el marco de referencia de satisfacción con la vida. El propósito del estudio fue diseñar y validar, la escala de satisfacción con la

⁷ DIENER, Ed; EMMONS, Robert A; LARSEN, Randy J y GRIFFIN, Sharon. The satisfaction with life scale. Journal of Assessment, 1985. pag. 71-75.

vida (SWLS). La escala fue diseñada en torno a la idea de que se debe pedir temas de juicio y, en general, de su vida con el fin de medir el concepto de satisfacción con la vida. Se realizaron 3 estudios, donde la población de estudiantes de la Universidad de Illinois y una población geriátrica voluntaria fueron de donde se escogieron las muestras. Los resultados indicaron que la escala tiene propiedades psicométricas favorables y muestra que las correlaciones con los indicadores de bienestar subjetivo de la escala podrían ser útiles en entornos clínicos,

Los estudios del grupo de Illinois (Diener y Diener, 1995; Kwan y cols., 1997; Radhakrishnan y Chan, 1997; Suh y cols., 1998) citados por Cuadra L, Haydée y Florenzano U, Ramón ⁸. Las investigaciones desarrolladas por Diener y cols. tuvieron inicialmente dos metas: (1) identificar descriptores psicológicos del bienestar de los individuos en diferentes culturas y (2) examinar la universalidad de la teoría de la autodeterminación (Ryan y cols., 1996)⁹ y el modelo multidimensional de bienestar (Ryff 1989 a)¹⁰. Sus hipótesis se relacionaban con las siguientes preguntas: ¿Los individuos que persiguen metas relativas al éxito financiero y la reputación social tienen menos bienestar psicológico a través de las culturas? ¿Las personas que persiguen metas relativas al servicio comunitario y relaciones son más saludables psicológicamente a través de las culturas? ¿Los

⁸ CUADRA L, Haydée y FLORENZANO U, Ramón. El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva (Subjective Well-being: Towards a Positive Psychology).; Revista de Psicología de la Universidad de Chile, Vol. XII, Nº 1: Pág. 83-96. 2003

⁹ RYAN, R.M., SHELDON, K.M., KASSER, T., AND DECI, E.L. (1996). All goals are not created equal. In P.M. Gollwitzer and J.A. Bargh, eds., *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior*. New York: Guilford, pp. 7 - 26. En: Oishi, S. 2000.

¹⁰ RYFF, C. D. (1989 A). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57: 1069– 1081. En: Oishi, S. 2000.

individuos autónomos perciben sus vidas mejores que los individuos dependientes en toda la cultura?.

Los sujetos (6.782) fueron estudiantes universitarios de 39 países (2.625 hombres y 4.118 mujeres) que representaban una selección de dos países de América del Norte, cuatro de Sud América, 14 de Asia, 13 de Europa y 5 de Africa. Un 48% de los sujetos tenían entre 18 y 25 años y 10 % de los sujetos tenía entre 26 y 35 años de edad. Las medidas y evaluaciones utilizadas fueron: la satisfacción global de la vida o evaluación cognitiva de la vida en su conjunto, medida por la Escala de Satisfacción Vital (SWLS; Diener y cols., 1985). La escala individualismo-colectivismo (ICS) evalúa 4 facetas del individualismo – colectivismo, que consiste en 8 ítems por faceta con un total de 32. El individualismo vertical (IV) enfatiza el poder, el interés personal y la competencia. El IV incluye ítems como “Ganar es todo” y “Es importante para mí que yo haga mi trabajo mejor que los demás”. Como conclusiones de esta investigación está que El IH (individualismo Horizontal) no está asociado con la satisfacción de vida en la mayoría de las naciones colectivistas (China, Colombia, Pakistán, Corea, Perú, Ghana, Tanzania, Bahrain, Singapur, Turquía, Taiwán y Japón). El CV (colectivismo vertical) o conformidad estuvo positivamente correlacionado con la satisfacción de vida en Colombia, España y Hungría, mientras lo hizo negativamente en Indonesia, Taiwán, Sudáfrica, Puerto Rico y Dinamarca. En naciones no occidentales, los individuos autónomos no estaban más satisfechos con sus vidas que aquellos que lo eran menos.

En Chile una investigación liderada por Haydée Cuadra L. Y Ramón Florenzano U. denominada El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva, utilizaron una muestra donde se aplicó el cuestionario de Diener a 207 estudiantes universitarios, en su mayoría mujeres (71.9%), y con edades que oscilaron entre 18 y 27 años. Como resultado no se encontraron diferencias significativas en los

puntajes por sexo, por edad ni por nivel de ingresos familiares. Se encontró que la mayoría de los estudiantes percibían su vida positivamente.

En la afirmación “mi vida está cerca de mi ideal”, un 44.7% estuvo de acuerdo o muy de acuerdo, un 28.4% adicional estuvo algo de acuerdo, y solo un 8.2% estuvo en desacuerdo. Para la afirmación “estoy satisfecho con mi vida”, un 45% estuvo de acuerdo o muy de acuerdo, y un 27.3% adicional algo de acuerdo. Sólo un 11% estuvo en desacuerdo. Con la afirmación “las condiciones de mi vida son excelentes”, un 45% estuvo de acuerdo o muy de acuerdo, un 27.3% adicional estuvo algo de acuerdo, y solo un 11% estuvo en desacuerdo. Estos resultados se dan en una población de estudiantes de dos universidades, una pública y otra privada, por lo que no representan una muestra de población general.

Satisfacción Con La Vida De Algunos Colectivos Mexicanos: Una Discusión Sobre La Psicología Del Bienestar Subjetivo¹¹, es una investigación desarrollada en la universidad veracruzana de Xalapa, México. Sus autores Francisco A. Laca Arocena, Julio C. Verdugo Lucero, Jorge Guzmán Muñiz ; replican anteriores exploraciones de la felicidad subjetiva en la población mexicana, la contrastan con grupos específicos (homosexuales masculino), analizan diferencias de género y abren la discusión sobre algunos tópicos de la teoría del bienestar subjetivo, para este estudio se escogió una muestra aleatoria de 111 personas del estado de Colima , México; entre las cuales se encontraban 59 hombres y 52 mujeres en un rango de edades de 14 a 58 años y una media de 21, y una muestra intencional de 57 homosexuales masculinos de la misma región con rango de edades de 18 a 43 años y una media de 25.

¹¹ LACA, AROCENA Francisco A; VERDUGO, LUCERO Julio C; GUZMAN, MUÑIZ Jorge. Satisfacción Con La Vida De Algunos Colectivos Mexicanos: Una Discusión Sobre La Psicología Del Bienestar Subjetivo. Enseñanza e investigación en Psicología Julio – Diciembre. año/vol. 10, número. 002. Universidad Veracruzana. Xalapa – Mexico. Pp 325 – 336. 2005.

Se realizó una prueba piloto con la traducción de la Escala de Satisfacción con la Vida en las dos muestras con la cual se esperaba constatar la hipótesis de que siendo el bienestar subjetivo o satisfacción con la vida un constructo complejo que se relaciona débilmente con las condiciones materiales de la existencia, no habría diferencias significativas entre la población general de una región y las personas de algún colectivo supuestamente problematizado.

En los resultados se evidenciaron la media y la desviación típica de la muestra de la siguiente manera: en la población general, los hombres 4.87 y 1.09 y en las mujeres, 5.35 y 0.88 respectivamente; totales 5.12 y 1.01. Las puntuaciones de los 57 hombres homosexuales, 5.25 y 1.19. La diferencia intragrupo de hombres y mujeres de la población general obtuvo una puntuación $t= 2.58$ significativamente mas alta en las mujeres $p= 0.01$. Por el contrario la diferencia inter grupo para muestras independientes, entre hombres de la población general y el grupo de los homosexuales, fue $t= 1.57$ no significativa $p=0.10$.

De acuerdo a los resultados de esta investigación el bienestar subjetivo de las personas, el grado de satisfacción con su vida no guarda relación significativa con el bienestar material, tampoco se correlaciona con el hecho de pertenecer a un grupo social que se supone privilegiado respecto a otros en determinada cultura. La inexistencia de diferencias significativas en cuanto a la satisfacción con la vida entre homosexuales masculinos y hombres de la población general procedentes de la misma región geográfica confirma la hipótesis planteadas en el diseño del estudio.

En la búsqueda de antecedentes investigativos que sirvieran de aporte teórico y metodológico, se pudo evidenciar que a nivel nacional, regional y local esta rama de la psicología positiva, es un campo no explorado y poco conocido.

4. JUSTIFICACIÓN

Los estudios de investigación abordados desde la Psicología tradicional a lo largo de la historia arrojan información en relación con las patologías de los sujetos; en esta construcción de conocimiento los resultados son de gran aporte para una construcción teórica sólida, dando como resultados diferentes métodos de intervención. La Psicología Positiva rompe el paradigma de reducir el estudio del ser humano solo a su enfermedad y sus frustraciones, donde los máximos exponentes de esta corriente psicológica enmarcan todos sus conocimientos y sus investigaciones en el ser humano con metas, proyectos, capacidades, alegrías; un ser humano perseverante, con aspiraciones y comprometido con sus propósitos; en un sentido “un ser humano con satisfacción por su vida, feliz, y con sentido vital”.

Como estudiantes de la Universidad Surcolombiana las autoras se sienten comprometidas con el mejoramiento de la calidad de vida de la población de la región, por esta razón la idea de trabajar desde otra perspectiva de la psicología surge a partir de estudiar los aspectos positivos del ser humano, permitiéndonos diseñar planes de intervención aprovechando el sentido y el compromiso de vida que tienen los sujetos, y su felicidad.

El interés de abordar de esta manera diferente el objeto de estudio, hace que esta investigación sea pertinente ya que está a la vanguardia de los estudios científicos en Psicología a nivel mundial, basada en una teoría estructurada y muy bien fundamentada sobre numerosas investigaciones empíricas, como se demuestra en los tratados que sobre Psicología Positiva existen en la actualidad y los reportes de investigaciones en revistas tan reconocidas como el Journal of

Positive Psychology y el Journal of Happiness Studies que se caracterizan por su alta rigurosidad científica.

Se propone con esta investigación que los resultados contribuyan a la creación de nuevas estrategias de intervención por parte de las entidades públicas y privadas, de carácter educativo, político y de salud, interesadas en el mejoramiento de la calidad de vida, quienes buscan la felicidad mejorando el bienestar subjetivo de las personas.

La investigación es necesaria pues las personas se preocupan por su felicidad y por encontrar la satisfacción con la vida, pero se conoce muy poco acerca de estos temas. Desde la revisión teórica se hace evidente el desconocimiento de la vida placentera, comprometida, significativa y de la felicidad que los estudiantes de educación media de la ciudad de Neiva, poseen o están elaborando desde sus experiencias cotidianas.

Por otro lado, es atractivo hacer esta investigación, ya que se ha vuelto un tema de discusión y debate a nivel mundial ya que los países post-industriales resignifican su modelo de calidad de vida priorizando su bienestar colectivo en lugar de su economía.

De esta manera se hace pertinente estudiar el bienestar colectivo de los estudiantes de educación media, en una etapa significativa en la vida como es la juventud, ya que es una fuente importante que puede brindar información relevante, para el logro de los objetivos propuestos en la investigación y como población focalizada dentro de un marco de referencia destacado para la sociedad que supone un mejor futuro en manos de los jóvenes.

Tal vez esta investigación marque las pautas o dé visiones a otras investigaciones para la creación de planes de intervención con una perspectiva diferente donde se exploren las emociones positivas de las personas, sus fortalezas y virtudes, encontrando una satisfacción por las cosas, comprometidas con su propia vida y por ende llevando una vida placentera.

5. MARCO TEÓRICO.

5.1 PSICOLOGIA POSITIVA

Durante muchos años en la Psicología ha predominado el interés por el estudio de las patologías mentales del ser humano, por los orígenes que las causan ya sean a nivel biológico o psicológico, hasta llegar a clasificarlas en el Manual Diagnóstico y Estadístico De Los Trastornos Mentales DSM-IV, que a lo largo del tiempo ha modificado sus versiones, al punto de convertirse en el mayor punto de referencia para Psicólogos y Psiquiatras a nivel mundial. Su utilidad y uso han sido bastante extendidas permitiendo brindar explicaciones que anteriormente eran difíciles de encontrar, pero a la vez se promocionó una imagen de un individuo que carece de características positivas.

Tras la segunda guerra mundial, diferentes eventos y circunstancias llevaron a la psicología a centrarse exclusivamente en el trastorno mental y el sufrimiento humano¹² excluyendo totalmente a las personas satisfechas, es así como los profesionales encargados de velar por la salud mental eran entrenados para estudiar los aspectos negativos y no los aspectos positivos del ser humano.

Desconocía entonces la psicología, cómo hacían los individuos para prosperar a pesar de la adversidad por estar concentrados en el estudio de la enfermedad y la reparación de eventos traumáticos, la perspectiva reduccionista ha convertido a la

¹² SELIGMAN, M. Y CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive Psychology. An Introduction. American Psychologist. January 2000 Vol. 55, N° 1, p 5-14.

Psicología en una “ciencia de la victimología”¹³. Surge de esta manera la necesidad de apuntar a una psicología que se interese por cambiar el rumbo que se le ha venido dando e inclinarse por la construcción de cualidades positivas del ser humano.

De la misma manera, podemos encontrar claras tendencias de la Psicología Positiva en la corriente de la psicología humanista, floreciente en los años 60 y representada por autores tan reconocidos como Carl Rogers, Abraham Maslow o Erich Fromm. Ya que, al investigar temas sobre el desarrollo personal, comparten premisas (por mencionar algunas de ellas) como: la voluntad, la responsabilidad, la esperanza y la emoción positiva, que a comienzos de la de cada de los 60 no se destacaron en la psicología predominante, porque eran escépticos sobre los métodos empíricos convencionales.

Los psicólogos humanistas, combinaron sus importantes premisas con una epistemología radical, que hacia énfasis en la fenomenología y las historias de casos individuales lo cual se convirtió en algo difícil de entender para la psicología dominante.¹⁴

Es así como se está dando el auge de la Psicología interesada por explorar y fortalecer las características positivas, denominada Psicología Positiva que no es sino una rama de la psicología, que, con la misma rigurosidad científica focaliza su atención en un campo de investigación e interés distinto al adoptado tradicionalmente: las cualidades y características positivas humanas.

¹³ SELIGMAN, M.E.P. & CHRISTOPHER, P. Positive Clinical Psychology, [en línea] Página Web versión HTML recuperado el 12 de junio de 2006 Disponible en Internet: <<http://www.ppc.sas.upenn.edu/posclinpsychchap.htm>

¹⁴ Ibid

A menudo, cuando se hace referencia al término de psicología positiva se tiende a interpretar como alguna nueva corriente de filosofía espiritual o un nuevo método milagroso de autoayuda de los tantos que saturan el mercado. Sin embargo, poco hace falta interesarse en el concepto para comprender cuán lejanas se encuentran estas suposiciones de la realidad.¹⁵

Su inicio se da partir del interés del presidente de la APA (Asociación Americana de Psicología) Martin E.P. Seligman quien en 1998, decidió fundar un campo que investigara las emociones positivas sistemática y rigurosamente. Fue a partir de una experiencia personal que explica como hizo para llegar a la convicción de un nuevo movimiento necesario para la psicología, pues fue su hija de cinco años de edad (*Nikki*) quien con un llamado de atención, alerto a su padre en lo que desde ese momento seria la base para desarrollar una teoría muy bien fundamentada: (*-papa quiero hablar contigo ¿te acuerdas de antes de que cumpliera cinco años? Desde los tres años hasta los cinco años era una llorona. Lloraba todos los días. El día que cumplí cinco años, decidí que no lloraría mas, es lo más difícil que he hecho en mi vida. Y si yo pude dejar de lloriquear, tú puedes dejar de ser un cascarrabias.*)¹⁶ Y que daría nuevas luces para intervenir en el ser humano no para corregir sus errores sino para estudiar la capacidad de este para afrontar los problemas y fortalecerse a pesar de las frustraciones.

