

VARIABLES PSICOLÓGICAS POSITIVAS ASOCIADAS A LA SATISFACCIÓN
MARITAL EN PAREJAS DE LARGA DURACIÓN DEL MUNICIPIO DE LA PLATA
HUILA

CAROLINA CERQUERA CALDERON
NATALIA MILENA SANABRIA OSORIO

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
NEIVA - HUILA
2012

VARIABLES PSICOLÓGICAS POSITIVAS ASOCIADAS A LA SATISFACCIÓN
MARITAL EN PAREJAS DE LARGA DURACIÓN DEL MUNICIPIO DE LA PLATA
HUILA

CAROLINA CERQUERA CALDERON
NATALIA MILENA SANABRIA OSORIO

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

Asesor
FABIO A. SALAZAR PIÑEROS
Psicólogo

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
NEIVA- HUILA
2012

Nota de Aceptación:

Firma del Presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Neiva, 31 de enero de 2012.

DEDICATORIA

Dedicado a todas y cada una de las personas que depositaron su confianza en mí, en especial a mi madre, quien desde un comienzo confió en mis capacidades y me brindó su apoyo incondicional hasta su partida.

Inicialmente le doy gracias a Dios por todas las bendiciones que ha derramado sobre mí, como también, le doy gracias a todas las personas que amo por apoyarme y estar allí en los momentos que he necesitado, a mis padres porque con sus esfuerzos y sacrificio han contribuido a alcanzar mis sueños.

Carolina
Natalia Milena

AGRADECIMIENTOS

Las Autoras agradecen:

A las parejas del municipio de la Plata Huila que participaron en el estudio, por su disposición y colaboración.

Al profesor Fabio Salazar Piñeros por su oportuna colaboración en el desarrollo de esta investigación, por su dedicación en los ajustes y aportes que contribuyeron a generar nuevas líneas de investigación y el apoyo incondicional en la motivación hacia las investigadoras.

A nuestras familias que de una u otra forma brindaron apoyo incondicional antes, durante y después de este proceso.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	16
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
2. OBJETIVOS	20
2.1 OBJETIVO GENERAL	20
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	20
3. ANTECEDENTES	21
4. JUSTIFICACIÓN	27
5. MARCO TEÓRICO	29
5.1 PSICOLOGÍA POSITIVA	29
5.2 APROXIMACIÓN A LA FELICIDAD	31
5.2.1 Vida placentera, vida comprometida, vida significativa.	38
5.3 SATISFACCIÓN CON LA VIDA	39
5.5 SATISFACCIÓN MARITAL	43
5.6 SATISFACCIÓN MARITAL DEL MODELO PLURIDIMENSIONAL	47
5.7 PAREJAS DE LARGA DURACIÓN	48
6. METODOLOGÍA	54

6.1 ENFOQUE	54
6.2 TIPO DE ESTUDIO	54
6.3 SUJETOS	54
6.3.1 Población.	54
6.3.2 Muestra.	55
6.4 INSTRUMENTO	55
6.4.1 ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA	55
6.4.2 ESCALA DE SATISFACCIÓN MARITAL	56
6.4.3 CUESTIONARIO DE APROXIMACIONES A LA FELICIDAD	58
6.4.4 ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA (SWLS)	60
6.4.5 TEST DE OPTIMISMO, LIFE ORIENTATION TEST LOT-R	62
6.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN	63
6.6 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	64
6.7 CRITERIOS DE ELIMINACIÓN	64
6.8 ETAPAS DEL DISEÑO	64
7. CONSIDERACIONES ÉTICAS	68
8. RESULTADOS	70
8.1 CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA	70

8.2 RESULTADOS DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO	79
9. DISCUSIÓN	92
10. CONCLUSIONES	95
11. RECOMENDACIONES	98
BIBLIOGRAFÍA	100
ANEXOS	107

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Frecuencia de género.	78
Tabla 2. Análisis estadísticos descriptivos de satisfacción marital y las variables psicológicas positivas.	79
Tabla 3. Correlación momento de Pearson.	81
Tabla 4. U de Mann-Whitney para las comparaciones de la variable género con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas .	83
Tabla 5. U de Mann Whitney para las comparaciones de la variable convivencia de los padres con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.	84
Tabla 6. U de Mann Whitney para las comparaciones de la variable percepción de satisfacción con la pareja en los padres con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.	85
Tabla 7. U de Mann Whitney para las comparaciones de la variable unión libre previa con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.	86
Tabla 8. U de Mann Whitney para las comparaciones de la variable Otros matrimonios con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.	86
Tabla 9. Prueba de Kruskal-Wallis para las comparaciones de la variable edad con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.	87
Tabla 10. Prueba de Kruskal-Wallis para las comparaciones de la variable nivel de ingreso con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.	88
Tabla 11. Prueba de Kruskal-Wallis para las comparaciones de la variable años de casados con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.	99

Tabla 12. Prueba de Kruskal-Wallis para las comparaciones de la variable número de hijos con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Diagrama de flujo: Fases de la investigación.	67
Figura 2. Distribución por edades.	70
Figura 3. Escolaridad.	70
Figura 4. Religión.	71
Figura 5. Nivel de ingresos.	71
Figura 6. Ocupación de las mujeres.	72
Figura 7. Ocupación de los hombres.	72
Figura 8. Número de hermanos.	73
Figura 9. Lugar que ocupa entre los hermanos.	73
Figura 10. Convivencia de los padres.	74
Figura 11. Percepción de satisfacción con la pareja en los padres.	74
Figura 12. Tiempo de noviazgo.	75
Figura 13. Religión.	75
Figura 14. Años de casados.	76
Figura 15. Hijos.	76
Figura 16. Número de hijos.	76
Figura 17. Unión libre previa.	77
Figura 18. Tiempo de convivencia.	77
Figura 19. Otros matrimonios.	78

LISTA DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. Nivel de satisfacción marital.	57

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. Consentimiento informado.	108
Anexo B. Encuesta sociodemográfica.	109
Anexo C. Escala de satisfacción marital de Pick y Andrade.	110
Anexo D. Cuestionario de aproximaciones a la felicidad de Christopher Peterson.	111
Anexo E. Escala de Satisfacción con la Vida de Ed Diener.	112
Anexo F. LOT-R de Carver y Sheier.	113
Anexo G. Diferencias entre hombres y mujeres.	114

RESUMEN

En esta investigación se tuvo en cuenta 46 parejas casadas de larga duración de La Plata Huila. Se aplicaron de forma individual una encuesta sociodemográfica, la Escala de Satisfacción Marital (ESM), la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), el Cuestionario de Aproximaciones a la Felicidad y el LOT-R. Para el análisis estadístico de los datos, se utilizaron distribuciones de frecuencias, seguido por el coeficiente de correlación de Pearson. Se hicieron comparaciones con la prueba U de Mann Withney y la Prueba Kruskal-Wallis. Todos esto a través del SPSS versión 15 para Windows. La satisfacción marital se relaciona con la aproximación a la felicidad y la satisfacción con la vida, aunque poseen un alto grado de optimismo disposicional, este no influye. Además, se encuentran a gusto con su vida, aceptan nuevos retos; encuentran como factores esenciales construir un vínculo amoroso para una buena vida en pareja.

Palabras clave: Parejas de larga duración, satisfacción marital, aproximación a la felicidad, satisfacción con la vida y optimismo.

ABSTRACT

This research took into account 46 long-term married couples in La Plata Huila. Were applied on an individual basis sociodemographic survey, Marital Satisfaction Scale (ESM), the Satisfaction Scale with Life (SWLS), the Questionnaire Approaches to Happiness and the LOT-R. For statistical analysis of data, frequency distributions were used, followed by the Pearson correlation coefficient. Comparisons were made with the Mann Whitney U test and Kruskal-Wallis test. All this through the SPSS version 15 for Windows. Marital satisfaction is related to the approach to happiness and life satisfaction, while possessing a high degree of dispositional optimism, this has no effect. Furthermore, they are happy with your life, accept new challenges, are as essential to build a bond of love for a good life together.

Keywords: Pairs of long duration, marital satisfaction, approach to happiness, satisfaction with life and optimism.

INTRODUCCIÓN

Durante muchos años se han realizado estudios acerca del número de divorcios los cuales arrojan estadísticas muy altas y en diversas ocasiones hace que el lector se cuestione y en últimas opte por decir que el matrimonio es una mala opción, que cometerá muchos errores y que nadie podrá ser feliz; ¿pero qué pasa con las parejas que aun después de mucho tiempo están juntas? esto parece ser irrelevante y es algo que los diarios, las estadísticas y muchos estudios de pareja pasan por alto, mostrando solamente el porqué se separan y no resaltando los aspectos por los cuales las parejas permanecen unidas.

Esta investigación propone una visión diferente acerca de lo que ya se ha estudiado, mostrando algunos de los factores que contribuyen a que una pareja pueda mantenerse por largo tiempo, apoyándose en la Psicología Positiva, la cual permite abordar al ser humano desde sus potencialidades resaltando lo mejor de él, mostrándole de tal forma a la sociedad que el ser humano posee cualidades y emociones positivas que han sido ignoradas durante tanto tiempo.

El estudio “Variables psicológicas positivas asociadas a la satisfacción marital en parejas de larga duración del municipio de La Plata Huila” se orienta a mostrar el nivel de satisfacción marital de cada persona que compone la pareja, y de las variables psicológicas positivas (la aproximación a la felicidad, la satisfacción con la vida y el optimismo), al mismo tiempo, si esta satisfacción marital podría estar apoyada en el nivel de aproximación a la felicidad, satisfacción con la vida y optimismo de cada uno de los individuos que la conforman.