Lo importante de la Psicología Positiva radica en el interés no de corregir errores sino por el contrario de advertir en aquella fortaleza innata que el ser humano tiene para ayudar a adaptar y acomodar su vida. Dicha fortaleza, bien

¹⁵ VERA POSECK, Beatriz. Psicología Positiva: Una Nueva Forma De Entender La Psicología. Papeles del Psicólogo, 2006. Vol. 27(1), p. 3

¹⁶ SELIGMAN, Martin E.P, La Autentica Felicidad. Diago & A. Debrito, Trads. Ediciones B, S.A.. 2005. p. 55.

desarrollada, actúa de barrera contra las debilidades y contra las transformaciones de la vida y de la cual no está excepto ningún ser humano.

Bien lo decía Seligman, en su portal de Psicología Positiva¹⁷ que “... *la mayoría de la Psicología Positiva es para todos nosotros, con o sin problemas, privilegiados o deprivados, doloridos o sanos. Los placeres de una buena conversación, la fortaleza de la gratitud, los beneficios de la amabilidad o de la sabiduría o la espiritualidad o la humildad, la búsqueda de sentido y el antídoto para "no parar hasta la muerte" son derechos de todos nosotros*”

Solo basta referirse a las personas cuyas necesidades básicas biológicas, de necesidad y autoestima en las que según Maslow se puede desarrollar una persona, no se cumplen, resultando un poco excluyente pero dicha teoría la refutan aquellas personas que a pesar de la adversidad sobreviven y continúan.

Seligman, quien estudio por varias décadas la depresión y autor de la teoría de la indefensión aprendida confirma que los seres humanos son felices a pesar de no tener sus necesidades básicas satisfechas, y se dedica al estudio de las emociones positivas de los seres humanos, concluyendo que son estas emociones más las fortalezas y virtudes las que terminan por desarrollar una persona feliz y con sentido vital.

De la misma manera como ciertos atributos pueden conducir a la desesperanza aprendida y a las emociones negativas, otros estilos contrarios pueden conducir al optimismo aprendido y a las emociones positivas.¹⁸

¹⁷ SELIGMAN, M.E.P. Authentic Happiness. [en línea] Página Web versión HTML. 2006 Disponible en Internet: <<http://www.authentic happiness.org>

¹⁸ SELIGMAN, M.E.. Learned optimism. New York: Pocket Books. 1991

La Psicología Positiva se basa en tres pilares: en primer lugar es el estudio de la emoción positiva; el estudio de los rasgos positivos, sobre todo las fortalezas y virtudes, pero también las “habilidades” como la inteligencia y la capacidad atlética; y el estudio de las instituciones positivas, como la democracia, las familias unidas y la libertad de información, que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas.¹⁹

Esta psicología, enfatiza en el potencial de la motivación intrínseca sobre el comportamiento complejo, generado en las emociones positivas y su expansión a todas las áreas de la vida del individuo mediante la búsqueda de la felicidad.²⁰

5.2 LA FELICIDAD.

La historia de los seres humanos ha mostrado la importancia de encontrar este estado, que hace referencia a disfrutar de su propia existencia y a sentirse bien; de forma muy general, la felicidad puede plantearse como rasgo o como estado, Ello implicaría dos perspectivas o modos de abordar el tema. Uno, sería considerar la felicidad como un estado general que se consigue a través de estados parciales o situacionales de felicidad y el otro, sería considerarla como un sentimiento general que hace “leer positivamente las diferentes situaciones o avatares de la vida”.²¹ La felicidad es un concepto que para la Psicología Positiva

¹⁹ SELIGMAN, Martin E.P, La Auténtica Felicidad. Diago & A. Debrito, Trads. Ediciones B, S.A.,2005. p 14.

²⁰ FLÓREZ ALARCÓN, Luis, Psicología Social de la Salud; Personalidad, emociones y conducta saludable. 2006. p. 1790

²¹ HERNÁNDEZ, B. Y VALERA, S. Psicología Social Aplicada e Intervención Psicosocial. España: Ed. Resma. 2001.

engloba el Bienestar Subjetivo y la satisfacción vital, por lo tanto, incluye las dimensiones afectivas y cognitivas del sujeto²².

Solo basta remitirse a la filosofía y encontrarse con una serie de pensadores que se inclinaron por la felicidad al punto de codificarlos con nombres como la eudaemonia como lo hizo el famoso filósofo Aristóteles, quien aludía a la buena vida.

Aristóteles se muestra de acuerdo con la variedad de definiciones que se le da a la felicidad; estas se dan a partir de los estilos de vida de los seres humanos, y sostiene que el estilo de vida, la concepción de la felicidad, y el bien conllevan a la realización de las metas humanas cargados de felicidad.

De esta manera sostiene Antonio Rodríguez en su artículo publicado en la revista de Ciencia Humanas lo dicho por Aristóteles:

*"...sobre lo que es la felicidad discuten y no lo explican del mismo modo el vulgo y los sabios. Pues unos creen que es alguna de las cosas tangibles y manifiestas como el placer, o la riqueza, o los honores; otros, otra cosa; muchas veces, incluso, una misma persona opina cosas distintas si está enferma, opina que la felicidad es la salud, si es pobre, la riqueza, los que tienen conciencia de su ignorancia admiran a los que dicen algo grande y que está por encima de ellos".*²³

²² Para una revisión más profunda de los factores que aportan para la felicidad duradera, se recomienda la lectura de SELIGMAN, Martin E.P, La Autentica Felicidad. Diago & A. Debrito, Trads. Ediciones B, S.A.,2005, especialmente el capítulo 4.

²³ RODRÍGUEZ, Antonio. "Aristóteles, La Felicidad, La "Antropología". Revista No. 27 - Ciencias Humanas.htm

En tanto que para Santo Tomás de Aquino, la felicidad no se consigue en los bienes materiales, sino a través de la verdad y de Dios, el filósofo Kant creía que los seres humanos son felices como producto de una moral universal. En el mundo oriental Gandhi hablaba de felicidad como sinónimo del equilibrio entre alma, mente y cuerpo, mientras para el Dalai Lama, la felicidad está determinada más por el estado de la mente, que por los eventos externos.²⁴

Estas visiones han dado lugar a diferentes corrientes, teorías y principios tanto en el mundo occidental como en el mundo oriental, sin hallar para ese entonces una explicación de una felicidad duradera, y de esta manera transformándose en visiones frágiles y difíciles de demostrar.

El Psicólogo Nick Baylis, de la Universidad de Cambridge, organizador de la conferencia y único profesor de la llamada "PSICOLOGÍA POSITIVA" en Gran Bretaña, explicaba que "muchas corrientes filosóficas y muchas religiones han estudiado el tema, pero la ciencia lo ha ignorado".

Se podría inferir que todos los seres humanos quieren ser felices y que hasta las personas que nunca lo han sido desean acabar con una vida de desconsuelo y pesadumbre, siendo esta una leve descripción de los suicidas.

La felicidad se convierte entonces en una parte esencial en la existencia de los seres humanos, tornándose en una especie de motor, en el cual se ambiciona para si y hasta para sus congéneres ese estado tan anhelado de sentirse bien. Es así como se han pasado cientos de años en busca de esa felicidad, sin saber donde ni como hallarla, centrándose en una visión hedónica donde se iguala la felicidad al placer.

²⁴ GOMEZ, Diana El país más feliz del mundo. Revista :Cambio, Edición No. 587. [en línea] Página Web versión HTML (recuperado el Noviembre 5 de 2004). Disponible en Internet: <[http://IxchelAhau El país más feliz del mundo.htm](http://IxchelAhauElpaís más feliz del mundo.htm)>

Es fundamental distinguir la felicidad momentánea del nivel de felicidad duradera: la felicidad momentánea puede aumentarse fácilmente mediante distintos medios, como comer chocolate, ver una película cómica, recibir un masaje en la espalda o comprar una camisa nueva, aumentando la cantidad de estallidos pasajeros de felicidad. Por su parte, la felicidad duradera es la combinación de múltiples factores que incluyen el Rango Fijo, las Circunstancias de la Vida y los Factores cognoscitivos que dependen del control de la voluntad.

Para la mayoría de los seres humanos la felicidad se consigue en aspectos efímeros. En el común de las personas la felicidad se construye sobre aspectos inmediatos y concretos que socialmente se han creado como modelos del vivir bien y con sus correlatos psicológicos, es decir, con carencias, con deseos. Las necesidades somáticas o emocionales condicionan la imaginación y aspiraciones del individuo, construyendo con sus recursos un estilo de vida deseado donde la aproximación a la felicidad ilumina el espacio en el que la oscuridad de la carencia de felicidad sea subyugada.²⁵

5.3 APROXIMACIONES A LA FELICIDAD

Partes de una terminología que se relaciona con la felicidad, equiparable al bienestar - la calidad de vida - es la meta vital más importante que propone la Psicología Positiva. Seligman utiliza "felicidad" y "bienestar" de manera intercambiable como términos genéricos para describir los propósitos de toda la

²⁵ RODRÍGUEZ, Antonio. "Aristóteles, La Felicidad, La "Antropología". Revista No. 27 - Ciencias Humanas.htm

iniciativa de la Psicología Positiva, que abarca tanto los sentimientos positivos, como las actividades positivas que carecen de componentes emocionales.²⁶

Para este autor, la felicidad se basa en las emociones positivas dirigidas al pasado, al futuro y al presente. Las emociones positivas del presente las divide en categorías como los placeres y las gratificaciones.

Los placeres tienen un claro componente sensorial y emocional, lo que los filósofos denominan “sensaciones crudas”: éxtasis, emoción, orgasmo, deleite, regocijo, euforia y bienestar. Son efímeros e implican muy poco, o nulo pensamiento.²⁷

Dichos placeres, son clasificados en placeres corporales y placeres superiores; los corporales son emociones positivas transitorias que se manifiestan por medio de los sentidos como los olores y los sabores agradables, los sentimientos sexuales y similares. En tanto que los placeres superiores también son transitorios, pero sus orígenes son aprendidos y más complejos que los sensoriales, requieren mas recursos cognitivos y son muchos mas numerosos y variados que los placeres corporales, se explican por los sentimientos que producen como el éxtasis, la alegría, la diversión, la satisfacción, el entusiasmo entre otros.

Otro tipo de emociones positivas del presente son: las gratificaciones, que no son sentimientos, son actividades que nos gusta realizar mucho como leer, bailar, practicar algún deporte, mantener buenas relaciones, entre otras, pero que no van necesariamente acompañadas de una sensación cruda, las elegimos hacer entre otras posibilidades de actividades y ofrecen un estado de fluidez en el que

²⁶ SELIGMAN, Martin E.P, La Autentica Felicidad. Diago & A. Debrito, Trads. Ediciones B, S.A.. 2005. p. 379.

²⁷ *Ibíd.* p. 159

estamos completamente absortos, involucrados y totalmente a gusto; las habilidades están a la altura de las circunstancias y se hallan en contacto con las fortalezas²⁸. Las gratificaciones duran más que los placeres, implican más pensamientos e interpretación, no se convierten fácilmente en un hábito y las fortalezas y virtudes de cada individuo las refuerzan.

Los elementos que definen el gusto por este tipo de actividades son el ensimismamiento total, la suspensión de la conciencia y la fluidez que producen las gratificaciones y no la presencia de placer. De hecho el ensimismamiento absoluto bloquea la conciencia y produce una total ausencia de emociones.

Los placeres del presente, al igual que las emociones positivas respecto al pasado y al futuro, son en esencia sentimientos subjetivos.²⁹ Y es el individuo quien resulta siendo el juez final de lo que él mismo experimenta.

Es a través de estas emociones positivas que logramos una de las tres vías fundamentales para alcanzar la felicidad según este autor; La Vida Placentera (*pleasant life*); otra de estas vías es la Vida Buena o Comprometida (*engaged life*), la cual es más trascendente y se logra por medio del desarrollo de fortalezas y virtudes, características personales que nos ayudan a conseguir gratificaciones más significativas y hacen que nuestra felicidad no sean un estado meramente subjetivo sino por el contrario sea auténtica y más permanente.

La tercera vía que propone el autor es la Vida Significativa (*meaningfull life*), en la cual lo importante es utilizar esas fortalezas y virtudes que nos ofrecen

²⁸ CSIKZENTMIHALYI, M.: Flor, Harper, Nueva Cork, 1991. (Versión en castellano: Fluir: una psicología de la Felicidad, Kairos, Barcelona, 1997.)

²⁹ SELIGMAN, Martin E.P, La Auténtica Felicidad. Diago & A. Debrito, Trads. Ediciones B, S.A.. 2005. p. 381.

gratificaciones en todos los ámbitos de la vida: el trabajo, la familia, el amor y asimismo ponerlas al servicio de algo que trascienda nuestra persona.³⁰

Ahondando un poco más en lo que es la vida placentera y sus emociones positivas con respecto al pasado, el presente y el futuro; actualmente estas han sido involucradas con los placeres inmediatos y fáciles que ofrece la sociedad, como las sustancias psicoactivas, el sexo sin amor, los dulces, la televisión, el Internet, los cuales aportan momentos de placer en la vida cotidiana de los individuos, pero que a diferencia de las emociones positivas, estos no facilitan el desarrollo de una satisfacción vital duradera.

Según el científico Húngaro-americano Mihalyi Csikszentmihalyi el secreto de la felicidad se encuentra en un estado que él denominó “El Estado De Flujo (*Flow*)”³¹, proporcionándole como significado un estado natural de conciencia, un estado de “experiencia óptima” que se produce cuando se está totalmente embebido en la actividad que lo ocupa. Durante estos ratos se olvidan los relojes e incluso se deja de sentir el paso de las horas; para la persona que fluye, el tiempo pasa rápido. Se funden con la actividad misma y pierden la conciencia de su propia identidad. Simplemente “son”. Las situaciones que permiten fluir requieren un esfuerzo activo y concentrado, a diferencia de los placeres pasajeros y los efectos también son distintos.

La persona que tiene experiencias que requieren esfuerzo y fluye, no es consciente de ninguna emoción positiva durante su experiencia, de hecho puede experimentar momentos de tensión o incluso pánico antes de culminar su experiencia, aunque al finalizar se dará cuenta de haber disfrutado y puede repetirlas.

³⁰ *Ibíd.* p. 381

³¹ CSIKZENTMIHALYI, M.: *Flow*, Harper, Nueva Cork, 1991. (Versión en castellano: *Fluir: una psicología de la Felicidad*, Kairos, Barcelona, 1997.)

Al afrontar ese esfuerzo, la persona habrá aprendido algo nuevo, habrá realizado parte de su potencial, habrá crecido. El flujo es la señal de esa conquista psicológica.

Czikszenmihalyi, ha realizado un seguimiento del flujo en la vida real de miles de personas, afirmando que las personas que fluyen a menudo puntúan más alto que aquellas que fluyen poco en prácticamente todas las medidas de bienestar psicológico. Además, estas personas con los años desarrollan mejores relaciones sociales y tienen más éxito en sus vidas.³²

Profundizando en los términos de virtudes y fortalezas, se halló que son componentes del buen carácter, termino que retoma la Psicología Positiva. En lo que respecta a las virtudes que son la parte más abstracta del carácter, se logró realizar un listado de ellas debido a una revisión bibliográfica desarrollada por Seligman y Peterson, que abarco todas las corrientes filosóficas del mundo oriental y occidental; entre las cuales están: Sabiduría y Conocimiento, Valor, Amor y Humanidad, Justicia, Templanza, Espiritualidad y Trascendencia.

No obstante, y teniendo en cuenta que estas son nociones abstractas y poco practicas para los psicólogos que desean desarrollarlas y medirlas, se planteó la forma o los caminos para llegar a ellas; las Fortalezas, las cuales son rasgos morales que implican la voluntad, es decir, la capacidad de elección en un momento indicado, son la vía para lograr las virtudes y pueden ser mensurables científicamente.

³² Ibid. p 179 -181

En el siguiente cuadro se pueden observar la lista de estas fortalezas y su relación con cada virtud:³³

Cuadro 1. Virtudes. y Fortalezas

VIRTUDES	FORTALEZAS	DESCRIPCIÓN
SABIDURIA Y CONOCIMIENTO	1. Curiosidad / Interés por el mundo	✓ apertura a distintas experiencia flexibilidad a temas novedosos
	2. Amor por el Conocimiento	✓ gusto por el estudio, la lectura ✓ oportunidades para aprender
	3. Juicio / pensamiento Crítico / Mentalidad abierta	✓ pensar las cosas con detenimiento y analizarlas antes de llegar a conclusiones. ✓
	4. Ingenio / Originalidad / Inteligencia práctica / perspicacia	✓ encontrar un comportamiento a adecuado para las cosas novedosas para alcanzar los objetivos
	5. Inteligencia Social / Inteligencia personal / Inteligencia emocional.	✓ Conocimiento de si mismo y la diferencia en los demás. ✓ acceder a los propios sentimientos y comprender y orientar el comportamiento. ✓
	6. Perspectiva	✓ experiencia en lo mas complejo e importante: la Vida
VALOR	7. Valor y Valentía	✓ afrontar retos, dolor o dificultades ✓ separar elementos emocionales y conductuales del temor.
	8. Perseverancia / Laboriosidad / Diligencia	✓ asumir proyectos difíciles y culminarlos ✓ Flexible, realista y no perfeccionista.
	10. Integridad / Autenticidad /	✓ Decir la verdad, Ser autentico, no ser pretencioso

³³ SELIGMAN, M.E.P. La auténtica felicidad.M. Diago & A. Debrito, Trads. Ediciones B, S.A., 2005. Pág 189 – 240.

	Honestidad	
HUMANIDAD Y AMOR	10. Bondad y Generosidad	✓ realizar buenas obras en beneficio de los demás
	11. Amar y dejarse amar	✓ valorar las relaciones intimas y profundas con lo demás
JUSTICIA	12. Civismo / Deber / Trabajo en equipo / Lealtad	✓ Dedicación y éxito en equipo de trabajo.
	13. Imparcialidad y Equidad	✓ sentimientos personales no sesguen sus decisiones sobre otras personas
	14. Liderazgo	✓ Dirigente efectivo, buen funcionamiento del trabajo y de las relaciones interpersonales
TEMPLANZA	15. Autocontrol	✓ controla deseos, necesidades e impulsos.
	16. Prudencia / Discreción / Cautela	✓ No decir nada de lo que puede arrepentirse y son dialogantes. ✓
	17. Humildad y Modestia	✓ Sus logros son su carta de presentación.
TRASCENDENCIA	18. Disfruta de la Belleza y la excelencia	✓ contempla la belleza en todos los ámbitos.
	19. Gratitud	✓ Consciente de todas las cosas buenas que sucede y agradece
	20. Esperanza / Optimismo / Previsión	✓ Espera lo mejor del futuro, planifica y se prepara este.
	21. Espiritualidad / propósito / Fe / Religiosidad	✓ Creencias sobre la razón y significado trascendente del universo.
	22. Perdón y Clemencia	✓ dar oportunidades
	23. Picardía y Sentido del Humor	✓ ver el lado cómico de la vida fácilmente.
	24. Brío / Pasión / Entusiasmo	✓ apasionado en las actividades que realiza.

Cuadro adecuado de Seligman, M.E.P. La auténtica felicidad.M. Diago & A. Debrito, Trads. Ediciones B, S.A., 2005. Pág 189 – 240.

5.3.1 Vida Placentera, Vida comprometida y Vida Significativa

La construcción de una vida placentera, de una buena vida, y una vida significativa, constituye un marco de regencia que liga directamente a la Psicología Positiva con la promoción de la salud (Meyers & Meyers, 2003) y fundamenta la elaboración de programas de promoción aplicables en el trabajo con niños y jóvenes (Kelley, 2004; Carruthers & Hood, 2004), autores citados por Luis Florez Alarcón.³⁴

Según Seligman, en una entrevista postula en sus mismas palabras una propuesta para la felicidad que recomienda la Psicología Positiva y es aparentemente sencilla: desarrollar las virtudes personales y aplicarlas en los distintos ámbitos de la vida para así maximizar los momentos de flujo³⁵

Considera Seligman que influyen algunos factores como la tendencia a tomar atajos para conseguir placer como las drogas, el sexo, la televisión, las compras, no determinando esta consideración moralista, pues argumenta que si la gente se basa en estos tipos de atajos descuida aspectos importantes como el desarrollo personal o el sentido de vida, resultando nefasta su felicidad a largo plazo.

Dando una explicación a la vida, Seligman explica tres niveles, los que llamó la vida placentera, la vida buena y la vida significativa. Para la primera, la propuesta es llenar la vida de todos los placeres posibles, y aprender una serie de métodos para saborearlos y disfrutarlos mejor. Por ejemplo compartirlos con los demás, aprender a describir y recordarlos, y también utilizar técnicas como la meditación para ser más conscientes de los placeres. Pero este es el nivel más superficial.

³⁴ FLOREZ ALARCON, Luis Psicología Social de la Salud. Promoción y prevención. Editorial el Manual Moderno. 2007. p. 179-181

³⁵ SALVADOR, Eduardo. "No existen atajos para conseguir la felicidad" Entrevista con Martin Seligman. Disponible en Internet: <[http:// www.psicologiapositiva.com](http://www.psicologiapositiva.com)

El segundo nivel, el de la buena vida o vida comprometida, se refiere a lo que Aristóteles llamaba eudaemonia, que ahora se asocia con el estado de flujo. Para conseguir esto la fórmula es conocer las propias virtudes y talentos y reconstruir la vida para ponerlos en práctica en lo posible. Con esto se consigue no una sonrisa sino la sensación de que el tiempo se para, de total absorción en lo que uno hace. La buena vida no es esa vida pesada de pensar y sentir, sino de sentirse en armonía con la música vital.

El tercer nivel consiste en poner las virtudes y talentos al servicio de alguna causa que se sienta como más grande que la propia persona. De esta manera se dota de sentido a toda la vida.³⁶

Estos conceptos y sugerencias nacen a partir de este nuevo campo de estudio psicológico, para la cual es fascinante desarrollar investigaciones, técnicas y terapias destinadas a hacer la vida de la gente más llevadera. La Psicología Positiva resalta la capacidad creativa y superadora del hombre y lo cataloga como un ser colmado de virtudes y fortalezas las cuales puede desarrollar para su servicio y el servicio a los demás.

No obstante, se ha creado una visión del individuo como un ser pasivo que se limita a responder ante estímulos externos y se deja consumir por conflictos no resueltos para cuya solución ha de acudir a la ayuda de otros; y es en esa instancia donde la Psicología Positiva se despliega en su completa teoría y arduo trabajo para demostrar que el hombre no es otra cosa puesta al servicio de las adversidades y que se mueve como una veleta en el agua sino que por el contrario, es un ser que tiene las herramientas necesarias para la resolución de las situaciones y la búsqueda de la auténtica felicidad.

³⁶ SELIGMAN, M.E.P. La auténtica felicidad. M. Diago & A. Debrito, Trads. Ediciones B, S.A., 2005. p. 379 – 382

Seligman descubre mediante sus investigaciones durante treinta y cinco años, la incidencia que tienen las circunstancias externas afines con la felicidad, tales como el dinero, el matrimonio, la vida social, las emociones negativas, edad, salud, nivel de estudios, clima, raza y género, y la religión. (De las cuales solo se tienen en cuenta las pertinentes para esta investigación)

En la felicidad influye la importancia que la persona le otorga al dinero, más que el dinero en sí³⁷. Pues quienes valoran el dinero sobre otros objetivos se encuentran en un nivel de insatisfacción con sus ingresos económicos y con su vida.

Un factor externo para el estudio de la felicidad ha sido la edad, hace treinta y cinco años se llegó a la conclusión de que la juventud era predictora de una mayor felicidad³⁸ pero para finales del siglo XX la juventud había cambiado y en el momento de analizar los datos, su relación con la felicidad también, desvaneciéndose aquella premisa.

Un estudio realizado con 600.000 adultos de 40 países considera tres elementos constitutivos de la felicidad: satisfacción con la vida, afectividad agradable y afectividad desagradable. La satisfacción con la vida aumenta ligeramente con la edad, la afectividad agradable se reduce un poco y la afectividad negativa no cambia. Lo que sí varía a medida que envejecemos es la intensidad de nuestras emociones. Tanto “el sentirse en la cima del mundo” como “en la más profunda

³⁷ RICHINS, M. L. Y DAWSON, S.: “A consumer values orientation for materialism and its measurements: Scale development and validation”, *Journal of consumer Research*, 19 (1992), 303-316; SIRGY, M.J.: “Materialism and quality of life”, *Social indicators Research*, 43, (1998), 227-260.

³⁸ DIENER, E. y SUH, E.: “Age and subjective well – being: An international analysis” *Annual Review of Gerontology*, 17, (1998), 304-324.

de las desesperaciones” es menos habitual a medida que se incrementan la edad y la experiencia.³⁹

Termina Seligman agrupando el nivel de estudios y el género argumentando que ninguna de ellas incide significativamente en la felicidad de cada individuo. Pues considera que aunque el nivel de estudio se establezca como medio para mejorar los ingresos económicos, no es un instrumento para ser más feliz, con excepción, y de manera leve entre las personas con ingresos bajos.⁴⁰ La inteligencia tampoco influye demasiado en la felicidad.⁴¹

En cuanto al género, guarda una relación con el estado de ánimo, en lo que respecta con el tono emocional general, las mujeres y los hombres no se diferencian, pero llama la atención el hecho de que las mujeres son más felices y también más infelices que los hombres.⁴²

Finalmente, una vida plena consiste en experimentar emociones positivas respecto al pasado y al futuro, disfrutar de los sentimientos positivos procedentes de los placeres, obtener numerosas gratificaciones de sus fortalezas características y utilizar estas al servicio de algo más elevado que si mismos para encontrar así un sentido a la existencia.⁴³

³⁹ MROCZEK, D.K. y KOLARZ, C.M.: “The affect of age on positive and negative affect: A development perspective on happiness”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, (1998), 1.333-11.349.

⁴⁰ WITTER, R. A.; OKUN, M. A.; STROCK, W. A. Y HARING, M. J.: “Education and subjective well – being: A meta-analysis” *Education Evaluation and Policy Analysis*, 6, (1984), 165-17.

⁴¹ LUCAS, R y SMITH, H.: “Subjective well-being: Three decades of progress”, *Psychological Bulletin*, 125, (1999), 276-302.

⁴² SELIGMAN, M.E.P. *La auténtica felicidad*; M. Diago & A. Debrito, Trads. Ediciones B, S.A., Barcelona, España. 2005.

⁴³ SELIGMAN, Martin E.P, *LA AUTENTICA FELICIDAD*, Op. Cit., p. 382

5.4 SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Calidad de vida, bienestar subjetivo, satisfacción vital, bienestar social, hacen parte de un conglomerado de términos que hacen referencia a la felicidad y buscan un reconocimiento ontológico para dilucidar el concepto y así mismo alcanzar su medición.

Edward Diener, pionero en investigación sobre Bienestar Subjetivo, señala que uno de los retos para poder estudiar de modo científico la felicidad era dar una definición que la permitiera ser medida. Es así como se define el constructo de “satisfacción con la vida” como “un proceso de juicio mediante el cual los individuos valoran la calidad de sus vidas sobre la base de su propio conjunto único de criterios”⁴⁴. Son los propios individuos, quienes, ponderando según sus prioridades personales diferentes aspectos de su vida (salud, relaciones interpersonales, vida laboral, nivel adquisitivo y otros), la juzgan en conjunto como más o menos satisfactoria. “La satisfacción con la vida” es, por consiguiente un juicio cognitivo sobre la calidad de la propia vida en el que los criterios de juicio son propios de cada individuo⁴⁵.

La investigación ha identificado dos componentes del bienestar subjetivo: un componente afectivo o emocional que provoca cualquier experiencia – placer/displacer, bueno/malo- y un componente cognitivo, el referido juicio que el individuo hace sobre su vida o parte de ella. Los componentes afectivo y cognitivo del bienestar subjetivo no son completamente independientes, pero ambos

⁴⁴ PAVOT, W. y DIENER, E.. Review of the Satisfaction with Life Scale. Psychological Assessment, 1993. 5(2), p. 164-172.

⁴⁵ Ibid p. 164

contienen aspectos distintos y, evaluados separadamente pueden aportar información complementaria.⁴⁶

En razón a esto, el Bienestar Subjetivo es “un área general de interés científico y no una estructura específica que incluye las respuestas emocionales de las personas, satisfacciones de dominio y los juicios globales de satisfacción de vida”⁴⁷. El Bienestar Subjetivo se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia.

Por lo general, se denomina “felicidad” al Bienestar Subjetivo que el individuo experimenta cuando siente mas emociones agradables y escasas desagradables; cuando están realizando actividades interesantes y cuando están satisfechos con sus vidas. Lo central es entonces, la propia evaluación que la persona hace de su vida.⁴⁸

La importancia de este tema de estudio radica, en el interés del bienestar de la población que toda sociedad busca, teniendo en cuenta las políticas de desarrollo social en todo el mundo que han estado enfocadas en la búsqueda del bienestar económico y a la distribución de una riqueza de una manera más adecuada. Sin embargo en las últimas décadas el desarrollo social considera cada vez mas la importancia de introducir el análisis del bienestar percibido por la población.⁴⁹

⁴⁶ Ibid p. 164

⁴⁷ DIENER, E.; SUH, E. M.; LUCAS, R. E.; SMITH, H. L.. Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125, Nº 2, 276 – 302.

⁴⁸ DIENER, E.. Subjective well – being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 2000. 55; p.34 – 43.