La presente investigación es desarrollada por estudiantes del Programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Surcolombiana, con el propósito de obtener resultados encaminados a una construcción teórica con base en los hallazgos obtenidos, para realizar programas que garanticen el bienestar en la pareja, entre otros aportes teórico-prácticos.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las parejas en la actualidad se enfrentan a diferentes retos propuestos por la sociedad, que demandan gran cantidad de tiempo para ellos como individuos más que como pareja, haciendo que el campo laboral y otros estén en muchas ocasiones por encima de lo emocional y afectivo concerniente a la vida de pareja. Del mismo modo, es la sociedad la que en un inicio propuso la expresión de los afectos pero ha sido ella misma la que se ha encargado de asociar este tipo de sentimientos a fragilidad y debilidad, volviéndose cada día personas frías e insensibles frente a las situaciones que requieran una carga emocional, ya sea grande o pequeña.

Y esto es un poco difícil de comprender si no se da a la tarea de describir las características que llevan a que las relaciones de pareja sean satisfactorias para cada miembro que la componen. Muchas personas están tan enamoradas de la idea de estar en pareja, de compartir su vida que no se plantean si la persona con la que viven esa historia es la que realmente quieren para sí mismas; y terminan asumiendo el rol de “luchador”, es decir, luchan y pelean por la relación, no queriéndose dar cuenta del daño que producen en el vínculo, obteniendo como resultado la insatisfacción de los dos miembros de la pareja, que van acumulando reproches en silencio hasta que uno de los dos no pueden aguantar más y lo expresa de diversas maneras. Construir una relación de pareja satisfactoria, conlleva a dejar espacio para que todos puedan crecer como persona y como pareja¹.

En lo concerniente a la pareja hay que tener en cuenta muchas esferas que la comprometen entre ellas la satisfacción referida a su relación con la otra persona. Cuando se habla de satisfacción no solo se hace referencia al área sexual sino también a todas aquellas destrezas que se desarrollan a nivel de la pareja como lo es la interacción, la expresión de afectos, los aspectos de organización, entre muchas otras. Algunas observaciones apuntan a que las relaciones de los padres son tomados en la mayoría de los casos como modelo de pareja pues está comprobado que aquellas personas cuyos padres tuvieron una relación satisfactoria y duradera tienden a seguir este modelo².

¹ CORREDERA LARIOS, Antonio. Los Roles en Pareja. En : Blog Apsu y Tiamat. Crecimiento Positivo. [en línea]. (2008). [consultado 24 de septiembre 2009]. Disponible en <http://crecimientopositivo.es/blog/?p=9>

² ACEVEDO, Victoria Eugenia; RESTREPO DE GIRALDO, Lucía y TOVAR, José Rafael. Parejas Satisfechas De Larga Duración En La Ciudad De Cali. En: Pensamiento Psicológico. Vol. 3 No. 008 (Junio; 2007); p. 85 -107.

Las personas son transformadas de acuerdo a las experiencias que tienen a lo largo de su vida, adoptan una posición para que las necesidades de la pareja sean perentorias, sin ser conscientes que el crecimiento del vínculo y el crecimiento de él o ella y su compañero (a) aquí se convierte en mutuo y no sigue siendo individual. Es válido pensar que refugiarse con su pareja es necesario, pero no hay que olvidar que tanto él como ella asumen roles para flexibilizar las etiquetas e intercambiarlas; con esto se deja crecer el vínculo de forma sana y permite a cada miembro de la pareja disponer del espacio para ser creativos, para sí mismo y para el vínculo que están construyendo activamente³.

Moral de la Rubia llevó a cabo una amplia revisión de satisfacción marital, encontrando las siguientes definiciones: Boland y Follingstad, la definen como “una descripción general de actitudes, sentimientos y valoraciones del matrimonio, en términos tales como feliz y/o infeliz, satisfactorio y/o insatisfactorio”. Por otro lado encontramos a Blood y Wolfe que consideran la satisfacción marital como “la evaluación global y subjetiva que se hace del cónyuge”. En esta misma línea podemos clasificar a Roach, Frazier y Bowden conceptualizan la satisfacción como “una actitud de favorabilidad o desfavorabilidad hacia la propia relación matrimonial”, Hendrick “la concibe como una dimensión valorativa global del cónyuge y la relación”. Chadwick, Albrecht y Kunz dice que “es la evaluación de aspectos específicos de la vida marital, tales como factores socio-económicos, similitud con la pareja, adecuación en las funciones y roles dentro del sistema diádico”⁴.

Zamudio y Rubiano en 1991, encontraron que el tipo de vínculo matrimonial se ha ido modificando, evidenciándose en la generación de 1910 y 1914 en donde el máximo de matrimonio católico fue de 88.2% descendiendo hasta un 35%, comparado con la generación de 1992. A partir de la ruptura del concordato y el desligue del matrimonio civil del católico, se marca el hito con lo que hay una modificación en la postura de las parejas frente a la unión y se da paso a la aparición de nuevas estructuras familiares, entre las que sobresalen las familias ensambladas, llamadas también reconstruidas, repuestas o re-matrimonio.⁵

Dado que la satisfacción con el vínculo marital supone una serie de sentimientos y cogniciones, se considera que existe una serie de manifestaciones individuales

³ CORREDERA LARIOS, Antonio. Op. cit., <<http://crecimentopositivo.es/blog/?p=9>>

⁴ MORAL DE LA RUBIA, José. Validación de la Escala de Valoración de la Relación en una muestra Mexicana. Revista Electrónica de Metodología Aplicada. Vol. 13, No. 1(2008); p. 1-12.

⁵ ACEVEDO; RESTREPO DE GIRALDO y TOVAR, Op. cit., p. 9.

que ayudan a equilibrar dicha satisfacción. En ese sentido, factores como el grado de felicidad de una persona, o las emociones positivas experimentadas individualmente, podrían estar asociadas al vínculo. El estudio de las emociones positivas no es nuevo pero ha sido en los últimos años cuando se le ha dado gran preponderancia gracias al surgimiento del campo de la Psicología Positiva. Fue Martín P.E Seligman, el autor del paradigma de la psicología positiva, quien lo introdujo en 1998 durante su periodo presidencial en la *American Psychological Association*⁶, cuestionando a los miembros de esta asociación la hiper-focalización en los aspectos negativos y deficiencias del ser humano, las cuales son causas del sufrimiento. 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 sería llamada 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.

Hoy en día, el hecho de buscar las metas y la realización “personal” hace que los seres humanos busquen bienes materiales y condiciones de vida que son importantes pero más que la gratificación y la visión positiva de la pareja, generando en los miembros que la conforman un sentimiento de insatisfacción. La relación de pareja es importante pero hay que tener en cuenta que cada uno de los miembros que la conforman piensan y sienten de forma aislada aunque en algún momento la visión puede ser compartida.

Los sentimientos de insatisfacción, la ausencia de felicidad y el pesimismo que tienen cada uno de los miembros de la pareja pueden ser percibidas como una unión algo tormentosa y que en última instancia conlleva a la separación que hoy en día tiene altos índices.

Es así que surge la pregunta ¿Cuál es el nivel de satisfacción marital y en qué medida se encuentra asociada a la satisfacción con la vida, las aproximaciones a la felicidad y el optimismo en parejas de larga duración del municipio de La Plata-Huila?

⁶ SELIGMAN, M. E. *et. al.* (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *Psychologist*, 16(3), p. 126-127

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación existente entre la satisfacción marital y la satisfacción con la vida, las aproximaciones a la felicidad y el optimismo en las parejas de larga duración del municipio de la Plata- Huila.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar el nivel de satisfacción marital que tienen las parejas de larga duración del municipio de La Plata Huila.

Identificar el nivel de satisfacción con la vida que poseen las parejas de larga duración del municipio de La Plata Huila.

Establecer el grado de aproximación a la felicidad que tienen las parejas de larga duración del municipio de La Plata Huila.

Identificar el nivel de optimismo disposicional que poseen las parejas de larga duración del municipio de La Plata Huila,

Relacionar los niveles de satisfacción marital con el nivel de satisfacción con la vida en las parejas de larga duración del municipio de la Plata- Huila

Relacionar los niveles de satisfacción marital con el grado de aproximaciones a la felicidad en las parejas de larga duración del municipio de la Plata- Huila

Relacionar los niveles de satisfacción marital con optimismo en las parejas de larga duración del municipio de la Plata- Huila

Relacionar los niveles de satisfacción marital con otras variables como edad y género.

3. ANTECEDENTES

Uno de los intereses de la psicología en los últimos años, ha sido el de estudiar la satisfacción marital en las parejas de larga duración asociada a variables psicológicas positivas como la aproximación a la felicidad, la satisfacción con la vida y el optimismo, de tal manera que se ha realizado una ardua búsqueda de investigaciones relacionadas a éste tema, de las cuales se escogieron las siguientes por el gran aporte para el desarrollo de nuestra investigación.

Dentro de ellas se consideran relevantes las siguientes desde el ámbito internacional:

El estudio Control de la deseabilidad social ante la evaluación del ajuste diádico y la satisfacción marital⁷ realizado por Moral de la Rubia de la Universidad Nacional Autónoma de México, tiene como objetivo estudiar las propiedades psicométricas de dos escalas para medir sesgo en el auto-reporte del ajuste diádico y satisfacción marital, puesto que los resultados de estas medidas tienden a idealizar a la pareja y atribuir rasgos socialmente deseables. Es un estudio de tipo descriptivo-correlacional con un diseño no experimental de carácter transversal, utilizando una muestra no probabilística con participantes voluntarios remunerados; ésta se constituyó por 100 parejas casadas de la ciudad de Monterrey México, caracterizadas por tener una edad promedio de 34 años, con escolaridad preparatoria predominante, de estrato socio-económico medio-medio, la media de años de matrimonio es de 11 años con un rango entre 1 mes y 37 años y el promedio de hijos es de 2.

Los análisis de los datos obtenidos se realizaron a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, alfa de Cronbach, análisis factorial y correlación lineal, los calculos se realizaron con el SPSS 12 Y STATISTICA 6. En los resultados de la investigación se encuentra que las dos escalas de sesgo en el auto-reporte poseen propiedades psicométricas adecuadas. En cuanto a las correlaciones, el engrandecimiento marital (MAS) mantiene una correlación significativa con la deseabilidad social (SDS); como también los resultados evidencian que el primer factor de enamoramiento, comprensión y satisfacción de MAS y el primero de negación de defectos de SDS son los que presentan la relación más fuerte con ajuste diádico y satisfacción marital. Concluye el autor con la importancia de controlar el fenómeno del sesgo hacia lo socialmente deseable al momento de realizar reportes sobre ajuste diádico y/o satisfacción marital, ya que se obtuvieron

⁷ MORAL DE LA RUBIA, José. Control de la Deseabilidad Social ante la Evaluación del Ajuste Diádico y la Satisfacción Marital. Universidad Nacional Autónoma de Mexico. Psicología y Ciencia Social. Vol. 9, Núm. 2, 2007. p. 5-12.

correlaciones moderadamente altas, además recomiendan realizar réplicas del estudio en diferentes zonas del país y en diferentes naciones, pues son escalas muy útiles para estudios de ajuste diádico y/o satisfacción marital.

La siguiente investigación fue realizada por Villa y López de los componentes de la experiencia amorosa en la vejez: Personas mayores y relaciones de pareja de larga duración⁸, en la Universidad de Barcelona. Es un estudio cuantitativo con muestreo intencional. Para este estudio se contó con la participación de 144 personas que han teniendo una relación de pareja entre 30 y 46 años, mayores de 65 años de edad. Para dicha investigación se plantearon tres hipótesis relacionados con la disminución de la pasión, las mujeres tienen mayores puntuaciones frente a los hombres en cuanto a la satisfacción marital y la escala de Sternberg, además que la edad no influye en la experiencia amorosa. Cuando la pareja ha llegado a la vejez han compartido diferentes experiencias que permiten tener un mayor conocimiento de lo que ha sido la vida en pareja; aunque hayan variaciones respecto, a las parejas jóvenes siguen los mismos parámetros de las parejas de larga duración. Las parejas de larga duración en la vejez muestran altos niveles de compromiso y sentido de responsabilidad; además, muestran ayuda hacia la pareja y niveles comparativamente menores de pasión. Hay diferencias de la satisfacción según el género en cuanto las mujeres manifiestan una disminución emocional y los hombres disminución pasional. El género parece tener un efecto determinante y las mujeres muestran menor cercanía emocional y pasión hacia sus parejas que los varones.

Por otra parte, Roizblatt realizó una investigación transcultural en Chile: Matrimonios de larga duración en Chile⁹. Dicho estudio se realizó en países como Alemania, Chile, Estados Unidos, Holanda, Israel, Sudáfrica y Suecia, en donde se comparan parejas satisfechas e insatisfechas. Este estudio explora diferentes ámbitos de la pareja como niveles de educación, cultura o estrato socio económico, de los cuales teniendo en cuenta los resultados de la investigación no influye en la satisfacción marital, pero si influyen factores como realizar actividades juntos, estar de acuerdo, aceptar la diferencia, los aspectos más importantes para la pareja son el amor y la lealtad. Además, la relación con el padre juega un papel importante, debido a que las mujeres que tuvieron conflictos con los padres tienen mayor índice de conflictos con su pareja.

⁸ VILLAR, Diana J., VILLAMIZAR; Carrillo y LÓPEZ-CHIVRALL, S. Los Componentes De La Experiencia Amorosa En La Vejez: Personas Mayores Y Relaciones De Pareja De Larga Duración. Universidad de Barcelona. Revista Esp. Geriatr. 2005; 40 (3): 166-77. Disponible En : <http://www.elsevier.es/sites/default/files/elsevier/pdf/124/124v40n03a13075371pdf001.pdf>

⁹ ROBIZBLATRT, Arturo, *et al.* Matrimonios De Larga Duración En Chile. Chile: En : Contemporary Family Therapy. Volumen 21 Number 1, March 1999. p. 113-129.

Por otro lado también se encuentra la investigación que realizó Moral de la Rubia: Predicción del Ajuste Diádico en una muestra Nuevoleonesa¹⁰; en ella se analiza en una muestra de 100 parejas casadas la predicción del ajuste marital con una serie de variables sociodemográficas (edad, años de matrimonio y noviazgo, número de hijos, estudios, clase social, creencia y práctica religiosas), de conducta sexual (frecuencia de relaciones con la pareja y masturbación), de estados emocionales y personalidad (satisfacción sexual, alexitimia, neuroticismo, ansiedad-estado, depresión, emociones negativas y positivas). Esta investigación es descriptiva-correlacional, con diseño no experimental de carácter transversal y una muestra no probabilística incidental de sujetos voluntarios remunerados.

Los resultados indican que: Tanto en los hombres como en las mujeres, el ajuste diádico fue predicho por mayor tendencia a engrandecer la relación y menor insatisfacción sexual. En los hombres, el ajuste diádico se predice con mayor fuerza por menores niveles de depresión y alexitimia. En las mujeres de la muestra, el ajuste diádico se predice por menor nivel de ansiedad-rasgo. Parece ser que la satisfacción en las relaciones sexuales es el factor significativo y no la frecuencia de ellas, sin embargo no es un determinante fuerte en el ajuste diádico. En cuanto a las variables establecidas, la determinante en el ajuste diádico más importante fue el engrandecimiento marital, reflejado en el estilo de afrontamiento de las dificultades maritales con idealización de las cualidades y aminoración de defectos y problemas. En la variable religiosidad se evidencia el esfuerzo de congruencia entre los preceptos religiosos y la presión social del grupo de pertenencia, como incentivadores del ajuste y estabilidad en las parejas casadas, aunque las variables sociodemográficas se mostraron independientes del ajuste diádico.

Es mejor el futuro que el pasado¹¹ fue realizado por Green con el fin de que se compare el matrimonio en sus diferentes fases. Las parejas de corto plazo constituidas por personas casadas entre 4 y 6 años; Las parejas intermedias consistían en parejas casadas entre 20 y 25 años; y las parejas a largo plazo consistieron en las parejas casadas entre 45 años o más. Para este estudio se contó con un total de 1.069 parejas casadas, con una metodología cuantitativa de carácter descriptivo. Se tuvieron en cuenta cuatro aspectos relacionados con la relación: Frecuencia de los conflictos, resolución de conflictos, la satisfacción marital y la calidad de las alternativa actuales; estos aspectos fueron evaluados según cinco pregunta. Los resultados indican que las parejas de larga duración

¹⁰ MORAL DE LA RUBIA, José. Predicción del Ajuste Diádico en una Muestra Nuevoleonesa *Interamerican Journal of Psychology*. Sociedad Interamericana de Psicología, Autin, Latinoamericanistas. Vol. 42, nº 002, 2008. p. 247-256.

¹¹ GREEN, Stephen is the future better than the past? An empirical comparison of marital quality among short-term, Intermediate-term, and long-term couples. Blacksburg, Virginia 2000, 61 h. trabado para doctorado (Doctor of Philosophy In Family and Child evelopment)

tienen un mejor ajuste en la resolución de conflictos son más satisfechos con sus parejas y ven las alternativas a su relación como no favorables, frente a los matrimonios jóvenes como también son más congruentes con su percepción del matrimonio mostrando una percepción positiva. Sin embargo, las parejas se muestran satisfechas con su matrimonio en todas sus fases.

En la búsqueda de antecedentes investigativos que sirvieran de aporte teórico y metodológico, se pudo evidenciar a nivel nacional:

Se ha encontrado una investigación realizada por Acevedo, Restrepo de Giraldo y Tovar, quienes dan un punto de partida para el proceso de investigación de la satisfacción marital de larga duración en Colombia. Ellos realizaron el trabajo Parejas de larga duración en la ciudad de Cali¹², las parejas debían estar unidas por vínculo civil o religioso y mantenerse estable por un periodo no inferior a 10 años. Es un estudio exploratorio multimodal en el cual participaron 50 parejas a quienes se les administro la escala de satisfacción marital de Pick y Andrade y una escala sociodemográfica diseñada para el estudio.

Se realizó un análisis a nivel individual haciendo la distribución por género y a nivel de pareja con el fin de encontrar coincidencias en ambos instrumentos. Teniendo en cuenta la encuesta se encontraron tres aspectos relevantes dentro de la pareja, que se asocian a la opinión que tiene la pareja de la relación de sus respectivos padres, el porvenir de un hogar cuyos padres convivieron o no y el tener igual o diferente nivel de ingresos.

Al hacer un análisis individual se encontró que 37 de 50 hombres y 31 de 50 mujeres consideraban que sus padres habían tenido una relación satisfecha. A la hora de argumentar las causas de su satisfacción marital o a la hora de dar un consejo se encontró que tanto para los hombres como para las mujeres es importante reconocer las implicaciones de la vida de pareja y la construcción de un vínculo amoroso, aunque para las mujeres le dan más importancia a la segunda opción (4.6%, 38% en hombres y 40.2%, 41.2% en mujeres).