⁴⁹ ALKIRE, S. 2002. Dimention of Human Development. Washintong D.C: The World Bank/Elsiever Science Ltd; Organización de las Naciones Unidas (2001). Informe de Desarrollo Humano: Programa de Naciones Unidas para el desarrollo. Washintong D.C.; Autor

En la vida social, el funcionamiento humano y el bienestar están en continuo proceso de ajuste, mediado por los mecanismos mentales o recursos internos del individuo y el medio ambiente, que son guiados por una retroalimentación emocional de los mecanismos biológicos comunes a todos los seres humanos. Son los sistemas de información cognitiva y emocional que median los estados del bienestar subjetivo producido.⁵⁰

Según este autor los diferentes grados de satisfacción van desde un alto nivel donde la personas sienten que su vida es estupenda y que sus diferentes ámbitos (trabajo, familia, estudios, entre otros.) van bien; se sienten a gusto y aunque saben que nada es perfecto ven en las situaciones, sean las que sean, una oportunidad de crecimiento personal.

Pasando a un nivel inferior, generalmente, las personas sienten satisfacción en las diferentes áreas de su vida pero al mismo tiempo ven la necesidad de un mayor desarrollo y cambio considerable, dando un paso más en su cambio vital.

Posteriormente, en el siguiente rango se encuentran las personas que se sienten insatisfechas con varios aspectos de su vida, es posible que una persona llegue a este nivel por un problema reciente como una perdida o una discusión; sin embargo, si los bajos niveles de insatisfacción que siente están ahí desde hace tiempo podría significar que necesita algunos cambios tanto en actitudes como en patrones de pensamiento, y probablemente también en actividades vitales.

⁵⁰ HOSEN R, SOLOVEY- HOSEN, D. y STERN, L. The acquisition of beliefs that promote subjective well – being. Journal of Instructional Psychology, 2002. Pág 29(4).

Estas personas se sienten normal y extremadamente infelices con sus vidas y con todo lo que concierne a ellas como son su área familiar, laboral, en su grupo de iguales y por tanto también en su relación de pareja

5.5 EDUCACIÓN MEDIA VOCACIONAL EN COLOMBIA.

La educación formal en Colombia esta conformada por los niveles de educación preescolar, educación básica, educación media y de nivel universitario. La educación media vocacional consta de dos grados: décimo y decimoprimer. El ente encargado de la coordinación de la misma es el Ministerio de Educación Nacional, que delega en las secretarías de educación la gestión y organización según las regiones⁵¹

La importancia de la educación media vocacional radica en el hecho que el estudiante se prepara para elegir de acuerdo a sus habilidades y fortalezas las opciones en las cuales profundizará sus estudios y así mismo su área laboral. En general son pocas las oportunidades que ofrece el medio en el que los estudiantes se desenvuelven para desempeñarse en un mundo laboral competitivo; usualmente solo los estudiantes que tienen recursos logran continuar con sus estudios universitarios y tener una carrera profesional exitosa.

En este periodo escolar se encuentran estudiantes adolescentes y jóvenes que atraviesan este ciclo vital determinante para su desarrollo psicosocial, como para la construcción sociocultural y su inclusión social como persona adulta y emancipada. La juventud como etapa transitoria hacia la adultez marca diferentes trayectorias debido a la pluralidad de poblaciones y de condiciones posibles de los

⁵¹ COLOMBIA, MINISTERIO DE EDUCACIÓN NAIONAL. Sistema Educativo Colombiano [en línea] Página Web versión HTML. Colombia, 2008. [citado 2003 actualizado a diciembre de 2007]. Disponible en Internet: <[http://www. http://mineducacion.gov.co />](http://www.mineducacion.gov.co).

jóvenes, lo que conlleva a tener como resultado trayectorias exitosas y trayectorias fallidas, dependientes de las situaciones de productividad, desempeños y credenciales educativas obtenidas en este paso transitorio, otro aspecto que influye es la apropiación y transferencia diferenciada de la riqueza cultural, económica, social y simbólica del entorno.⁵²

Los estudiantes de últimos años de escolaridad secundaria se enfrentan a diferentes tipos de decisiones que harán que sus vidas sean percibidas como exitosas o fallidas, entre los que se encuentran el identificar gustos y destrezas como el saber en que situación se pueden desempeñar mejor, pero a su vez deben responder a las demandas del medio; esta razón se supone que surge un interrogante para ellos, al decidir si hacer lo que deben o lo que les gusta

En esta sociedad materialista parecería que la demanda del deber hacer, es lo más apropiado para un joven que tiene por obligación que pensar en una adultez exitosa y que además le brinde seguridad en su jubilación. Razones suficientes para pensar esta etapa de escolaridad como una fuente de incertidumbre y profunda angustia al momento de decidir.

La investigación en psicología positiva ha proporcionado excelentes resultados, demostrando que las personas pueden aumentar su felicidad cuando logran identificar e implementar sus fortalezas y virtudes. Es así como el departamento de educación de estados unidos ha financiado programas de psicología positiva en estudiantes de noveno grado de escuelas de Wallingford-Swarthmore en Philadelphia, en donde se evidenciaron cambios importantes en los estudiantes de licenciatura en cursos de psicología positiva.⁵³

⁵² BOURDIEU, PIERRE: *Cuestiones de sociología*. Madrid: Istmo. 2000.

⁵³ SELIGMAN, M.E.P. Authentic Happiness. [en línea] Página Web versión HTML. 2006 Disponible en Internet: <<http://www.authentichappiness.org>

Más allá de compartir conocimientos es interesante conocer si los estudiantes en esta etapa de su vida son más felices, poseedores de la Vida Placentera, la Vida Buena, y la Vida con Sentido. De esta manera resulta agradable esta oportunidad para observar en un estudio riguroso si los estudiantes de educación media de las instituciones educativas públicas de la ciudad de Neiva – Huila se encuentran en la dirección de la satisfacción con la vida y la felicidad.

6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.1 TIPO DE ESTUDIO

El presente estudio es de tipo descriptivo, mide, evalúa y recolecta datos sobre diversas variables, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar.⁵⁴ Con el cual se determinó la Satisfacción con la Vida y La Aproximación a la Felicidad de los estudiantes de educación media de las instituciones educativas públicas de la ciudad de Neiva, teniendo como atributos el cumplimiento de los indicadores que hacen medible el sentido de vida, mediante la aplicación de cuestionarios a los estudiantes de diferentes instituciones educativas hallando la frecuencia de cada uno de los atributos presentes en este estudio.

6.2 ETAPAS DEL DISEÑO

Fase 1. Elaboración del Proyecto.

Esta investigación nace a partir de la necesidad de valorar la satisfacción vital y la felicidad que los jóvenes poseen o están elaborando desde su cotidianidad, de acuerdo a lo que conciben de la vida, bajo una perspectiva teórica que es nueva para la psicología como lo es la Psicología Positiva.

Posteriormente a la formulación del problema se prosiguió a la revisión de la literatura para realizar el marco teórico que nos permitiera aumentar los conocimientos con relación a este tema.

⁵⁴ HERNANDEZ, SAMPIERI Roberto; FERNANDEZ, COLLADO Carlos; BAPTISTA, LUCIO Pilar. Metodología de la Investigación. Cuarta edición. Ed. McGraw-Hill. México 2006. Pág 102.

Fase 2. Análisis de la Población.

Para obtener la población, se consultó las bases de datos de la Secretaria de Educación Municipal de la ciudad de Neiva – Huila, lo cual permitió conocer y analizar la población que formó parte del estudio. De esta manera se logró identificar las instituciones educativas públicas, y su ubicación geográfica en las diez comunas en las que se encuentra dividida la ciudad, y realizar el muestreo aleatorio.

Posteriormente, se ubicó las instituciones educativas a las cuales se les solicitó de manera escrita a sus directores el debido permiso, en el cual se llevó a cabo el primer acercamiento para explicarles en que consistía la investigación.

Fase 3. Proceso de Recolección de la Información.

Los jóvenes que participaron en la investigación, se seleccionaron teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión establecidos para este estudio. Esta recolección de la información se realizó de manera directa en donde las investigadoras aplicaron los instrumentos personalmente, propiciando que las mediciones fueran de manera precisa y objetiva.

El proceso se inició por el diligenciamiento del consentimiento informado, seguido de los datos sociodemográficos como género, edad, y grado que cursa. Datos que nos permitían desarrollar los objetivos del estudio. A continuación, se aplicó los cuestionarios de sentido vital conformado por la escala de Satisfacción de la Vida (SWL) diseñada por Ed Diener, la cual evalúa el grado de satisfacción que tiene el individuo de su propia vida. Consecutivamente se aplicó el cuestionario de Aproximaciones a la Felicidad de Chris Peterson, el cual mide el grado de de

felicidad desde lo que el individuo experimenta como vida placentera, vida comprometida y vida significativa.

La administración de los cuestionarios se realizó de manera individual, en la institución educativa a la que pertenecía, en un tiempo aproximado de 15 minutos para resolverlos.

Fase 4. Análisis de los Resultados.

Se prosiguió a la construcción de una hoja electrónica sistematizada en el programa de Excel de Microsoft, de manera ordenada y se asignaron los valores de los resultados de cada individuo, para cada cuestionario.

Esta base de datos fue analizada en el programa de computadora Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (Statistical package for the social sciences, SPSS V-15). Para este análisis descriptivo se tuvieron en cuenta los datos sociodemográficos (Edad, Género y grado que cursa).

Seguidamente, se obtuvieron las medidas de tendencia central y dispersión como la media y la desviación típica. Para el análisis estadístico el análisis de Varianza (ANOVA) utilizando la correlación como significativa al nivel 0,005 (bilateral). El análisis estadístico fue representado en los resultados por gráficas y tablas.

Fase 5. Divulgación de los Resultados.

Al obtener y analizar los resultados de la investigación se procedió a dar un informe a manera de exposición a cada una de las instituciones que participaron en el estudio. Sumado a esto, se entregó un trabajo final al Programa de Psicología de la Universidad Surcolombiana para ser aprobado como trabajo de grado para obtener el título de Psicólogas.

El siguiente diagrama de flujo muestra las fases de la investigación:

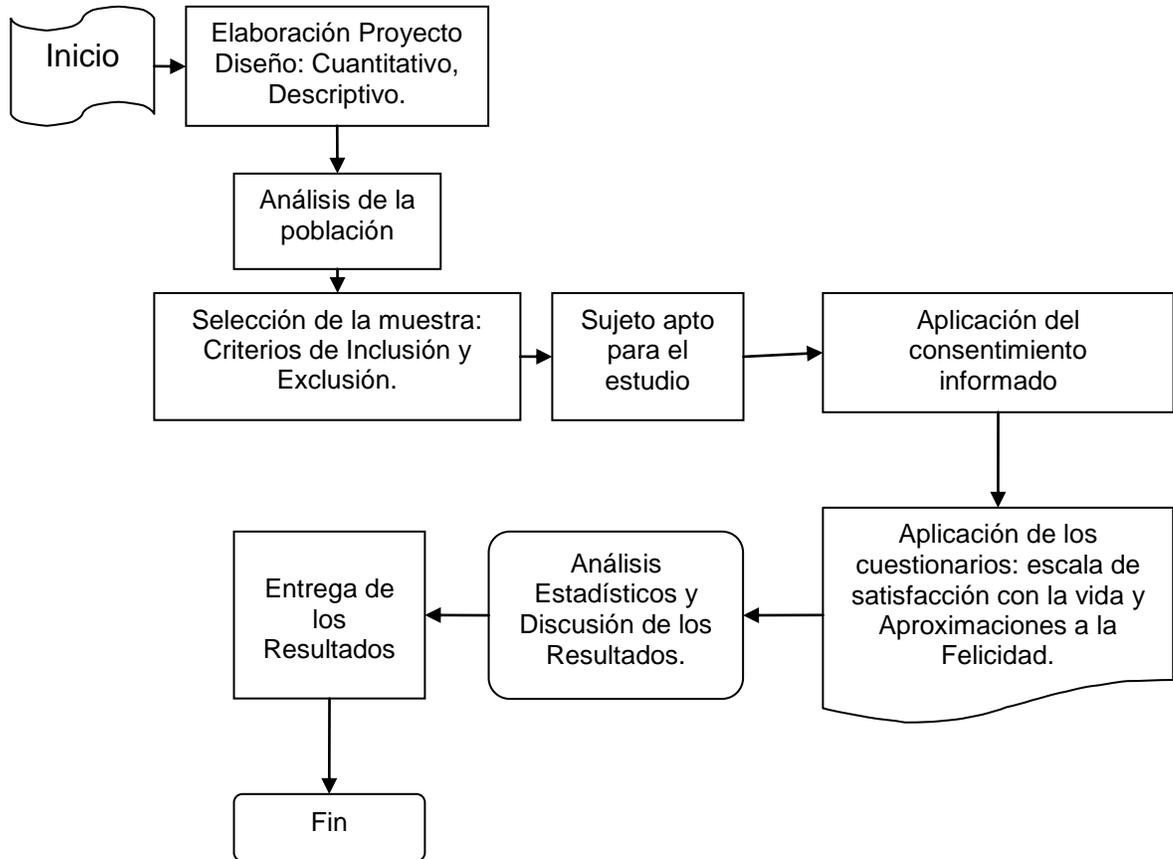


Figura 1. Diagrama de Flujo: Fases de la Investigación

6.3 SUJETOS

6.3.1 Población. Para esta investigación el universo de la población seleccionada, fue un total de 4003 estudiantes de educación media (grados 10 y 11) de las instituciones educativas públicas de la ciudad de Neiva- Huila.

6.3.2 Muestra. La muestra que se utilizó para este estudio fueron 420 estudiantes de las instituciones públicas de la ciudad de Neiva – Huila. Para esta selección, se realizó una clasificación sectorial estratificada (10 Comunas de la Ciudad de Neiva) escogiendo instituciones públicas aleatoriamente dentro de cada sector, que abarcaron las comunas del área urbana de la ciudad de Neiva, asegurando de esta manera la representatividad de la muestra; El tipo de muestreo es no probabilístico determinado a partir de una selección intencional, tomando los estudiantes de los grados Décimo y Undécimo.

La siguiente tabla muestra las comunas y las instituciones Educativas públicas que fueron escogidas en representación de cada sector.

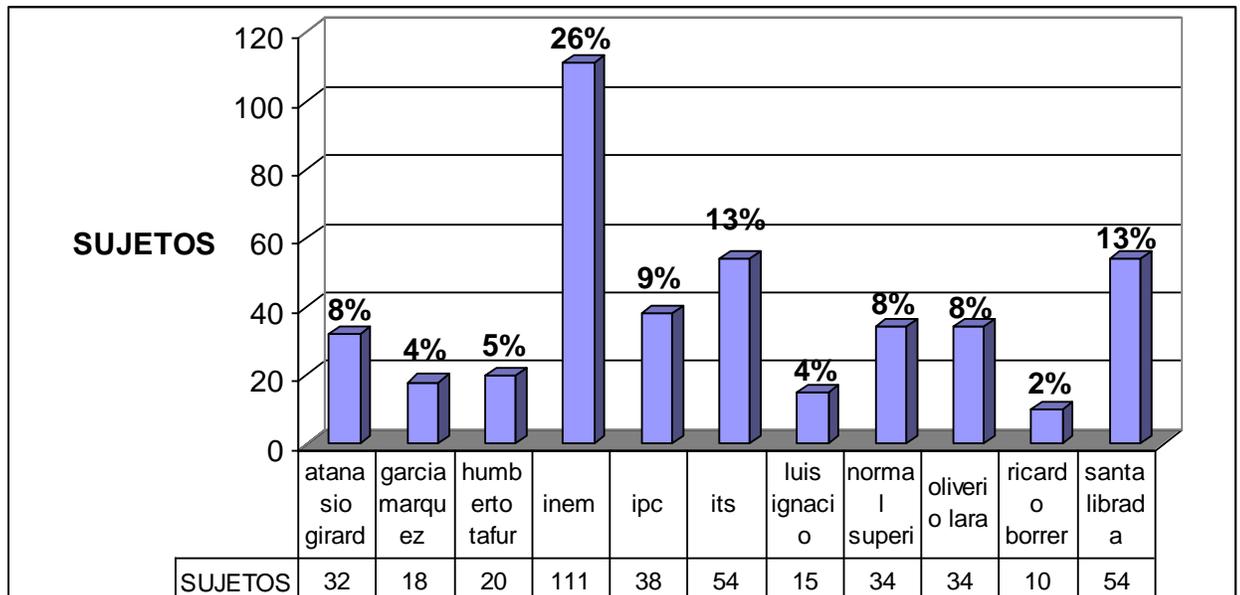
Tabla 1. Comunas de la ciudad de Neiva – Huila e Instituciones Educativas Públicas de la Ciudad de Neiva - Huila

COMUNAS DE LA CIUDAD DE NEIVA - HUILA	INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE LA CIUDAD DE NEIVA - HUILA
3	I.E. NACIONAL SANTA LIBRADA
3	I.E. INSTITUTO TECNICO SUPERIOR
6	I.E. OLIVERIO LARA BORRERO
4	I.E. RICARDO BORRERO ALVAREZ
7	I.E. ESCUELA NORMAL SUPERIOR
2	I.E. LUIS IGNACIO ANDRADE
1	I.E. INEM JULIAM MOTTA SALAS
8	I.E. I.P.C. ANDRES ROSA
10	I.E. HUMBERTO TAFUR CHARRY
5	I.E. JOSE EUSTASIO RIVERA
9	I.E. GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Base de datos de la Secretaria de Educación municipal. Neiva – Huila.

Se puede evidenciar en el siguiente grafico que algo mas del 50% de la muestra se encuentra realizando sus estudios de educación media en las instituciones INEM Julian Motta Salas, Nacional Santa librada e Instituto Técnico Superior.

Figura 2. Distribución de la muestra por Institución Educativa



6.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN DE LA MUESTRA:

Dentro de los criterios de inclusión para seleccionar la muestra, fueron:

1. Estudiantes de instituciones públicas de la ciudad de Neiva – Huila.
2. Estudiantes de educación media (grados 10 y 11).

6.5 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN DE LA MUESTRA:

Los criterios de exclusión de la muestra fueron:

1. Estudiantes de otro nivel académico.
2. Estudiantes de instituciones educativas privadas.

6.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Cuadro 2. Operacionalización de Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	DEFINICIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN	INDICADORES
SOCIODEMOGRÁFICAS	Se entiende por variable sociodemográfica a la agrupación de facultades o atributos relacionados con los antecedentes históricos, sociales, económicos, personales como: género, edad, educación , que permiten caracterizar a la población de estudio	EDAD	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo medida en años vividos.	Intervalo	Edad en años cumplidos
		GÉNERO	término que abarca masculino y femenino (cuyas características biológicas y socioculturales son diferentes)	Nominal	- Masculino - Femenino
		EDUCACIÓN MEDIA	La educación formal en Colombia está conformada por el nivel, educación media que consta de dos grados: décimo y decimoprimer.	Ordinal	- Décimo - Undécimo
SATISFACCIÓN CON LA VIDA	“un proceso de juicio mediante el cual los individuos valoran la calidad de sus vidas sobre la base de su propio conjunto único de criterios” Pavot y Diener (1993)	SATISFACCIÓN CON LA VIDA*	Ponderación, según las prioridades personales, diferentes aspectos de la vida como salud, relaciones interpersonales, vida laboral, nivel adquisitivo y otros, juzgándola como satisfactoria o no.	Ordinal: cada Ítem Intervalo: Total de la prueba	Ítems de la prueba

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	DEFINICIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN	INDICADORES
APROXIMACIONES A LA FELICIDAD	- Nivel en el cual la persona vive su vida placentera, la vida buena y la vida con sentido.	Vida Placentera	tener tantos placeres como sea posible y tener las habilidades de saboreo y conciencia para amplificar los placeres	Ordinal: cada ítem Intervalo: Total de la prueba	Ítems 3,8,13,15,16,18
		Vida Comprometida	saber cuáles son las fortalezas principales, y rediseñar su trabajo, su vida de pareja, sus amistades, su ocio y su vida familiar para usar dichas fortalezas y tener más sensaciones de absorción en la vida	Ordinal: cada ítem Intervalo: Total de la prueba	Ítems 1,4,6,7,9,10
		Vida Significativa	Poner las virtudes y talentos al servicio de alguna causa que se sienta como más grande que la propia persona. De esta manera se dota de sentido a toda la vida. Usar las fortalezas principales al servicio de algo que va más allá de uno mismo	Ordinal: cada ítem Intervalo: Total de la prueba	Ítems 2,5,11,12,14,17

* *Satisfacción con la Vida* es una variable unidimensional.

6.7 INSTRUMENTOS.

6.7.1 Cuestionario de Aproximaciones a la Felicidad. (2005 Christopher Peterson). Este cuestionario consta de 18 afirmaciones que para muchas personas serían deseables, y que cada individuo responde sólo en función de si la afirmación describe cómo vive en su vida cotidiana. El cuestionario evalúa el nivel de aproximación a la felicidad desde tres variables: vida placentera, vida buena o comprometida y vida significativa. Las opciones que tiene la persona para responder parten desde “Muy parecido a mí” hasta “En absoluto parecido a mí”

Este cuestionario fue desarrollado, estandarizado y se comprobó la confiabilidad y validez del instrumento mediante el estudio original de los autores, denominado Orientaciones A La Felicidad Y Satisfacción Con La Vida: Vida Plena Frente A Vida Vacía.⁵⁵

Para desarrollar la medida de las orientaciones a la Felicidad que se utiliza en este estudio, 12 ítems se enfrentan a los elementos de validez que refleja cada una de las tres orientaciones que fueron inicialmente redactados por los autores y aplicada en un grupo de estudiantes universitarios (n=15) asistentes a una clase de Psicología Positiva en La Universidad de Pensilvania.

Las respuestas son el promedio de proporcionar una puntuación total de aproximación a la felicidad en un rango que va desde (a: Muy parecido a mí=5; b:

⁵⁵ CHRISTOPHER, Peterson; PARK, Nansook, y SELIGMAN, Martin E.P. Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus The Empty Life. *Journal of Happiness Studies*. (2005). Pág 25 – 41.

Bastante parecido a mí= 4; c: Algo parecido a mí= 3; d: Poco parecido a mí= 2; e: En absoluto parecido a mí= 1)

Inicialmente junto con las variables demográficas, el cuestionario constaba de 36 ítems que median las Orientaciones a la Felicidad y que fue colocada en Internet y completado por los participantes, la muestra del estudio fue (n=180). La consistencia interna de las tres sub-escalas formadas por un promedio de los temas respectivos, fueron satisfactorios (placer $\alpha = 0.84$, flujo $\alpha = 0,77$, y el sentido $\alpha = 0,88$) y superó la subescala entre correlaciones, que, no obstante, fueron de magnitud moderada (media $r=0,51$). Estos resultados sugirieron que las tres orientaciones a la felicidad se distinguen, pero al mismo tiempo se encuentran relacionadas entre sí.

Para mejorar las distinciones entre las sub escalas, se articulan seis categorías en cada sub escala correlacionándolas con el ítem elegido en común a cada categoría, y una revisión de los 18 ítems fue creada y puesta en internet, junto con contenidos demográficas para ser completado por los participantes en el estudio principal (n= 845).⁵⁶

El sistema de calificación de la prueba permite evidenciar el nivel de Aproximaciones a la Felicidad, que se clasifican en: Altas puntuaciones en Vida Comprometida (saber cuáles son sus fortaleza principales, y rediseñar su trabajo, su vida de pareja, sus amistades, su ocio y su vida familiar para usar dichas fortalezas y tener más sensaciones de absorción en la vida) y altas puntuaciones en Vida Significativa (usar sus fortalezas principales al servicio de algo que va más allá de uno mismo) se ha demostrado que favorecen una mayor satisfacción con la vida. Altas puntuaciones en la Vida Placentera (tener tantos placeres como sea

⁵⁶ Ibid, Pág 28 - 30.

posible y tener las habilidades de saboreo y conciencia para amplificar los placeres) no añade satisfacción.

Es un cuestionario confiable y objetivo, diseñado a partir de bases teóricas sólidas y experimentales de la Psicología Positiva.

Para los efectos de la presente investigación se utilizó una escala ponderada que permitiera identificar los niveles relativos de aproximación a la felicidad con cada una de las dimensiones. Esto se logró tomando los puntajes brutos de cada subvariable (Vida Placentera, Vida Buena y Vida Comprometida) y se dividieron por el número de ítems para esa subvariable, de modo que el resultado obtenido se pudo homologar a la escala de calificación. Así, un puntaje ponderado de 3 representa un punto medio en la escala, un puntaje de 1, un puntaje muy bajo y 5 el puntaje más alto y de mayor aproximación a la felicidad.

6.7.2 Cuestionario de Sentido Vital. Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) Diener et al., 1985.⁵⁷ El SWLS consta de cinco ítems en donde el individuo, puede manifestar su medida a partir de la evaluación de la satisfacción con la vida en general (por ejemplo “Estoy satisfecho con mi vida”, “Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida”). Los encuestados seleccionan una de las siete opciones (que van desde “Completamente de acuerdo” hasta “Completamente en desacuerdo”) para cada pregunta.

Cada ítem requiere una respuesta en una escala de 7 puntos (7=Completamente de acuerdo, 6= De acuerdo, 5= Más bien de acuerdo, 4= Ni de acuerdo ni en

⁵⁷ DIENER, E., R.A. EMMONS, R.J. LARSEN AND GRIFFIN, S.: ‘The satisfaction with life scale’, Journal of Personality Assessment 49, 1985 Pág. 71–75.

desacuerdo, 3= Más bien en desacuerdo, 2= En desacuerdo y 1= Completamente en desacuerdo),

La prueba fue desarrollada y validada en 1985 por Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen Y Sharon Griffin, en la universidad de Illinois en Urbana – Champaign. Para medir la satisfacción con la vida a nivel mundial, con la escala de Satisfacción con la vida (SWL).⁵⁸ Entre los componentes del bienestar subjetivo, la escala es limitada a nivel mundial para evaluar la satisfacción con la vida y no toca temas relacionados con construcciones como, cómo lo positivo afecta a la soledad.

La escala ha mostrado favorables propiedades psicométricas, incluida una alta consistencia interna y alta fiabilidad temporal. Las puntuaciones en la SWLS son moderada a altamente correlacionables con otras medidas de bienestar subjetivo, y previsiblemente se correlacionan con las características de personalidad específicas. Se observa que la SWLS es ideal para su uso con los diferentes grupos de edad, ya que esta escala fue aplicada en tres estudios con poblaciones como 176 estudiantes de pregrado de la universidad de Illinois, 163 estudiantes matriculados en las clases de introducción a la Psicología y una población geriátrica.

La correlación de .57 con la satisfacción resume el dominio global que indica que la satisfacción y las satisfacciones de dominio comparten una buena parte de la varianza común, pero ciertamente no son construcciones equivalentes.

Años después de esta primera publicación del estudio de la escala, se generó La Revisión De La Escala De La Satisfacción Por La Vida, realizada por William

⁵⁸ DIENER, E., R.A. EMMONS, R.J. LARSEN AND S. GRIFFIN:, 'The satisfaction with life scale', Journal of Personality Assessment 49, 1985 Pág. 71–75.

Pavot Y Ed Diener⁵⁹, en el cual confirma la validez y confiabilidad de esta por medio de pruebas test-retest en investigaciones como la de Alfonso & Allison (1992) que arrojó un coeficiente alfa de .89⁶⁰ y en la aplicación de la prueba en test-retest de .83 en un intervalo de tiempo de 2 semanas.

La investigación de Pavot et al. (1991) con coeficiente alfa .85 y la aplicación de la prueba test-retest .84 en un intervalo de 1 mes. Blais et al en 1989 con coeficiente .79 - .84 y en el intervalo de tiempo de 2 mese la prueba test-retest fue .64; Diener et al. (1985) coeficiente alfa .87 y el test-retest .82 a los dos meses siguientes; Yardley & Rice (1991) coeficiente alfa .80, .86 y un test-retest de .50 en un lapso de tiempo de 10 semanas, y para concluir Magnus, Diener, Fujita, & Pavot (1992) coeficiente alfa en la prueba de .87 y 4 años mas tarde en la aplicación de la prueba test-retest la consistencia interna fue de .54.

La SWLS está disponible en varios idiomas, como el francés, holandés incluyendo ruso, coreano, hebreo, chino, mandarin y español. Los datos existentes mencionan que la SWLS tiene potencial índice de satisfacción con la vida en uso transcultural. No obstante, este tema requiere un número mucho mayor de investigaciones.⁶¹

Para comprender las puntuaciones en la Escala de Satisfacción con la Vida diseñada por Ed Diener se tienen los siguientes intervalos:

⁵⁹ PAVOT, WILLIAM Y DIENER, ED. Review of the Satisfaction With Life Scale. Psychological Assessment. 1993. Vol. 5, No. 2, 164 -172.

⁶⁰ ALFONSO, V. C., & ALLISON, D. B. (1992). Further Developmen Of The Extended Satisfaction With Life Satisfaction. Manuscrito presentado para su publicación

⁶¹ PAVOT, WILLIAM Y DIENER, ED. Review of the Satisfaction With Life Scale.. Op. Cit.164-172

30 - 35 Altamente satisfecho: La gente que puntúa en este rango está encantada con su vida y siente que las cosas les van muy bien. Su vida no es perfecta, pero siente que está sacando a la vida todo el jugo que puede dar.

25 - 29 Satisfecho

Las personas que puntúan en este rango están a gusto con sus vidas y creen que las cosas les van bien. Naturalmente sus vidas no son perfectas, pero sienten que la mayoría de las cosas de la vida son en general buenas.

20 - 24 Ligeramente satisfecho: Usted tiene una puntuación intermedia. La media de la satisfacción vital en los países desarrollados está en este rango -la mayoría de la gente está en general satisfecha, pero tienen algunas áreas vitales en las que desearían una mejora.

15 - 19 Ligeramente por debajo de la media en satisfacción vital: Las personas que puntúan en este rango normalmente tienen problemas que son pequeños pero significativos en varias áreas de sus vidas, o tienen un problema importante en una de las áreas.

10 - 14 Insatisfecho: Las personas que puntúan en este rango están en gran medida insatisfechas con sus vidas. Las personas de este rango pueden sentir que una buena parte de sus áreas vitales no van bien, o bien, que una o dos áreas van muy mal.

5 - 9 : Las personas que puntúan dentro de este rango se sienten normalmente extremadamente infelices con su vida actual. En algunos casos, esto es una reacción a algún suceso reciente negativo como la muerte de un ser querido o el desempleo.