En cuanto a los resultados a nivel individual se encontró que 50 parejas tenían un tiempo promedio de 22 años de convivencia, se tuvieron en cuenta las mismas categorías mencionadas anteriormente para el análisis individual. El 54.5% (24/46) coincide en afirmar que ambos contaron con padres que tenían una relación de pareja satisfactoria y 60.4% (29/48) coinciden en que crecieron en

¹² ACEVEDO; RESTREPO DE GIRALDO, y TOVAR, Op. cit., p. 85 -107.

hogares donde no hubo separación, solo en 16 casos se encontró que uno de los miembros de la pareja sus padres habían sido separados y en 3 casos ambos eran de hogares con padres separados. La mayoría de las parejas considera que su satisfacción marital está relacionada más con los pactos relacionados con el reconocimiento de las implicaciones de la vida en pareja que con la construcción de un vínculo amoroso.

La satisfacción de las parejas de larga duración de la ciudad de Cali se relaciona con la permanencia de la unión de los padres. Desde un punto más individual los hombres son más satisfechos por la relación con su pareja mientras las mujeres están más satisfechas por lo aspectos emocionales de su pareja.

El estudio realizado por Muñoz de Fernández de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz, de Bogotá, denominada Satisfacción e Insatisfacción Matrimonial: Influencia de los Factores de Balance Marital y de Autorrealización¹³; el propósito del estudio fue investigar en Puerto Rico el impacto que tiene el matrimonio en el proceso de autorrealización de las personas y viceversa. Tres variables se estudiaron: balance marital, auto-realización de cada cónyuge y satisfacción marital de cada cónyuge. Los sujetos fueron 50 parejas casadas, de clase media, urbana, como primer idioma el español, residentes de Puerto Rico. Esta muestra se dividió en dos grupos con la misma cantidad, uno fueron matrimonios satisfactorios y el otro grupo lo conformaron matrimonios no satisfactorios. Todos fueron participantes voluntarios sin pagar. Este estudio hace parte de un diseño de tipo correlacional descriptivo y no experimental, se pueden describir relaciones pero no es posible especificar causas y efectos.

Como conclusiones de esta investigación está que las mujeres que muestran ser más autorrealizadas tienen un matrimonio satisfactorio, a su vez, le da más importancia a la individualidad versus la relación marital. Los resultados en los hombres no fueron significativos estadísticamente, por lo tanto no existen conclusiones similares a las de las mujeres, no obstante, los hombres de matrimonios no-significativos se indican que el matrimonio es más satisfactorio en comparación a las esposas. Por último el matrimonio juega un papel importante en la autorrealización de la persona.

¹³ MUÑOZ DE FERNÁNDEZ, María del Carmen. Satisfacción e Insatisfacción Matrimonial: Influencia de los Factores de Balance Marital y de Autorrealización. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Revista Latinoamericana de Psicología. Bogotá, Colombia. Vol. 10, número 003, 1978. p. 337-350.

Experiencias de Parejas sobre vivir Feliz en Parejas¹⁴ es un estudio realizado en Colombia por Acevedo y Restrepo dos de las realizadoras del estudio de parejas de larga duración de la ciudad de Cali. Para este estudio participaron voluntariamente 12 parejas, en la adultez media, con educación universitaria de estrato económico medio-alto, que habían hecho parte de la Fase I de la investigación "Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali, Colombia"¹⁵. Esta investigación es de carácter cualitativo en donde se empleó el método de grupos focales en donde solo participaron 10 parejas. En el estudio se empleo una cartilla "vivir feliz", un cuestionario de evaluación de la cartilla "vivir feliz" y una entrevista. Un factor considerado de importancia son: Los detalles, las caricias, las palabras de aprecio y de reconocimiento como símbolo del amor en la vida cotidiana de tal forma que su práctica alimenta la vida en pareja, como también la importancia de compartir tiempo libre juntos; en cuanto a la cartilla fue valorada como positiva y de ayuda.

En lo concerniente a las investigaciones frente a satisfacción marital a nivel regional no se reportan investigaciones que se hayan realizado en este campo, de allí que el presente estudio es una base para próximas investigaciones.

¹⁴ ACEVEDO VELASCO. Eugenia y RESTREPO DE GIRALDO, Lucia. Experiencias de Pareja Sobre vivir Feliz en Pareja. En: Pensamiento psicológico. Volumen 8, No. 15, 2010, p. 63-76.

¹⁵ ACEVEDO; RESTREPO DE GIRALDO, y TOVAR, Op. cit., p. 85 -107.

4. JUSTIFICACIÓN

Durante las últimas décadas las relaciones de pareja satisfactorias han disminuido significativamente aumentando el número de divorcios, acompañado a esto, las parejas se encuentran inmersas en un mundo de crecientes compromisos y demanda del campo laboral.

En los últimos años los índices de divorcios han aumentado en Colombia de forma significativa tomando como base las estadísticas propuestas por la Superintendencia de registro. Estas cifras entregadas por las notarías del país a la Superintendencia de Notariado y Registro en el año 2010 se presentaron 6.229 divorcio en Colombia en el primer semestre, comparado con el mismo período del año anterior que fueron 5383. Este alto índice parece asociarse a la implementación del llamado divorcio express¹⁶.

El artículo 34 **Divorcio ante el Notario** de la ley 962 de 2005, Ley Antitrámite, en materia de separación y divorcio, a efectos prácticos supuso que para divorciarse no era preciso la separación previa y se podía divorciar tres meses después de haberse casado¹⁷. Pero el hecho de que hayan aumentado las cifras de divorcio no es solo causa de la implementación de una nueva ley; ya que existen aspectos individuales que influyen en la concepción de pareja y en la vida marital como tal.

Las investigaciones realizadas a través de la historia sobre el estado de las relaciones de pareja, se han venido enfocando en su mayoría en los problemas que se tienen en la convivencia, ya sea con relación al conflicto intrafamiliar, a las relaciones sexuales, a la educación de los hijos, a la parte socio-económica, entre otros aspectos, descuidando el motivo por el cual existen parejas que ante las adversidades logran salir de ellas de tal manera que su estado marital no se vea perjudicado por éstas.

El interés de abordar a la pareja desde la psicología positiva, hace que esta investigación sea pertinente y parte de los pocos estudios realizados desde esta

¹⁶ SUPERINTENDENCIA DE NOTARIADO & REGISTRO. Estadísticas de Divorcio. Divorcios 2009 y 2010. (2011). [en línea]. [28 de enero de 2011] Disponible en <URL: http://www.supernotariado.gov.co/supernotariado/index.php?option=com_content&view=article&id=2531%3Aestadisticas-divorcios&catid=288%3Aestadisticas&Itemid=309&lang=es>

¹⁷ COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Artículo 34 Divorcio Ante Notario. Ley Antitrámite, Ley 962 de 2005. (2005). [en línea] [5 de noviembre de 2010] Disponible <URL: <http://www.i-uris.com/leyes/ley/962.htm>>

perspectiva, por lo que se busca fortalecer el conocimiento del ser, en un área específica como lo es la satisfacción marital.

Teniendo en cuenta lo anterior, se considera de gran importancia realizar un estudio de satisfacción marital relacionado con la satisfacción con la vida, aproximaciones a la felicidad y optimismo en las parejas que han convivido por largo tiempo y que aún siguen unidas, utilizando métodos que ayuden a identificar las características de estas parejas. Como también se espera que esta investigación sea generadora de estrategias diferentes donde se exploren las emociones positivas de las parejas, encontrando una satisfacción y optimización por las cosas, comprometidas con su propia vida y por ende llevando una vida significativa.

5. MARCO TEÓRICO

5.1 PSICOLOGÍA POSITIVA

Desde Aristóteles, pasando por Spinoza, Schopenhauer, Bertrand Russell, Heidegger, y Cioran, ha existido el interés por el bienestar humano siendo la felicidad fundamento teórico en el pensamiento filosófico. El bienestar subjetivo supone que un elemento esencial de la buena vida es que las personas gusten de su vida; es definido como la evaluación cognitiva y afectiva de la vida¹⁸. No obstante, estas reflexiones han sido obstruidas por las investigaciones acerca de las enfermedades, el sufrimiento, entre otros conceptos negativos y patológicos que acompañan al ser humano¹⁹. Hacia la Segunda Guerra Mundial, la psicología se planteaba tres objetivos principales: Curar los Trastornos Mentales, hacer de la vida de las personas más productivas y plena e identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas; objetivos que fueron opacados por los diferentes acontecimientos en la historia y que ayudaron a tener en cuenta solo el primero de los tres²⁰.

La Segunda Guerra Mundial desvió a la Psicología de los objetivos principales, pues después de ésta, la Psicología se ha enfocado a la curación y/o reparación de los daños consecuentes de los conflictos en la sociedad, descuidando así, la posibilidad de obtener una comunidad próspera desde una perspectiva diferente a la patología mostrado por el modelo de enfermedad, es decir, que esto conlleva a la reducción de la Psicología y a convertirla en victimología, quedando en la evaluación y tratamiento del sufrimiento de las personas²¹.

Por lo anterior, nace la Psicología Positiva con el fin de catalizar un cambio en la Psicología mediante la construcción de las fortalezas del ser humano, el estudio

¹⁸ DIENER, ED.; LUCAS, Richard E, and OISHI; Shigehiro. Part III. Emotion-Focused Approaches. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. En: SNYDER, C. R. and LOPEZ, Shane J. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press, 2002. p. 63.

¹⁹ VÁZQUEZ, Carmelo. LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN PERSPECTIVA. En: Papeles del Psicólogo: Psicología Positiva, optimismo, creatividad, humor, adaptabilidad al estrés. La Investigación sobre los efectos de las emociones positivas. Vol. 27, 2006, p. 1.

²⁰ VERA POSECK, Beatriz. PSICOLOGÍA POSITIVA: UNA NUEVA FORMA DE ENTENDER LA PSICOLOGÍA. En: Papeles del Psicólogo: Psicología Positiva, optimismo, creatividad, humor, adaptabilidad al estrés. La Investigación sobre los efectos de las emociones positivas. Vol. 27, 2006, p. 4.