Finalmente estos estudios demuestran que la prueba es confiable y fue validada por los autores.

Adaptación al lenguaje por expertos.

Aunque los cuestionarios presentaban su versión en el idioma español, enviados por los mismos autores y publicados en el portal de Psicología Positiva (www.authentic happiness.org), fueron sometidos a una validación del lenguaje por cuatro expertos docentes del Programa de Psicología de la universidad Surcolombiana, proceso que se hizo con el fin de adaptar la prueba al lenguaje del contexto cultural en que se iba a aplicar.

Posteriormente, se realizó una prueba piloto con 34 estudiantes de primer semestre de Psicología de la universidad Surcolombiana, en la que las frecuencias de respuesta demostró que los ítems de las pruebas discriminan adecuadamente y los coeficientes de correlación entre las sub escalas y el total fueron similares al estudio de CHRISTOPHER, Peterson; PARK, Nansook, y SELIGMAN, Martin E.P realizado en el año 2005 y las de Pavot Y Diener y S. GRIFFIN en el año de 1993.

7. ASPECTOS ÉTICOS.

Para esta investigación se consideraron los siguientes aspectos éticos:

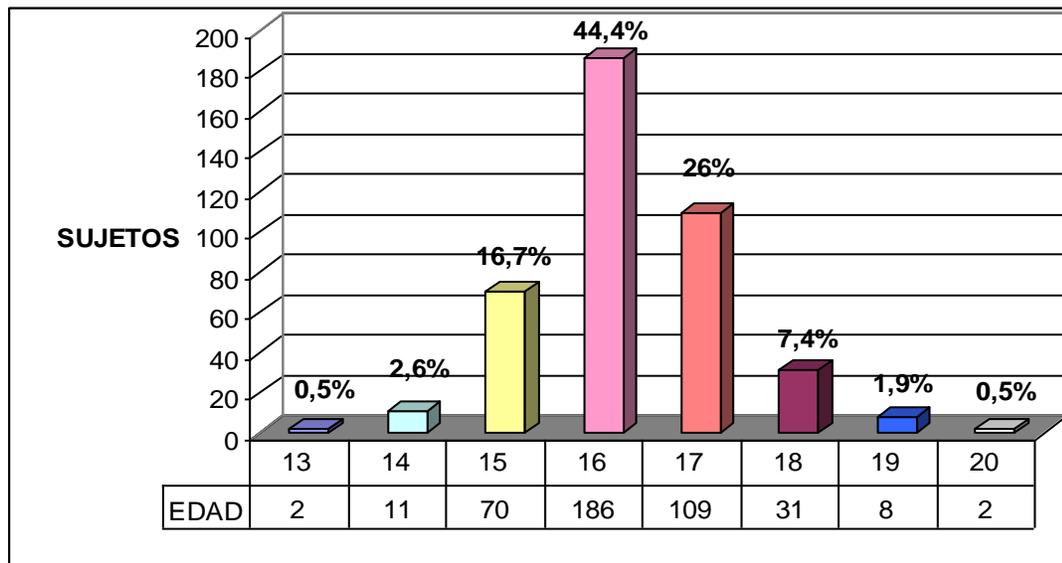
1. Es una investigación de tipo descriptivo que maneja el registro de datos en los cuestionarios de sentido vital. Toma los datos y los analiza pero no hay una intervención con tratamientos; la manipulación experimental es indirecta (cuestionarios), lo cual hace que no exista ningún riesgo que implica la manipulación experimental directa.
2. Es una investigación de riesgo mínimo, como lo plantea la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, y basada en los principios y fundamentos establecidos en el código ético del psicólogo de Colombia promulgado en la ley 1090 de 2006.
3. Ningún procedimiento se inició sin el previo consentimiento voluntario de la institución educativa y el sujeto. En el momento de ser leído, aceptado y firmado el formato único reglamentario (Ver Anexo A), el cual informó sobre la importancia y finalidad del estudio sobre la confidencialidad de la información y sus posibles usos.
4. los resultados arrojados permanecerán en el anonimato y por ninguna razón ni medio se divulgarán los nombres de quienes participaron en la muestra de la investigación.

8. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados de la investigación:

8.1 CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRAFICA

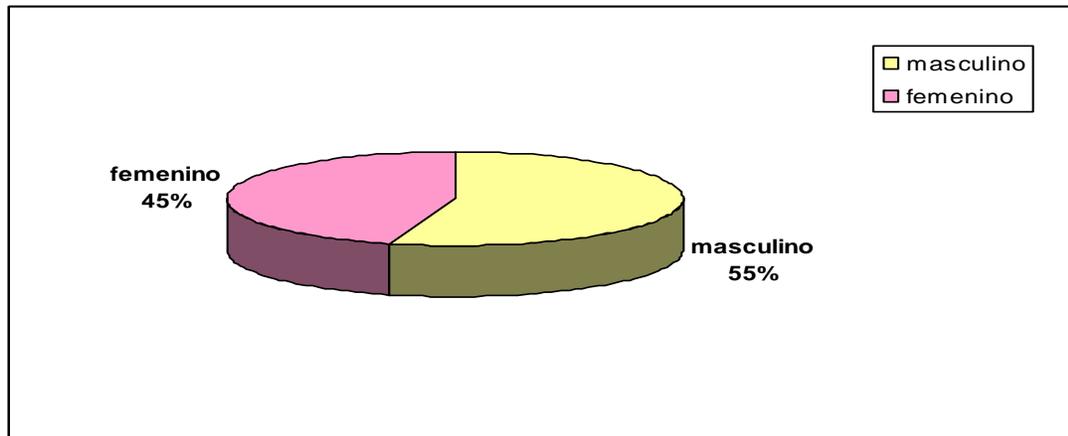
Figura 3. Distribución por Edades.



Nótese en el gráfico anterior que la mayor concentración de la muestra se encuentra distribuida dentro de las edades de los 15 a los 17 años, representando aproximadamente el 90 % de esta; lo cual es coherente y corresponde a la población de jóvenes estudiantes de educación media de las instituciones públicas de la ciudad de Neiva utilizada para la investigación.

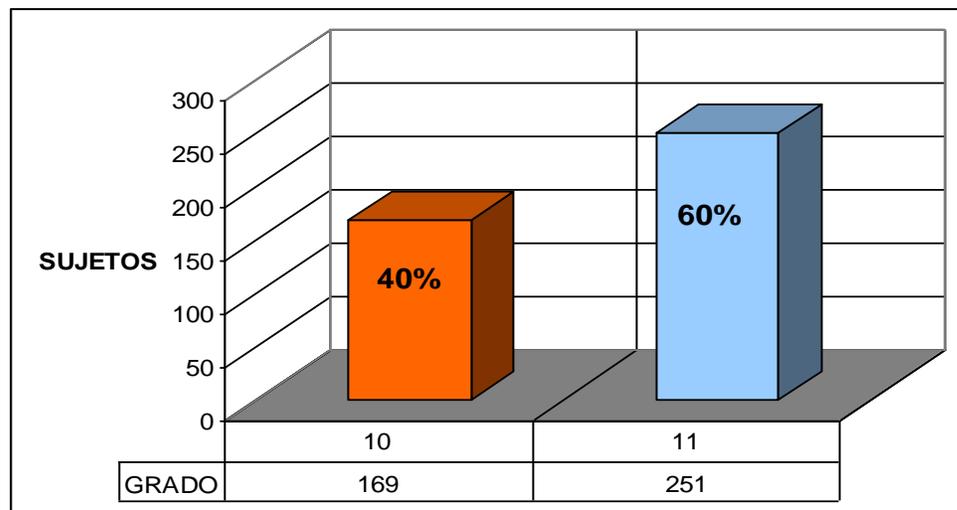
Los dos gráficos siguientes; 4 y 5 representan la distribución por género y grado que cursan los estudiantes respectivamente.

Figura 4. Distribución por Género.



Los jóvenes que participaron en la investigación en su mayoría son de género Masculino con un 55% mientras que el restante 45% pertenece al género femenino, encontrándose una diferencia de proporciones que es significativa, con valor $z = 2.05$ y una $p = 0.04$. Cabe aclarar que los colegios fueron escogidos de manera aleatoria, teniendo en cuenta que la población fuera equitativa en cuanto a que la muestra perteneciera a la modalidad de mixto. Por otra parte la participación se hizo de forma voluntaria lo que quiere decir que esta distribución no fue intencional.

Figura 5. Distribución por Grado que Cursa



Uno de los criterios de inclusión que se delimito para esta investigación es que los sujetos son jóvenes que pertenecen a educación media, que corresponde a los grados 10 y 11, nótese en el grafico anterior que el grupo mas significativo es el grado 11 con 251 estudiantes representando 60% seguido por 169 estudiantes pertenecientes al grado 10 constituyendo el 40% de la muestra restante.

Se puede inferir que este porcentaje se muestra de esta manera debido a que los cuestionarios fueron suministrados de forma voluntaria como ya se menciono anteriormente.

8.2 RESULTADOS DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO DESCRIPTIVO

Tabla 2. Análisis Estadísticos Descriptivos de los Resultados.

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica.
Edad	419	13	20	16,25	1,03
Satisfacción con la vida	420	6	35	26,36	5,39
Aproximaciones a la Felicidad(TOTAL)	420	1.00	5.00	3.56	0.74
Vida placentera	420	1.33	4.67	3.36	0.60
Vida comprometida	420	1.33	4.72	3.56	0.57
Vida significativa	420	1.00	5.00	3.76	0.74

La tabla No. 2 muestra el análisis estadístico de los resultados para la escala de Satisfacción con la Vida y el cuestionario de Aproximaciones a la Felicidad, al igual

que la variable edad que es la única medida de intervalos entre los datos sociodemográficos.

De acuerdo a los puntajes planteados por Diener

El puntaje promedio de la muestra en la variable Satisfacción con la vida fue de 26,36 lo cual significa que las personas en este rango están a gusto con sus vidas y creen que las cosas les van bien. Naturalmente, sus vidas no son perfectas, pero sienten que la mayoría de las cosas de la vida son en general buenas. Además, el hecho de que esté satisfecho no significa que sea necesariamente complaciente. Es probable que el crecimiento y los retos estén presentes en su vida y quizá por eso está satisfecho/a. Para la mayoría de la gente de este rango la vida es agradable, y los diferentes ámbitos de la vida van razonablemente bien - trabajo o estudios, familia, amigos, ocio, y desarrollo personal.

Como parte de la investigación y para lograr entender el sentido vital general de la muestra que participó en la investigación, se hizo necesario analizar los resultados de Aproximaciones a la felicidad, en los cuales se pudo evidenciar que los estudiantes de educación media que participaron en el estudio, tienen una vida placentera en un promedio de 3.36, lo que demuestran que poseen habilidades de saboreo y conciencia para amplificar los placeres sin necesidad de añadirle satisfacción. Sumado a esto, conservan cierto grado de éxito en la búsqueda de las emociones positivas, complementadas por el desarrollo de las aptitudes necesarias para multiplicar tales emociones.

En lo que respecta a la sub variable vida comprometida, un puntaje de 3.36 significa que saben cuales son sus fortalezas principales, rediseñan su vida estudiantil, su vida de pareja, sus amistades, su ocio, la vida familiar. Emplean de forma satisfactoria las fortalezas para experimentar gratificaciones auténticas sin necesidad de aumentar al máximo su emotividad positiva.

En cuanto a la sub variable Vida Significativa, un puntaje de 3.76 representa la forma a partir del uso sus principales fortalezas puestas al servicio de los demás, favoreciendo una aproximación a la felicidad satisfactoria.

Tabla 3. Correlación Producto momento de Pearson entre las variables Satisfacción con La Vida, Aproximaciones a La Felicidad y edad.

n=420	Edad	Satisfacción con la vida	Vida significativa	Vida placentera	Vida comprometida	Aproximaciones a la felicidad.
Edad	1					
Satisfacción con la vida	-0,04	1				
Vida significativa	0,01	0,12**	1			
Vida placentera	0,06	0,06	0,52**	1		
Vida comprometida	-0,03	0,04	0,51**	0,49**	1	
Aproximaciones a la felicidad. (Total)	0,02	0,09	0,84**	0,83**	0,78**	1

**La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En primer lugar la tabla 3 muestra que la edad no se encuentra asociada a ninguna de las variables y sub variables de estudio, por otro lado existe una correlación significativa entre Satisfacción con la Vida y la sub variable Vida Significativa, mas no entre satisfacción con la vida con las otras variables y sub variables, ni con la variable total de Aproximaciones a la Felicidad; en tanto que las sub variables pertenecientes a aproximaciones a la felicidad tienen una correlación significativa entre ellas mismas, y naturalmente con el total de la prueba de Aproximaciones a la Felicidad.

Tabla 4. Prueba t - Student para las Comparaciones de las variables de Satisfacción con la Vida, Aproximaciones a la felicidad por Género.

	masculino n=230		femenino n=190			
	Media	Desviación típica.	Media	Desviación típica	t	p
Satisfacción con la vida	26,31	5,51	26,43	5,25	-0,22	0,82
Vida significativa	3,53	0,74	3,52	0,76	0,06	0,95
vida placentera	3,78	0,77	3,69	0,73	1,18	0,24
Vida comprometida	3,37	0,63	3,29	0,57	1,32	0,19
Aproximaciones a la felicidad. (Total)	3,56	0,58	3,50	0,57	1,00	0,32

La tabla No. 4 muestra el análisis estadístico de los resultados para la variable genero de los cuestionarios comparados con los sujetos que participaron en el estudio, en el cual se observa que para los jóvenes de género masculino y femenino no existe diferencia significativa en ninguna de las variables Aproximaciones a la Felicidad y Satisfacción con la Vida en cuanto al Género.

No obstante es de notar que en una comparación directa los hombres puntuaron más alto en Aproximaciones a la Felicidad y sus tres sub variables, contrario a la satisfacción con la vida donde las mujeres puntuaron más alto.

La siguiente tabla muestra la prueba t – Student para las comparaciones entre las variables de satisfacción con la vida, Aproximaciones a la felicidad con las sub variables Vida significativa, Vida placentera, Vida comprometida y el grado que cursa (Décimo y decimoprimer).o).

Tabla 5. Prueba t – Student para las Comparaciones de las variables de Satisfacción con la Vida, Aproximaciones a la felicidad por Grado que cursa.

Estadísticos de grupo	Décimo n=169		Decimoprimer o n=251		t	p
	Media	Desviación típica.	Media	Desviación típica.		
Satisfacción con la vida	26,37	5,45	26,36	5,36	0,02	0,99
Vida significativa	3,59	0,71	3,48	0,78	1,51	0,13
Vida placentera	3,48	0,78	3,77	0,71	0,68	0,50
Vida comprometida	3,77	0,71	3,72	0,79	0,44	0,66
Aproximaciones a la felicidad. (Total)	3,72	0,79	3,35	0,56	1,10	0,27

En la tabla No. 5. Se puede observar que el grado que cursan los jóvenes de Educación media de las instituciones educativas públicas de la ciudad de Neiva, no guarda ninguna relación significativa con las variables de Satisfacción con la Vida y Aproximación a la Felicidad.

Sin embargo, cabe resaltar que las puntuaciones medias fueron siempre altas con los jóvenes de 10 grado.

Tabla 6. Prueba Análisis de Varianza - ANOVA para la Variable Satisfacción con la Vida e Instituciones Educativas Públicas (I.E.P.) de la Ciudad de Neiva.

VARIABLE	(I.E.P)	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Satisfacción con la Vida	Atanasio Girardot	32	27,13	4,23	17	35
	Gabriel García Márquez	18	25,94	6,54	12	33
	Humberto Tafúr	20	26,30	4,39	19	34
	INEM	111	26,78	6,01	6	35
	IPC	38	26,89	4,84	10	35
	ITS	54	24,94	6,02	7	34
	Luís Ignacio Andrade	15	26,53	3,85	20	32
	Normal Superior	34	25,59	4,93	14	32
	Oliverio Lara	34	26,62	4,28	14	33
	Ricardo Borrero	10	26,60	4,65	17	31
	Santa Librada	54	26,48	5,78	9	35
	Total	420	26,36	5,39	6	35
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p
Inter-grupos	185,24	10	18,52	0,63	0,79	
Intra-grupos	11977,75	409	29,29			
Total	12162,99	419				

Según la tabla No. 6, los resultados de la prueba ANOVA en la variable Satisfacción con la Vida, evidencia que no existen diferencias estadísticas significativas con respecto a las instituciones educativas de la ciudad de Neiva – Huila que se encuentra dividida geográficamente por 10 comunas.

Tabla 7. Prueba ANOVA para la Sub Variable Vida Significativa e Instituciones Educativas Públicas (I.E.P.) de la Ciudad de Neiva.

Sub Variable	I.E.P.	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Vida Significativa	Atanasio Girardot	32	3,63	0,57	2,00	4,67
	Gabriel García Márquez	18	3,49	1,05	1,67	5,00
	Humberto Tafúr	20	3,68	0,41	3,00	4,50
	INEM	111	3,48	0,83	1,17	4,83
	IPC	38	3,64	0,77	1,67	5,00
	ITS	54	3,20	0,81	1,17	4,50
	Luís Ignacio Andrade	15	3,39	0,57	2,67	4,50
	Normal Superior	34	3,65	0,61	2,17	4,67
	Oliverio Lara	34	3,61	0,84	1,00	5,00
	Ricardo Borrero	10	3,55	0,75	2,50	5,00
	Santa Librada	54	3,66	0,58	2,33	4,67
	Total	420	3,53	0,75	1,00	5,00
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p
Inter-grupos	9,37	10	0,94	1,69	0,08	
Intra-grupos	227,19	409	0,56			
Total	236,56	419				

En la tabla No. 7, se encuentran los resultados de la prueba ANOVA haciendo referencia a la sub variable Vida Significativa, en donde se evidencia que no existen diferencias estadísticas significativas con respecto a las instituciones educativas en cuanto a sector geográfico, el cual esta dividido por las 10 comunas de la ciudad de Neiva – Huila.

Sin embargo, la significancia de $p=0.08$ muestra cierta diferencia entre algunos de los grupos, específicamente entre la institución educativa Instituto Técnico Superior (I.T.S) y la institución educativa Humberto Tafúr Charry.

Tabla 8. Prueba ANOVA para la Sub Variable Vida Placentera e Instituciones Educativas Públicas (I.E.P) de la Ciudad de Neiva.

Sub Variable	I.E.P.	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Vida Placentera	Atanasio Girardot	32	3,83	0,68	1,67	4,83
	Gabriel García Márquez	18	3,63	0,80	1,83	5,00
	Humberto Tahúr	20	3,80	0,64	2,50	5,00
	INEM	111	3,78	0,85	1,33	5,00
	IPC	38	3,72	0,68	1,33	4,67
	ITS	54	3,51	0,84	1,00	4,67
	Luís Ignacio Andrade	15	3,50	0,57	2,50	4,67
	Normal Superior	34	3,80	0,65	2,33	5,00
	Oliverio Lara	34	3,80	0,68	2,00	5,00
	Ricardo Borrero	10	4,05	0,63	2,83	4,67
	Santa Librada	54	3,80	0,72	1,67	5,00
	Total	420	3,74	0,75	1,00	5,00
	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p	
Inter-grupos	5,85	10	0,59	1,03	0,42	
Intra-grupos	232,68	409	0,57			
Total	238,54	419				

En la tabla No. 8, se encuentran los resultados de la prueba ANOVA haciendo referencia a la sub variable Vida Placentera, en donde se puede observar que no se hallan diferencias estadísticas significativas con respecto a las instituciones educativas en cuanto a sector geográfico, el cual esta dividido por las 10 comunas de la ciudad de Neiva – Huila.

Tabla 9. Prueba ANOVA para la Sub Variable Vida Comprometida e Instituciones Educativas Públicas (I.E.P) de la Ciudad de Neiva.

Sub Variable	I.E.P.	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Vida Comprometida	Atanasio Girardot	32	3,29	0,57	2,17	4,33
	Gabriel García Márquez	18	3,31	0,59	2,33	4,33
	Humberto Tahúr	20	3,37	0,45	2,17	4,00
	INEM	111	3,31	0,65	1,33	4,67
	IPC	38	3,45	0,68	1,83	4,67
	ITS	54	3,34	0,64	1,83	4,67
	Luís Ignacio Andrade	15	3,18	0,54	2,00	3,83
	Normal Superior	34	3,26	0,56	2,17	4,17
	Oliverio Lara	34	3,43	0,62	2,00	4,67
	Ricardo Borrero	10	3,40	0,47	2,67	4,17
	Santa Librada	54	3,34	0,55	2,33	4,33
	Total	420	3,33	0,60	1,33	4,67
	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p	
Inter-grupos	1,54	10	0,15	0,42	0,94	
Intra-grupos	149,66	409	0,37			
Total	151,19	419				

En la tabla No. 9, se encuentran los resultados de la prueba ANOVA evidenciando que la sub variable Vida Comprometida, no existe diferencias estadísticas significativas con relación a las instituciones educativas en cuanto a sector geográfico, el cual esta dividido por las 10 comunas de la ciudad de Neiva – Huila.

Tabla 10. Prueba ANOVA para la Variable Aproximaciones a la Felicidad e Instituciones Educativas Públicas (I.E.P) de la Ciudad de Neiva.

VARIABLE (Total)		N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo	
Aproximaciones a la felicidad.	Atanasio Girardot	32	3,58	0,47	1,94	4,44	
	Gabriel García Márquez	18	3,48	0,67	2,22	4,61	
	Humberto Tafúr	20	3,62	0,36	2,94	4,33	
	INEM	111	3,52	0,68	1,39	4,72	
	IPC	38	3,60	0,56	1,72	4,61	
	ITS	54	3,35	0,63	1,33	4,33	
	Luís Ignacio Andrade	15	3,36	0,36	2,78	3,89	
	Normal Superior	34	3,57	0,46	2,67	4,61	
	Oliverio Lara	34	3,61	0,57	2,06	4,50	
	Ricardo Borrero	10	3,67	0,52	2,83	4,61	
	Santa Librada	54	3,60	0,50	2,11	4,39	
	Total	420	3,53	0,58	1,33	4,72	
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p	
Inter-grupos	3,45	10	0,34	1,04	0,41		
Intra-grupos	135,54	409	0,33				
Total	138,99	419					

En la tabla No. 10, se hallan los resultados de la prueba ANOVA en la cual se muestra el total de la variable Aproximaciones a la Felicidad, en la que se observa la inexistencia de diferencias estadísticamente significativas con las instituciones educativas en cuanto a sector geográfico, el cual esta dividido por las 10 comunas de la ciudad de Neiva – Huila.

9. DISCUSIÓN.

Uno de los objetivos de esta investigación fue estudiar las aproximaciones a la felicidad, asumimos que las orientaciones dadas forman la conducta y de tal modo producen más o menos la felicidad en el momento que vivencia dicha persona; Aunque solamente las tendencias en la actual muestra, evidencian que los individuos se encuentran en un nivel por encima del promedio en cuanto a aproximaciones a la felicidad es necesario aclarar que estos estados son relativos, es decir que la situación en la cual se encuentra el individuo es determinante para evaluar su felicidad.

Corroborando lo planteado acerca del bienestar subjetivo por Hosen R, Solovey-Hosen, D. Y Stern, L⁶² quienes proponen que la vida social, el funcionamiento humano y el bienestar están en constantes procesos de ajuste mediado por los recursos internos del individuo y del medio ambiente, y que son los sistemas de información cognitiva y emocional que median los estados del bienestar subjetivo producido, contrastados con la distribución geográfica que se realizó intencionalmente para la selección de la muestra de las instituciones educativas, y siendo estas su medio ambiente mas próximo, se realizó con el fin de tener una mayor cobertura de la población y de cierta manera la estratificación, observándose que la variable Satisfacción con la Vida, no guarda diferencia con respecto al institución educativa a la que pertenece.

Según Seligman los diferentes grados de satisfacción van desde un alto nivel donde la personas sienten que su vida es estupenda y que sus diferentes ámbitos

⁶² HOSEN R, SOLOVEY- HOSEN, D. y STERN, L. The acquisition of beliefs that promote subjective well – being. Journal of Instructional Psychology, 200. 229(4).

(trabajo, familia, estudios, entre otros.) van bien; se sienten a gusto y aunque saben que nada es perfecto ven en las situaciones una oportunidad de crecimiento personal.

Es así como se define el constructo de “satisfacción con la vida” como “un proceso de juicio mediante el cual los individuos valoran la calidad de sus vidas sobre la base de su propio conjunto único de criterios”⁶³. Son los propios individuos, quienes, ponderando según sus prioridades personales diferentes aspectos de su vida (salud, relaciones interpersonales, vida laboral, nivel adquisitivo y otros), la juzgan en conjunto como más o menos satisfactoria. “La satisfacción con la vida” es, por consiguiente un juicio cognitivo sobre la calidad de la propia vida en el que los criterios de juicio son propios de cada individuo⁶⁴ y que para los sujetos que participaron en esta investigación estaban satisfechos con su vida, evidenciado en los resultados con un puntaje promedio de 26,36 lo cual significó que las personas en este rango están a gusto con sus vidas y creen que las cosas les van bien.

Teniendo en cuenta la anterior afirmación, se puede discernir el hecho de que los jóvenes pertenecen a una micro-cultura poco estudiada desde un enfoque positivo, que permita describirla como una población creativa, orientada y comprometida hacia el futuro. Por un lado se afirma que los jóvenes son la esperanza del mundo pero contrario a esto se postula que se encuentran desorientados. De acuerdo con los resultados de este estudio, los jóvenes tienen un alto grado de sentido vital que no se relaciona con la edad, con el género o con la institución educativa en la cual adelantan sus estudios; aclara Seligman que es importante tener en cuenta que este estado de sentido vital no es constante y

⁶³ PAVOT, W. y DIENER, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.

⁶⁴ Ibid p. 164.

que son las situaciones que se le presentan en su vida cotidiana las que los llevan a afrontarlas de una manera u otra, variando su nivel de satisfacción

En el estudio se pudo probar que la edad como variable sociodemográfica, no es un factor asociado para evaluar el grado de felicidad y satisfacción con la vida, corroborando lo que se mencionaba en los estudios originales por Christopher Peterson Nansook Park y Martin Seligman⁶⁵, hace más de tres décadas la edad era un factor externo que suponía cierto grado de felicidad llegando a afirmar que la juventud predecía mayor felicidad, pero se puede certificar que en el rango de edad que se utilizó en el estudio no se necesita tener determinada edad para alcanzar una aproximación a la felicidad y una satisfacción con la vida.

Según lo dicho por Seligman, el género guarda una relación con el estado de ánimo en lo que respecta con el tono emocional general, las mujeres y los hombres no se diferencian, pero llama la atención el hecho de que las mujeres son más felices y también más infelices que los hombres⁶⁶. En contraste a esta afirmación, para esta investigación se pudo evidenciar que pertenecer al género masculino o femenino no pronostica cierto grado de sentido vital. Las diferencias no fueron significativas aunque los hombres puntuaron más alto en Aproximaciones a la Felicidad

Como criterio de inclusión se determinó que la población fuera estudiantes que pertenecieran a educación media, debido a que en este periodo escolar se encuentran estudiantes adolescentes y jóvenes que atraviesan un ciclo vital

⁶⁵ CHRISTOPHER, Peterson; PARK, Nansook, y SELIGMAN, Martin E.P. Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus The Empty Life. *Journal of Happiness Studies*. (2005). p.37

⁶⁶ SELIGMAN, M.E.P. *La auténtica felicidad*; M. Diago & A. Debrito, Trads. Ediciones B, S.A., Barcelona, España. 2005

determinante para su desarrollo psicosocial, para la construcción sociocultural y su inclusión social como persona adulta y emancipada. La juventud como etapa transitoria hacia la adultez marca diferentes trayectorias debido a la pluralidad de poblaciones y de condiciones posibles de los jóvenes, lo que conlleva a tener como resultado trayectorias exitosas y trayectorias fallidas, dependientes de las situaciones de productividad, desempeños y títulos educativos obtenidas en este paso transitorio, otro aspecto que influye es la apropiación y transferencia diferenciada de la riqueza cultural, económica, social y simbólica del entorno.

Se puede argumentar que el nivel de estudios se establece como medio para mejorar los ingresos económicos, pero no es un instrumento para ser más feliz, en este estudio se puede asegurar que la muestra que participó en esta investigación el grado que cursa no incide de manera significativa en el sentido vital, aunque los puntajes hayan sido levemente mayores en el grado décimo.

Es posible que los ítemes que corresponden a la dimensión vida significativa (sub variable del cuestionario de aproximaciones a la felicidad) están más asociados con los ítemes de la prueba de Satisfacción con la vida, por la similitud del tema tratado en cada uno de ellos, y por eso su correlación es altamente significativa comparados con aquellos de vida placentera y vida comprometida. En tanto que las tres sub variables de aproximaciones a la felicidad entre ellas son significativas, confirmando la consistencia interna de la prueba.

Teniendo en cuenta los resultados del estudio se puede notar en el cuestionario de aproximación a la felicidad; que los ítemes que hacen parte de cada dimensión (vida placentera, vida buena o comprometida y vida significativa) se pueden distinguir entre si pero al mismo tiempo se correlacionan, determinando así que la consistencia interna de los ítemes es favorable.

La actual investigación sirve de aporte teórico y práctico corroborando lo propuesto por la Psicología Positiva en la teoría de que existen tres maneras de aproximarse a la felicidad, siendo estas las variables: vida placentera, vida comprometida o buena vida y vida significativa⁶⁷, sugiriendo particularmente que hay una diferencia entre las tres variables, debido a sus formas de lograr dicha aproximación, pero que al final se complementan dentro de una sola dimensión.

Es importante aclarar, del mismo modo, que una orientación únicamente al placer, al significado o al compromiso de forma individual no es predictora de una satisfacción con la vida. Existe una interacción y al final cada una contribuye al sentido vital; esto hace que su presencia común prediga más la satisfacción de la vida esperada que los componentes individuales, y, hacen inversamente que su ausencia común prediga una menor satisfacción.