²¹ SELIGMAN; Martín E. P. Parte I. I ntroductory and Historical. Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. En: SNYDER, C. R. and LOPEZ, Shane J. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press, 2002. p. 3.

de la fuerza y la virtud, mediante la comprensión, el aprendizaje y potencialización de estas virtudes a los jóvenes²². Así mismo, se reconoce con tendencias positivistas al enfoque humanista de la psicología, aflorando en los años 60 siendo los exponentes Carl Rogers, Abraham Maslow y Erick Fromm²³.

En psicología el estudio del bienestar subjetivo y la exploración de las fortalezas humanas y de los factores que contribuyen a la felicidad de los seres humanos tomó relevancia con la Psicología Positiva, en 1998 por el profesor Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, en el periodo como presidente de la APA (American Psychological Association), dándole una nueva perspectiva a la psiquis humana. Silva encuentra que Seligman²⁴ y los demás proponentes sostienen, que es mejor tener en cuenta en los estudios las fortalezas de las personas y los aspectos positivos del funcionamiento humano, en lugar de las patologías, de tal manera que puedan vivir mejor en el presente, se preparen para el futuro y no se encadenen al pasado. A partir de los resultados obtenidos en los estudios que se lleven a cabo, se proponen estrategias para mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías fortaleciendo los aspectos positivos del individuo.

Según Seligman²⁵ en el campo de la Psicología Positiva entra el bienestar y la satisfacción, el flujo, la alegría, los placeres sensoriales, la felicidad, el optimismo, la esperanza y la fe. A nivel individual se rescata los rasgos positivos (capacidad de amar, la vocación, valor, habilidades interpersonales, el perdón, la originalidad, talento y sabiduría); a nivel de grupo (las virtudes cívicas, la responsabilidad, el cuidado, el altruismo, cortesía, la moderación, la tolerancia y la ética de trabajo).

La Psicología Positiva se basa en métodos de la psicología científica, alejándose de métodos de autoayudas o filosofías espirituales y contribuyendo a la ampliación de éstos. Por lo cual, se inclina por variables como el optimismo, humor, emociones positivas, entre otras para que en un futuro los resultados obtenidos desarrollen nuevas teorías dentro de la Psicología. De ese modo la Psicología Positiva contribuye en la comprensión de los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, promete mejorar la calidad de vida y prevenir las patologías que surgen cuando la vida es estéril y sin sentido a

²² Ibid, p. 5.

²³ VERA POSECK Op. cit., p. 4.

²⁴ SILVA, Julio. Felicidad: La Evolución Como Categoría Científica y la Relación con el Desarrollo. En: Revista de la Información Básica CANDANE. Vol. 3, No. 1 (Junio; 2008); p. 66.

²⁵ SELIGMAN. En: SNYDER, C. R. and LOPEZ. Op. cit. p. 3.

partir de la investigación científica²⁶. Promocionar un bienestar óptimo en la práctica clínica; se interesa por mejorar la felicidad y el bienestar, teniendo en cuenta los sentimientos positivos, como la alegría, la serenidad y estados positivos tales como el flujo para completar y no reemplazar la psicología clínica tradicional²⁷.

A través de la Psicología Positiva desde el punto de vista subjetivo se pretende incrementar los rasgos positivos a nivel individual (la capacidad para amar, la vocación, valor, habilidad interpersonal, sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón la originalidad, entre otros) y a nivel de grupo (virtudes cívicas, responsabilidad, cuidado, altruismo, entre otras)²⁸.

5.2 APROXIMACIÓN A LA FELICIDAD

En el medio académico el término felicidad es considerado superficial o trivial; no obstante, se ha tornado de gran importancia la felicidad en la vida de las personas, pues trae consigo efectos significativos en la vida de la sociedad. Algunas Investigaciones en psicología, indican que la felicidad no depende del nivel de riqueza, sino más bien de las comparaciones que se realizan las personas con otras sean cercanas o no²⁹.

Al mismo tiempo se relaciona con calidad de vida, bienestar subjetivo, satisfacción con la vida, bienestar social (siendo el fin que propone la Psicología Positiva)³⁰, por lo cual las dimensiones afectivo y cognitivas del sujeto se incluyen en la felicidad. En este sentido, los estudios están encaminados a clarificar el concepto; así mismo, la felicidad puede explicarse desde una perspectiva como rasgo o como estado. El primero la valora como un sentimiento general, Hernández y Valera³¹ dicen “hace leer positivamente las diferentes situaciones de la vida”; y la

²⁶ VERA POSECK. Op. cit. p. 5.

²⁷ CARR, Alan. Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. New York: Brunner-Routledge, 2004. p. 394.

²⁸ SELIGMAN, Martin; CSIKSZENTMIHALYI Mihaly. Positive Psychology: An Introduction. En: American Psychologist. Vol. 55. No. 1 (2000); p. 5 - 14.

²⁹ SILVA. Op. cit. p. 62 - 77.

³⁰ Ibid, p. 62 – 77

³¹ CUADRA, Haydée and FLORENZANO U., Ramón. Subjective Well-being: Towards a Positive Psychology. Universidad del desarrollo. En: Revista de Psicología de la Universidad de Chile. Vol. 12, No. 1 (2003); p. 83-96.

segunda perspectiva como estado, la clasifica en un estado general, que se alcanza mediante estados parciales o situacionales de felicidad.

De los términos ya mencionados, la felicidad relacionada con el bienestar que encierra calidad de vida, son utilizados por Seligman³² para conglomerar los sentimientos positivos, las actividades positivas que carecen de componentes emocionales.

El amor, la sabiduría y el desapego han sido identificados como las características fundamentales de una vida cumplida por los filósofos y religiosos de la historia³³. Epicuro (342-270 aC) creó el concepto de Hedonismo, afirmando que lo fundamental en lo moral es maximizar las experiencias de placer; Sin embargo, los filósofos cristianos manifestaron su inconformidad con el hedonismo, pues este, va en contra del objetivo primordial, evitar el pecado³⁴. Para ser congruentes con la postura judeo-cristiana, los filósofos del Renacimiento, Erasmus (1466-1536) y Thomas Moore (1478-1535) partieron de la premisa de que Dios quería la felicidad para la gente, y esta debía ser superior a las formas artificiales de lograr el placer. Luego aparece David Hume (1711-1776) y Jeremy Bentham (1748-1832) con el utilitarismo basado en el hedonismo e implantado en la psicología. (Hoy en día existe la psicología hedónica)³⁵.

Desde esta perspectiva Utilitarista, Jeremy Bentham (1789/1948) sostiene que el placer y la ausencia de dolor determinan una buena vida. De acuerdo a Cuadra y Florenzano³⁶ John Locke considera que "lo bueno es aquello que se inclina hacia el aumento del placer o hacia la disminución del dolor y que el mal es lo opuesto". Por ende, los propulsores del utilitarismo fueron los pioneros en indagar sobre el bienestar subjetivo, enfatizando en los aspectos emocionales, el placer que experimenta el individuo³⁷.

³² SELIGMAN, Martin E.P. La Autentica Felicidad. Ediciones B. 2005. p. 379.

³³ DIENER, ED.; LUCAS, Richard E. and OISHI; Shigehiro. Part III. Emotion-Focused Approaches. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. En: SNYDER, C. R. and LOPEZ, Shane J. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press, 2002. p. 63 – 74.

³⁴ PETERSON, Christopher; PARK, Nansook and SELIGMAN, Martin E.P. Orientations To Happiness And Life Satisfaction: The Full Life Versus The Empty Life. En: Journal of Happiness Studies (2005), p. 25–41.

³⁵ Ibid, p. 25–41.

³⁶ CUADRA and FLORENZANO. Op. cit. p. 83-96.

³⁷ DIENER; LUCAS and OISHI. En: SNYDER, C. R. and LOPEZ. Op. cit. p. 63 – 74.

Con Aristóteles (384-322 aC) nace un concepto que se contrapone al hedonismo, la eudemonia, que significa “ser fiel a lo interno (demonio)”³⁸; por lo que la verdadera felicidad es aquella que identifica las virtudes, las fortalece y vive según ellas al servicio de la mayor producción. Así mismo se encuentra John Stuart Mill (1806-1873) y Bertrand Russell (1872-1970) y en psicología Rogers y Maslow³⁸.

Diferentes teorías de la felicidad han surgido a partir de los postulados de Aristóteles. Se señalan tres grupos de teorías; las teorías de la satisfacción (necesidad), teorías de la actividad (procesos) y teorías de la predisposición (genética y la personalidad). La primera teoría gira entorno a la reducción de las tensiones que llevan a la felicidad. Indican que las personas obtienen bienestar subjetivo cuando se orientan hacia un estado ideal. Sin embargo, algunas contradicciones de esta teoría es que al cumplir las necesidades y los objetivos se produce la felicidad. En esta teoría se basa Freud con el principio del placer, Maslow la jerarquía de las necesidades y Omedei³⁹.

La segunda teoría se basa en la participación en una actividad que proporcione felicidad. Locke hace referencia a Csikszentmihalyi⁴⁰ en esta teoría, pues éste propone que las personas más felices son aquellas que mirando sus habilidades sobresalientes escogen las actividades a realizar. Del mismo modo encontramos a Cantor y cols, Sheldon, Ryan y Reis.

Estos dos grandes grupos al mezclar entre sí dan explicación del bienestar subjetivo. Ambas teorías coinciden en que el bienestar subjetivo cambia con las condiciones de vida de las personas⁴¹.

Y el tercer grupo llamado teorías de la predisposición, afirman que el bienestar subjetivo se encuentra influenciado por la personalidad. No obstante, al igual que las otras dos teorías el bienestar subjetivo puede cambiar o ser relativamente estable de acuerdo a las circunstancias ya sea a corto o largo plazo, es decir, que existen niveles altos o bajos de bienestar subjetivo momentáneos en los individuos. Además, los investigadores fundamentados en esta teoría, establecen la importancia del componente genético para la estabilidad y la coherencia del

³⁸ PETERSON; PARK and SELIGMAN. Op. cit. p. 25–41

³⁹ DIENER; LUCAS and OISHI. En: SNYDER, LOPEZ, Op. cit., p. 63 – 74.

⁴⁰ Ibid, p. 63 – 74.

⁴¹ Ibid, p. 63 – 74.

bienestar subjetivo, ellos sostienen que en cierta medida las personas nacen propensas a ser felices o infelices. Ejemplo de ello está Tellegen et al⁴². Los estudios de la personalidad demuestran que las personas felices e infelices tienen distintivos perfiles de personalidad⁴³. Diener & Lucas⁴⁴ mencionan rasgos de la personalidad (extroversión y neuroticismo) como influyentes en el bienestar subjetivo. Por consiguiente, una persona extrovertida no neurótica tiende a lograr la felicidad. Otros rasgos de personalidad que se correlacionan con la felicidad son el optimismo, la autoestima y el locus de control. En consecuencia, Diener⁴⁵ propone estudiar el bienestar subjetivo separado de la felicidad porque no es una sola cosa.

El bienestar subjetivo también se relaciona con la riqueza sólo en las naciones más pobres, debido a esto las personas de naciones ricas se acercan más a la felicidad. Conjuntamente es influenciado por las normas culturales, es decir, dependiendo si es una cultura individualista o una cultura colectivista lleva a una persona a ser feliz de acuerdo a su comportamiento. Esto lo argumenta las investigaciones realizadas por Diener, Gohm, Suh y Oishi donde encontraron que las personas que conviven en unión libre en una cultura individualista era más feliz que los que estaban en matrimonio y lo contrario sucedía en culturas colectivistas, las parejas casadas eran más felices que las personas que vivían en unión libre⁴⁶.

Desde el punto de vista cognitivo la felicidad es considerada como un estado cognitivo, o más específicamente como una actitud positiva hacia la vida en su conjunto, es decir, que para ser feliz no es más que para evaluar la propia vida en una manera positiva, la aprobación de la misma, ya que no va acompañada de sentimientos agradables. Mientras que desde el punto de vista afectivo puro, la felicidad hace parte de las afectivas del Estado, es decir, " Para ser feliz es (aproximadamente) para sentirse feliz", lo cual no implica componentes cognitivos y aparta la evaluación positiva de la vida en su totalidad⁴⁷.

⁴² Ibid, p. 63 – 74.

⁴³ CARR, Alan. Op. cit. p. 394.

⁴⁴ Ibid, p. 394.

⁴⁵ DIENER; LUCAS and OISHI. En: SNYDER, C. R. and LOPEZ. Op. cit. p. 63 – 74.

⁴⁶ Ibid, p. 63 – 74.

⁴⁷ BRÜDLER BENG. Happiness and the good life: Introduction and conceptual framework. En: Journal of Happiness Studies (2007). p. 1-14.

“La felicidad total depende de las evaluaciones cognitivas de satisfacción en diversos ámbitos de la vida y las experiencias afectivas dentro de estos”⁴⁸. Según Diener⁴⁹ la afectividad positiva es un aspecto de la felicidad, por lo tanto, la alegría, la satisfacción, los componentes afectivos y cognitivos de la felicidad, son relativamente independientes entre sí.

Según Locke, Rand⁵⁰, a partir de la premisa "La vida es un proceso de auto-sostenible y auto-generado de acción " asegura se debe entender la propia naturaleza y las necesidades para alcanzar la felicidad.

Csikszentmihalyi⁵¹ explora otra dimensión de la felicidad: la experiencia de flujo, definida como el «estado de involucramiento total en una actividad que requiere la concentración completa» o “el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tengan un gran costo, por el puro motivo de hacerla”.

Retomando de nuevo a Seligman⁵² *La auténtica felicidad*, clasifica las emociones positivas en tres categorías: que correspondan al pasado (satisfacción, la realización personal, el orgullo y la serenidad), al presente (los placeres y gratificaciones) y al futuro (optimismo, la esperanza, la seguridad, la fe y la confianza). En las emociones positivas relacionadas con el presente, difieren de las otras en la medida que se clasifican en dos grupos: Los placeres, subdividido en corporales y superiores, los primeros se adquieren a través de los sentidos, por ejemplo, las relaciones sexuales, los sabores, los olores. Los placeres superiores se caracterizan por tener mayor complejidad para alcanzarlos, en ellos se encuentra la alegría, el bienestar, la dicha, el entusiasmo, entre otros. Sin embargo, los placeres son momentáneos diferente a las gratificaciones que implican el empleo de rasgos personales asociados a virtudes concretas, definidas como la Action Classification of Strengths. Las actividades que requieren el empleo de estas fuerzas distintivas es el enseñar, ayudar a los demás, entre otros.

⁴⁸ CARR, Alan. Op. cit., p. 394.

⁴⁹ Ibid, p. 394.

⁵⁰ LOCKE, Edwin A.. Part IV Cognitive-Focused Approaches. *Serriing Gpañs fpr Ñofe amd Happiness*. En: SNYDER, C. R.; LOPEZ, Shane J. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2002. p. 299 - 313.

⁵¹ CUADRA and FLORENZANO. Op. cit. p. 83-96.

⁵² CARR. Op. cit. p. 394.

La felicidad y las relaciones afectivas cercanas se encuentran relacionadas, Puesto que el carácter de protección y de reconocimiento incita a que el ser humano sienta la necesidad de pertenencia y de relacionarse socialmente⁵³. Cuando las personas extrovertidas participan con frecuencia en interacciones sociales satisfacen sus necesidades de relacionarse y, por ende, son más felices, es decir, que cuando una persona participe activamente de vivencias positivas con otras personas se sentirá más feliz⁵⁴. Por lo tanto, La felicidad y las relaciones afectivas cercanas se correlaciona, es decir, en ambientes que implican relacionarse con más personas tales como el matrimonio, las amistades íntimas, la cooperación con conocidos, y las prácticas religiosas y espirituales se asocian a una felicidad y a un bienestar duradero⁵⁵.

Según Cuadra y Florenzano⁵⁶, la felicidad puede ser explicada como rasgo o como estado. El primero, se tomaría como un sentimiento general donde se "lee positivamente las diferentes situaciones o avatares de la vida"; y como estado, pasaría a ser un estado general que se alcanza por estados parciales o situaciones de felicidad. Para conceptualizar la felicidad se tiene en cuenta las dimensiones afectivas y cognitivas que hacen que ésta abarca el Bienestar Subjetivo y la satisfacción vital.

Según Cuadra y Florenzano⁵⁷ encontraron correlación entre el status matrimonial y la felicidad a través de los estudios de Myers. Estos autores señalan como Crosby que aunque el matrimonio genere tensiones, al mismo tiempo genera beneficio como identidad y autoestima.

De tal manera que las personas casadas son más felices al lado de las que son divorciadas, separadas o solteras. Por ejemplo, el matrimonio conlleva intimidad psicológica y física, tener hijos, un rol social como pareja y progenitor, ofreciéndoles así a las personas beneficios para ser felices⁵⁸.

⁵³ CUADRA, FLORENZANO U Op. cit., P. 83-96.

⁵⁴ CARR. Op. cit. p. 394.

⁵⁵ Ibid, p. 23-74

⁵⁶ CUADRA and FLORENZANO. Op. cit. p. 83-96.

⁵⁷ Ibid, p. 83-96.

⁵⁸ CARR, Alan. Op. cit. p. 394.

Algunas actividades que se pueden realizar para experimentar felicidad en conexión con la familia son:

- Manténgase en contacto regular con miembros de su familia.
- Planifique su estilo de vida que le permita mantener más contacto físico con su familia.
- Durante los períodos en que se encuentre separado de la familia utilice el correo electrónico, teléfono y mensajes de video o la videoconferencia o internet⁵⁹.

Los estudios con estudiantes universitarios de Diener y Seligman⁶⁰ citados por Carr indican que el mantener algunas relaciones íntimas se correlacionan con la felicidad y el bienestar subjetivo, puesto que, las personas felices son preferidas como amigos confidenciales, por tres motivos: Son atractivas en la forma de ayudar a los demás, se satisfacen las necesidades de afiliación y se siente feliz al lado de ellos, y por último, brindan una estrecha amistad de apoyo social.

Otras maneras de aumentar la felicidad son a través de la cooperación con conocidos independientes de la familia y los amigos cercanos; la participación en la religión, ya que provocan el encuentro del sentido de vida, dan apoyo social y estimulan la conducta prosocial; vivir en ambientes agradables; y tener un buen empleo remunerado⁶¹. No obstante, el dinero es importante en la vida del individuo, más no es un predictor de felicidad como tal⁶².

De acuerdo a los estudios realizados por Diener et al.⁶³, la felicidad tiende a aumentar la creatividad, la productividad y longevidad. Por otra parte, la búsqueda de placeres no siempre lleva a la felicidad.

Fordyce⁶⁴ diseña un programa para aumentar la felicidad fundamentado en el aprendizaje de imitaciones de los rasgos o características de las personas felices, encontrando buenos resultados.

⁵⁹ Ibid, p. 394.

⁶⁰ Ibid, p. 394.

⁶¹ Ibid, p. 394.

⁶² CUADRA and FLORENZANO. Op. cit. p. 83-96.