⁶⁷ CHRISTOPHER, Peterson; PARK, Nansook, y SELIGMAN, Martin E.P. Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus The Empty Life *Journal of Happiness Studies*. (2005). p.37

10. CONCLUSIONES

- Los resultados obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario de Satisfacción con La Vida determinan, que el nivel de satisfacción de los jóvenes no difieren significativamente entre géneros, arrojando puntajes promedios de 26.31 y 26.43 para hombres y mujeres respectivamente. Según las anteriores cifras y teniendo en cuenta la calificación hecha por el autor del cuestionario, los estudiantes se encuentran satisfechos; es decir, se sienten a gusto con su vida, aun sabiendo que esta no es perfecta perciben cada momento como una oportunidad para los retos y el crecimiento personal. Se infiere a partir de esto que para la mayoría de la gente que se encuentra en este rango la vida es agradable y sus diferentes ámbitos (estudio, familia, amigos) van razonablemente.
- El nivel de Aproximaciones a la felicidad que tienen los estudiantes de la ciudad de Neiva de acuerdo a los resultados obtenidos después de la aplicación del cuestionario de aproximaciones a la felicidad, no difiere significativamente entre géneros obteniendo los siguientes promedios para los hombres 3,56 y para las mujeres 3,50 demostrando que los estudiantes se encuentran por encima de la media del puntaje.
- Después de obtener la información pertinente para el desarrollo de la presente investigación y de hacer su respectivo análisis, se logró concluir que agentes externos como la edad, el género, la ubicación geográfica, la institución educativa a la cual pertenece el sujeto, no intervienen significativamente en la elaboración personal de la felicidad o el bienestar y que estas son concepciones subjetivas elaboradas por el sujeto a partir de su cotidianidad.

- En relación con el grado de escolaridad y la Satisfacción con la Vida no se encontró diferencia alguna; obteniendo los siguientes puntajes promedios 26.37 y 26.36 para los grados décimo y decimoprimeros respectivamente. De igual forma para el rango de edad de 14 a 20 años no es determinante en relación con la satisfacción vital así como en Aproximaciones a la Felicidad.

- Con los resultados del estudio se llegó a la conclusión de que no es necesario pertenecer a un determinado sector geográfico, partiendo de que la selección de las instituciones educativas, se eligieron de forma que comprendieran las diez comunas urbanas de la ciudad de Neiva y representadas los diferentes estratos.

- En contraste con las alarmantes cifras de muerte o lesiones auto inflingidas, que ubican al Huila como uno de los departamentos con mayor tasa de suicidios, y donde la población afectada lamentablemente son los jóvenes en edad productiva, los estudiantes de educación media de las Instituciones Educativas Públicas de Neiva, que participaron en este estudio evidenciaron que en lo que respecta a la Satisfacción con la vida están a gusto con sus vidas y creen que las cosas les van bien.

- Como soporte empírico y filosófico en el conocimiento del estudio del ser humano, la Psicología Positiva con su nueva propuesta teórica nos permite indagar sobre diferentes temas como la felicidad, el sentido vital (en relación con el presente estudio), el bienestar subjetivo, el optimismo, las virtudes, las fortalezas.

11.RECOMENDACIONES

- Las metas que se propongan los humanos son los que facilitan una vida placentera y por esta razón hacen que la vida sea deseable. Teniendo en cuenta el foco poblacional para nuestro estudio y el medio en el cual se encuentran es importante que el sector educativo, cambie la perspectiva desde la cual no pierda de vista a la juventud, y empiece desde un enfoque positivo a facilitar las herramientas para que el estudiante desarrolle sus capacidades y fortalezas y las coloque a su servicio y al servicio de los demás, logrando de ello grandes gratificaciones, un camino hacia una autentica felicidad y un notable sentido vital.

- El estudio del ser humano desde la óptica de la Psicología Positiva, nos brinda gran cantidad de dimensiones del sujeto, siendo este un ser con gran variedad de virtudes y fortalezas que puede poner a su servicio y al servicio de la humanidad. Teniendo en cuenta lo anterior se recomienda a la academia seguir profundizando en los temas ofrecidos por este campo de estudio psicológico, hasta lograr posicionarla dentro de nuestro ámbito universitario como una fuente de información importante dentro del abordaje del ser humano y como herramienta importante para el diseño de programas de promoción, prevención e intervención en salud mental en la región.

- Se recomienda a padres y profesores un acompañamiento directo con el que se pueda brindar ayuda y seguridad, obviamente tratándolos dignamente y respetando su espacio.

- El llamado de atención a los diferentes entes de la región como lo son el sector educativo, el sector político y el sector salud, es a encaminar

sus esfuerzos en la construcción de estrategias que ayuden a los jóvenes a desarrollar sus fortalezas y así utilizarlas como herramientas para la resolución de problemas pero además como fuente de gratificaciones.

- Aunque la exploración inicial muestra la misma estructura factorial en los diferentes grupos, realizar más estudios en profundidad sería valiosa, tanto en el plano conceptual y empírico.

BIBLIOGRAFIA

ALFONSO, V. C., & ALLISON, D. B. (1992). Further Developmen Of The Extended Satisfaction With Life Satisfaction. Manuscrito presentado para su publicación.

ALKIRE, S. 2002. Dimention of Human Development. Washintong D.C: The World Bank/Elsiever Science Ltd; Organización de las Naciones Unidas (2001). Informe de Desarrollo Humano: Programa de Naciones Unidas para el desarrollo. Washintong D.C.; Autor

BOURDIEU, PIERRE: Cuestiones de sociología. Madrid: Istmo. 2000

CSIKZENTMIHALYI, M.: Flor, Harper, Nueva Cork, 1991. (Versión en castellano: Fluir: una psicología de la Felicidad, Kairos, Barcelona, 1997.

CSIKSZENTMIHALYI, M. Creativity. Flow and the psychology of discovery and invention. New York:HarperCollins Publishers. 1996

CUADRADA L, Haydée y FLORENZANO U, Ramón. El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva (Subjective Well-being: Towards a Positive Psychology).; Revista de Psicología de la Universidad de Chile, Vol. XII, Nº 1: Pág. 83-96. 2003

DIENER, E. y SUH, E.: “ Age and subjetive well – being: An international alaysis” Annual Review of Gerontology, 17, (1998), 304-324.

DIENER, E., R.A. EMMONS, R.J. LARSEN AND GRIFFIN, S.: 'The satisfaction with life scale', Journal of Personality Assessment 49, 1985 Pág. 71–75.

DIENER, E.. Subjective well – being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist. 2000. 55; p.34 – 43.

DIENER, E.; SUH, E. M.; LUCAS, R. E.; SMITH, H. L.. Subjective well-being. Three decades of progress. Psychological Bulletin. 1999. Vol. 125, N° 2, 276 – 302.

FLOREZ ALARCON, Luis Psicología Social de la Salud. Promoción y prevención. Editorial el Manual Moderno. 2007. p. 179-181.

Grupo De Investigaciones CARLOS FINLAY ; NÚÑEZ GOMEZ, Nicolas Arturo. Abordaje Integral De La Problemática Del Suicidio En El Huila. Ejecución Fase II: Recolección Y Análisis De Información. Universidad Surcolombiana. Neiva, 2005. p. 137

HERNANDEZ, SAMPIERI Roberto; FERNANDEZ, COLLADO Carlos; BAPTISTA, LUCIO Pilar. Metodología de la Investigación. Cuarta edición. Ed. McGraw-Hill. México 2006. p. 102.

HERNÁNDEZ, B. Y VALERA, S. Psicología Social Aplicada e Intervención Psicosocial. España: Ed. Resma. 2001.

HOSEN R, SOLOVEY- HOSEN, D. y STERN, L. The acquisition of beliefs that promote subjective well – being. Journal of Instructional Psychology, 200. 229(4).

INSTITUTO COLOMBIANO DE NORMAS TÉCNICAS. Normas Colombianas para la presentación de trabajos de investigación. Quinta actualización. Santafé de Bogotá D.C.: INCONTEC, 2006 - 2007, NTC 1486.

LACA, AROCENA Francisco A; VERDUGO, LUCERO Julio C; GUZMAN, MUÑIZ Jorge. Satisfacción Con La Vida De Algunos Colectivos Mexicanos: Una Discusión Sobre La Psicología Del Bienestar Subjetivo. Enseñanza e investigación en Psicología Julio – Diciembre. año/vol. 10, número. 002. Universidad Veracruzana. Xalapa – Mexico. Pp 325 – 336. 2005.

LUCAS, R y SMITH, H.: “Subjective well-being: Three decades of progress”, Psychological Bulletin, 125, (1999), 276-302.

MROCZEK, D.K. y KOLARZ, C.M.: “The affect of age on positive and negative affect: A development perspective on happiness”, Journal of Personality and Social Psychology, 75, (1998), 1.333-11.349.

PAVOT, W. y DIENER, E.. Review of the Satisfaction with Life Scale. Psychological Assessment, 1993. 5(2), p. 164-172.

PETERSON, Christopher; PARK Nansook y SELIGMAN, Martin E.P.. Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus The Empty Life. Journal of Happiness Studies (2005) 6:25–41 DOI 10.1007/s10902-004-1278-z.

RICHINS, M. L. Y DAWSON, S.: “A consumer values orientation for materialism and its measure: Scale development and validation”, Journal of Consumer Research, 19 (1992), 303-316; SIRGY, M.J.: “Materialism and quality of life”, Social Indicators Research, 43, (1998), 227-260.

ROJAS, Enrique. El Hombre Ligth, Una Vida Sin Valores. Quinta impresión. México. 2001p. 181

RYAN, R.M., SHELDON, K.M., KASSER, T., AND DECI, E.L. (1996). All goals are not created equal. In P.M. Gollwitzer and J.A. Bargh, eds., The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior. New York: Guilford, pp. 7 - 26. En: Oishi, S. 2000.

RYFF, C. D. (1989 A). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 57: 1069– 1081. En: Oishi, S. 2000.

SELIGMAN, M. Y CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive Psychology. An Introduction. American Psychologist. January 2000 Vol. 55, N° 1, p 5-14.

SELIGMAN, M.E.. Learned optimism. New York: Pocket Books. 1991

SELIGMAN, Martin E.P, La Autentica Felicidad. Diago & A. Debrito, Trads. Ediciones B, S.A.,2005. .

SELIGMAN, Martin; LINLEY, P. A., Joseph, S., & BONIWELL, I. Positive psychology: Fundamental assumptions. Psychologist, 2003. p. 16(3), 126-127

VERA POSECK, Beatriz. Psicología Positiva: Una Nueva Forma De Entender La Psicología. Papeles del Psicólogo, 2006. Vol. 27(1),

WITTER, R. A.;; OKUN, M. A.; STROCK, W. A. Y HARING, M. J.: “Education and subjective well – bing: A meta-analisys” Education Evaluation and Policy Analysis, 6, (1984), 165-17.

COLOMBIA, MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Sistema Educativo Colombiano [en línea] Página Web versión HTML. Colombia, 2008. [citado 2003 actualizado a diciembre de 2007]. Disponible en Internet: <<http://www.mineduacion.gov.co/>>.

GOMEZ, Diana El país más feliz del mundo. Revista :Cambio, Edición No. 587. [en línea] Página Web versión HTML (recuperado el Noviembre 5 de 2004). Disponible en Internet: <<http://lxchel Ahau El país más feliz del mundo.htm>>.

RODRÍGUEZ, Antonio. "Aristóteles, La Felicidad, La "Antropología". Revista No. 27 - Ciencias Humanas.htm

Salvador, Eduardo. "No existen atajos para conseguir la felicidad" Entrevista con Martin Seligman. Disponible en Internet: <<http://www.psicologiapositiva.com>>.

SELIGMAN, M.E.P. & CHRISTOPHER, P. Positive Clinical Psychology, [en línea] Página Web versión HTML recuperado el 12 de junio de 2006 Disponible en Internet: <<http://www.ppc.sas.upenn.edu/posclinpsychchap.htm>>

SELIGMAN, M.E.P. Positive Clinical Psychology, [en línea] Página Web versión HTML. 2006 Disponible en Internet:<<http://www.authentic happiness.org>>

ANEXOS

Anexo A.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha:_____

Yo, _____

Identificado con documento de identidad C.C:_____ T.I:_____

No._____.

Manifiesto que he sido informado sobre el estudio de investigación realizado por las estudiantes de Psicología de la universidad Surcolombiana; Carla Yojana Morales Alvarado y Gina Paola Oyola, sobre “Satisfacción con la Vida y Aproximaciones a la Felicidad”.

Se por tanto que la aplicación de esta prueba es voluntaria y que es utilizada como instrumento para recolectar la información necesaria que ayude al logro de los objetivos de la presente investigación.

He sido informado también del manejo que se le dará a los datos suministrados al responder los cuestionarios, del cual he sido informado no presenta ningún riesgo para mi integridad ; además que dicha información aportada será confidencial y no será utilizada para otros fines diferentes a los relacionados con los objetivos de la investigación.

Atentamente,

Anexo B.
Cuestionario de Aproximaciones a la Felicidad
 2005 Christopher Peterson

A continuación hay 18 afirmaciones que para muchas personas serían deseables, pero queremos que usted responda sólo en función de si la afirmación describe cómo vive usted su vida. Lea cada afirmación y marque sobre el listado que hay junto al texto y seleccione su respuesta. ¡Por favor sea honesto y preciso!

- a. Muy parecido a mí
- b. Bastante parecido a mí
- c. Algo parecido a mí
- d. Poco parecido a mí
- e. En absoluto parecido a mí

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	a	b	c	d	e
1. Sea lo que sea que esté haciendo, el tiempo se me pasa muy deprisa.					
2. Mi vida sirve a un fin elevado.					
3. La vida es demasiado corta como para aplazar los placeres que puede proporcionar					
4. Busco situaciones que desafíen mis destrezas y capacidades					
5. Al decidir qué hacer siempre tengo en cuenta si beneficiará a otras personas.					
6. Ya sea en el trabajo o en el tiempo libre, normalmente estoy abstraído en lo que hago y sin ser consciente de mí mismo.					
7. Siempre estoy muy concentrado/absorto en lo que hago					
8. Hago todo lo posible para sentirme eufórico.					
9. Al decidir qué hacer, siempre tengo en cuenta si puedo sumergirme en ello.					
10. Raramente me distraigo con las cosas que hay a mi alrededor.					
11. Me siento responsable de hacer del mundo un lugar mejor					
12. Mi vida tiene un sentido duradero.					
13. Al decidir lo que hacer, siempre tengo en cuenta si será agradable.					
14. Lo que hago importa a la sociedad.					
15. Estoy de acuerdo con esta afirmación: "No dejes para mañana lo que puedas disfrutar hoy".					
16. Me encanta hacer cosas que estimulen mis sentidos.					
17. He empleado mucho tiempo pensando en lo que la vida significa y en cómo encajo yo en ese gran escenario.					
18. Para mí, la vida buena es una vida llena de placeres.					

Anexo C.
Cuestionario de Sentido Vital
 Ed diener

Más abajo hay cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la siguiente escala de 1 a 7, indique su acuerdo con cada una poniendo el número apropiado en la línea anterior al número de cada afirmación. Por favor, responda a las preguntas abierta y sinceramente.

- 7 – Completamente de acuerdo
- 6 – De acuerdo
- 5 – Más bien de acuerdo
- 4 – Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 3 – Más bien en desacuerdo
- 2 – En desacuerdo
- 1 – Completamente en desacuerdo

PREGUNTAS	RESPUESTAS						
	1	2	3	4	5	6	7
1. En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal.							
2. Las condiciones de mi vida son excelentes.							
3. Estoy satisfecho con mi vida.							
4. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida.							
5. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida.							