⁶³ CARR, Op. cit., p. 394.

5.2.1 Vida placentera, vida comprometida, vida significativa. Vecina Jiménez⁶⁵ afirma que existen muchas más emociones positivas de las que suponemos. De acuerdo a Morales y Oyola⁶⁶ Seligman dice que la felicidad se centra en las emociones positivas orientadas al pasado, presente y futuro. Con estas emociones positivas se puede alcanzar alguna de las vías primordiales (la vida placentera, la vida buena o comprometida y la vida significativa) para llegar a la felicidad.

La vida placentera (pleasant life) está relacionada con los placeres inmediatos, fáciles y que no aportan para lograr una satisfacción vital duradera, por lo cual se considera un nivel superficial. Para alcanzar la vida comprometida (engaged life) primero se obtienen gratificaciones significativas a través del desarrollo de las fortalezas y virtudes, de tal manera que hace que sea una vía más trascendental y por consiguiente la felicidad sea más auténtica y duradera; esta vía tiene que ver con lo que Aristóteles llamaba Eudaemonia⁶⁷.

Y la vida Significativa (Meaningfull life) hace referencia a la utilidad que se le da a las fortalezas y virtudes en todos los contextos de la vida en pro de servir a la sociedad, así, se logran gratificaciones significativas, trascendentalidad de nuestra persona y felicidad⁶⁸.

Por tanto, las experiencias a través de las emociones positivas, el disfrute de los sentimientos positivos devenidos por los placeres, el desarrollo de fortalezas para ser gratificado y el poner al servicio de algo más que sí mismo y así darle sentido a la vida ya sean en el pasado, presente o para un futuro, se puede llegar a una vida plena⁶⁹.

⁶⁴ DIENER; LUCAS and OISHI. En: SNYDER. and LOPEZ. Op. cit. p. 63 – 74.

⁶⁵ VECINA JÍMENEZ, María Luisa. Emociones Positivas En: Papeles del Psicólogo: Psicología Positiva, optimismo, creatividad, humor, adaptabilidad al estrés. La Investigación sobre los efectos de las emociones positivas. Vol. 27, 2006, p. 9 – 17.

⁶⁶ SELIGMAN, M.E.P. La auténtica felicidad.M. Citado por MORALES ALVARADO, Carla y OYOLA, Gina Paola. 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. Trabajo de Grado como requisito para obtener el título de Psicóloga. Universidad Surcolombiana. Facultad de Salud. Programa de Psicología.

⁶⁷ *Ibid*, Trabajo de Grado como requisito para obtener el título de Psicóloga.

⁶⁸ *Ibid*, Trabajo de Grado como requisito para obtener el título de Psicóloga.

⁶⁹ *Ibid*, Trabajo de Grado como requisito para obtener el título de Psicóloga.

5.3 SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Antes de nombrar una Psicología Positiva como tal, los investigadores ya se habían puesto en marcha a estudiar temas relacionados al bienestar subjetivo, por la importancia que tiene la subjetividad en la propia evaluación de la vida. Andrews y Withey identifica dos aspectos del bienestar subjetivo, uno referente a lo afectivo, y el otro a los aspectos cognitivos de prejuicios; el primero se divide en el afecto positivo y afecto negativo, el segundo encierra la satisfacción con la vida⁷⁰.

Pavot y Diener⁷¹ argumentan que la satisfacción con la vida se correlaciona con otras variables de predicción de manera únicas por su característica de ser independiente. Sin embargo, estos autores dicen que los componentes afectivos y cognitivo en cierta medida son distintos pero no del todo independiente, por tal razón, al evaluarse por separado la información que se recolecta es complementaria. De esta forma se complementa a la psicología tradicional desde una perspectiva positiva, con el cumplimiento de los objetivos encubiertos por el modelo de enfermedad⁷².

Además, Pavot y Diener sustentan la separación de los componentes por tres razones:

- Las personas pueden ignorar o negar las reacciones emocionales negativas al mismo tiempo el reconocimiento de los factores no deseados en la vida.
- El componente afectivo suele ser la respuesta a factores inmediatos y corta duración, en cambio, la satisfacción con la vida puede reflejar una perspectiva a largo plazo.
- La evaluación de una persona consciente de las circunstancias de la vida puede reflejar valores conscientes y objetivos, por el contrario, las reacciones afectivas pueden reflejar motivos inconscientes y las influencias de los estados corporales⁷³.

⁷⁰ DIENER, Ed. *et. al.* The Satisfaction With Life Scale. En: Journal of Personality Assessment, (1985). p. 71 – 75.

⁷¹ PAVOT, William and DIENER, Ed. Review Of The Satisfaction With Life Scale. Psychological Assessment. Vol. 5, No. 2, (1993); p. 164 – 172.

⁷² LACA AROCENA, Francisco A.; VERDUGO LUCERO, Julio C. y GUZMÁN MUÑOZ, Jorge. Satisfacción con la Vida de Algunos Colectivos Mexicanos: Una Discusión sobre la Psicología del Bienestar Subjetivo. En: Enseñanza e Investigación en Psicología. Vol. 10, No. 002 (abril; 2005). p. 325 – 336.

⁷³ PAVOT and DIENER Op. cit., p. 164 – 172.

Teniendo en cuenta lo anterior, y de acuerdo a Cuadra y Florenzano⁷⁴ Diener, Suh, Lucas y Smith, dicen que “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”.

La satisfacción con la vida, representa el proceso cognitivo y crítico. Diener, et. al. resaltan la definición de Shin y Jonson “Una evaluación global de la calidad de una persona o la vida de acuerdo a sus criterios elegidos”. Estos autores señalan la satisfacción con la vida como un proceso cognitivo y crítico propio de la persona, es decir, la persona realizan una comparación de los eventos con lo que piensa que es una norma adecuada para estipular los juicios de satisfacción, esta norma no es atribuida desde el exterior, si no instaurada por sí mismo. Se fundamentan por medio de los escritos de Tatarkiewicz “... la felicidad exige la satisfacción total, que es la satisfacción con la vida en su conjunto”^{75 76}.

Es importante evaluar el juicio global de la vida de una persona, ya que, éstas tienden a tener diversas estrategias, criterios únicos para una vida buena, como también pueden asignarles diferentes valores a los componentes comunes e importantes y no solamente evaluar aspectos específicos⁷⁷.

En resumen, “La satisfacción por la vida es básicamente una evaluación cognitiva de las experiencias propias, un indicador del bienestar subjetivo que se estudia a través de la propia evaluación que el sujeto expresa”⁷⁸.

5.4 OPTIMISMO

En las últimas décadas, el optimismo ha tomado relevancia, relacionándose con estados de ánimo positivos y buena moral, con la perseverancia y la resolución

⁷⁴ CUADRA and FLORENZANO. Op. cit. p. 83-96.

⁷⁵ DIENER; EMMONS; LARSEN and GRIFFIN. Op. cit. p. 71 – 75.

⁷⁶ ATIENZA, *et al.* Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. En: *Psicothema*. Vol. 12, No. 002 (2003); p. 314 – 319.

⁷⁷ PAVOT and DIENER. Op. cit. p. 164 – 172.

⁷⁸ ARITA WATANABE, Beatriz Yasuko. Satisfacción por la vida y Teoría Homeostática del Bienestar. En: *Psicología y Salud*. Vol. 15, No. 001 (septiembre; 2004). p. 121 – 126.

efectiva de problemas, con la buena salud, entre otros factores que llevan a la conceptualización y evaluación de él. Peterson & Park insisten en fomentar y nutrir el optimismo mediante la potencialización de la confianza en las experiencias⁷⁹.

El optimismo surgió de la reformulación de la teoría de la indefensión aprendida de Abramson, Seligman, y Teasdale, como una alternativa de respuesta de afrontamiento a los eventos negativos que les acontecen a las personas en sus vidas⁸⁰. Esta variable ha sido planteada como importante en la determinación y persistencia de las personas en dirigir sus metas, en el desarrollo de tareas y en las experiencias emocionales⁸¹.

Avira y Vázquez⁸² indican que además de ser una condición para la supervivencia es una condición indispensable para una vida plenamente humana, una de las mejores armas para adaptarse al medio y transformarlo, unos mecanismos que permite que las personas sean capaces de superar el infortunio, de construir y soñar el futuro. El optimismo, se fija por la herencia y por las experiencias tempranas, aunque, como es algo constitutivo de la vida es posible aprenderlo⁸³.

Además, establecen unas subcategorías del optimismo. En ellas encontramos un optimismo absoluto e incondicional, refiriéndose así, a la forma de escape patológico; por otro lado, está el optimismo blando, que puede en ocasiones hacer perder un tiempo precioso para llevar a cabo otras estrategias más protectoras; y el último es, el optimismo inteligente, llamado así por la forma realista de ver las cosas ya que la vida tiene múltiples significados que cada cual va construyendo a lo largo de su existencia y colectivamente a lo largo de la historia⁸⁴.

⁷⁹ PETERSON, Christopher and TRACY A., Steen. Part IV: Cognitive-Focused Approaches. Optimistic Explanatory Style. En: SNYDER, C. R.; LOPEZ, Shane J. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press, 2002. p. 244 – 256.

⁸⁰ REMOR, Eduardo; AMOROS, Monseserrat y CARROBLES, José A.. El Optimismo Y La Experiencia De Ira En Relación Con El Malestar Físico. En: Anales de Psicología. Vol. 22, No. 0 01 (2006); p. 37 – 44.

⁸¹ VERA VILLARROEL, Pablo y GUERRERO, Álvaro. Diferencias en Habilidades de Resolución de Problemas Sociales en Sujetos Optimistas y Pesimistas. . Univ. Psicol. (2003); p. 21 – 26.

⁸² AVIRA, M. C; VÁZQUEZ, C. Optimismo Inteligente. Alianza Editorial. (1998); p. 274.

⁸³ CUADRA and FLORENZANO. Op. cit. p. 83-96.

⁸⁴ Ibid, p. 83-96.

Cuadra y Florenzano⁸⁵ definen al optimismo como un rasgo disposicional, el cual es regulador de los eventos externos y la interpretación dada por la persona, y varía según la magnitud. De acuerdo a estos autores, Peterson nombra como componentes del optimismo a lo cognoscitivo, lo emocional y lo motivador. Así mismo, expone una persona optimista si ésta se inclina por ser más perseverante, exitosa y que tenga mejor salud física. No obstante, no se puede excluir el ambiente ni el contexto cultural. Al parecer, los optimistas son personas que sin negar los problemas, tienen esperanza y plantean estrategias de acción y de afrontamiento de la realidad.

Según Scheier y Carver definen el optimismo disposicional como una expectativa o creencia estable, generalizada de acontecimientos positivos aunque pasen por momentos difíciles⁸⁶ pues en dichos momentos aumentan las expectativas favorables para alcanzar los objetivos, de esta forma el optimismo disposicional se enmarca en el modelo de autorregulación de la conducta de Carver y Scheier, en el cual la autorregulación es un mecanismo de carácter cognitivo que consiste en una realimentación en el bucle que permite crear y mantener la percepción de la conducta actual en correspondencia con un valor de referencia⁸⁷. Estos autores consideran que el optimismo representa un factor importante en el ajuste Psicológico⁸⁸, como también, para la determinación y persistencia de las personas en orientar sus metas, en el desarrollo de tareas y en las experiencias emocionales⁸⁹.

Según Peterson y Seligman el estilo explicativo pesimista (EEP) se define como la tendencia a explicar los malos sucesos o eventos negativos ocurridos en la vida cotidiana, con una causa interna a uno mismo, inestable en el tiempo y con un efecto global a todos los ámbitos de la persona. Para hacer una adecuada diferenciación se emplean tres dimensiones descriptivas: (a). internalidad-externalidad: es el grado en que el sujeto se considera responsable del suceso; (b). estabilidad-inestabilidad: hace referencia al tiempo durante el cual la causa del suceso está presente; (c). globalidad- especificidad: tiene en cuenta su repercusión en los diferentes aspectos de la vida.

⁸⁵ Ibid,p. 83-96.

⁸⁶ SÁNCHEZ HERNÁNDEZ, Óscar y MÉNDEZ CARRILLO, Francisco Xavier. Optimism as a Protective Factor in Chile and Adolescent Depression. *Clínica y Salud*. Vol. 20, No. 3 (2009); p. 273 – 280.

⁸⁷ PETERSON, C. y SELIGMAN, M. E. P. Causal explanation as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, (1984); p. 347-374.

⁸⁸ CHICO LIBRÁN, Eliseo y PERE JOAN, Ferrando Piera. Variables Cognitivas y Afectivas como Predictoras de Satisfacción en la Vida. *En: Psicothema*. Vol. 20, No. 3 (2008); p. 408 – 412.

⁸⁹ VERA VILLARROEL, Pablo; y GUERRERO, Álvaro. Diferencias en Habilidades de Resolución de Problemas Sociales en Sujetos Optimistas y Pesimistas. *Univ. Psychol.* (2003); p. 21 – 26.

Por lo cual los optimistas son definidos como personas con estilos explicativos en donde domina la externalidad, inestabilidad, y especificidad como características opuestas a los pesimistas en quienes dominan la internabilidad, estabilidad y globalidad⁹⁰.

Durante los últimos años, en los resultados de las investigaciones se subraya la relación existente entre optimismo y variables psicológicas y de la salud, concluyendo que las personas optimistas presentan menos estrés, afrontan mejor los problemas y se enferman menos⁹¹. Smith, Joven y Lee⁹² hicieron una revisión a Lightsey, éste menciona que el optimismo se relaciona con el comportamiento positivo y ciertas características psicológicas asociadas a un comportamiento saludable que incluye locus de control interno, autoestima alta y el uso de problemas de afrontamiento centrado en estrategias.

Según Vera y Guerrero⁹³ a través de las investigaciones muestran que el optimismo influye en la orientación positiva a los problemas, en la solución racional de los problemas, por eso, las personas optimistas tienden a enfrentar positivamente a los problemas para poder solucionarlos adecuadamente.

5.5 SATISFACCIÓN MARITAL

Diferentes autores han construido diversas definiciones de satisfacción marital. Moral de la Rubia cita dentro de ellos a Boland y Follingstad que discurre en que es una descripción general de actitudes, sentimientos y valoraciones del matrimonio; Blood y Wolfe la consideran como la evaluación global y subjetiva que se hace del cónyuge; de igual manera se encuentra Roach, Frazier y Borden y Hendrick. Otro punto de vista es el de Chadwick, Albrecht y Kunz la definen teniendo en cuenta los aspectos socio-económicos, similitud con la pareja, adecuación en las funciones y roles dentro del sistema diádico, en conclusión,

⁹⁰ PETERSON y SELIGMAN, Op. cit., p. 347-374.

⁹¹ VERA VILLARROEL, y GUERRERO Op. cit., p. 21 – 26.

⁹² SMITH, Nadine; JOVEN, Ana; and LEE, Christina. Optimismo y Bienestar en Mujeres Mayores de Australia. Revista de Psicología de la Salud. 2004. Descargar de <http://hpq.sagepub.com> por fabio salazar en 25 de agosto 2009.

⁹³ VERA VILLARROEL, y GUERRERO Op. cit., p. 21 – 26.

para estos últimos autores la satisfacción marital es la evaluación de estos aspectos específicos de la vida marital⁹⁴.

Uno de los aspectos más importantes para valorar la estabilidad y la felicidad en una pareja Según Hicks y Platt⁹⁵ es la satisfacción marital, teniendo en cuenta que ésta se relaciona con la atracción personal y que además determina la calidad de la relación.

Pick y Andrade⁹⁶ señalan que la satisfacción marital se ha definido de diferentes maneras, una ellas es tomada como una evaluación global y subjetiva que se hace del cónyuge, y otra se basa en la evaluación de aspectos específicos de la vida matrimonial. Según ellas, los pioneros en conceptualizar la satisfacción marital en “términos de la actitud hacia la relación marital, controlando deseabilidad social y convencionalización de las respuestas” fueron Roach, Frazier y Borden. Beger y Kellner la definen como una realidad construida por los miembros de la díada marital. Estas autoras definen la satisfacción marital como “el grado de favorabilidad (actitud) hacia aspectos del cónyuge y de la interacción conyugal”.

Castro retoma la definición de algunos autores como Burr “Es la evaluación subjetiva experimentada en el matrimonio”. Rivera quien la define como “la instancia que evalúa la situación afectivo – emocional (amor) donde repercuten los procesos cotidianos (como son la interacción, la cercanía y la intimidad) que vive la pareja”.

La satisfacción en la relación de pareja se considera un correlato de la cercanía y el amor porque la evaluación que cada miembro hace de ésta, en lo referente a la interacción afectivo – emocional y funcional de la pareja, corresponde a áreas de la vida cotidiana en la que la pareja establece interdependencia con el otro, lo que se refleja en las conductas que manifiestan cercanía y amor. Así mismo, las implicaciones cognoscitivas y emocionales que traen consigo la cercanía y el amor

⁹⁴ MORAL DE LA RUBIA, José. Validación de la Escala de Valoración de la Relación en una muestra Mexicana. Revista Electrónica de Metodología Aplicada. Vol. 13, No. 1(2008); p. 1-12.

⁹⁵ VERA NORIEGA, José Angel; LABORÍN ALVAREZ, Jesús Francisco y DOMÍNGUEZ PLATA, Diana Leticia. Relación Entre Expectativas Real-Ideal De La Pareja Con El Grado De Satisfacción Marital En Una Población Mexicana. En: Enseñanza e investigación en psicología. Vol. 5, No. 001(2000); p. 191 – 209.

⁹⁶ PICK, Susan, y ANDRADE, Patricia. Desarrollo y validación de la Escala de Satisfacción Marital (ESM). En: Psiquiatría. Vol. 4, No. 1 (1988); p. 19-20.

definen la percepción y evolución que hacen los miembros de la satisfacción y del bienestar que existe en la relación⁹⁷.

Y a Juni y Grimam⁹⁸ “la satisfacción marital depende de la congruencia entre la percepción que tienen los esposos de sí mismos y de su pareja en cuanto a los roles que desempeñan como parte de las funciones de su propio sexo y de las establecidas socialmente por el grupo al que pertenecen”.

Así pues, la satisfacción marital es una “evaluación subjetiva de la relación por parte de la pareja casada, así pues es un concepto dinámico, que involucra una dimensión evolutiva”. De acuerdo con lo anterior, las parejas que se encuentran en un rango alto en satisfacción marital se caracterizan por ser felices mostrando habilidades para resolver y manejar adecuadamente los problemas y/o conflictos⁹⁹.

Para alcanzar la Satisfacción marital se requiere de un largo proceso, partiendo de la aceptación de la influencia mutua; de tal manera que los dos son protagonistas de la relación, sufragando la efectividad en los intentos de reparación; es por eso, que la comunicación continua impregnada de respeto y claridad juega un papel importantísimo para tomar decisiones en conjunto, además que favorece una mayor felicidad¹⁰⁰.

Por otra parte, podemos encontrar distintos conceptos para describir las relaciones maritales, tales como ajuste marital, satisfacción marital y felicidad marital. Para Spainier¹⁰¹ el ajuste marital se caracteriza por cuatro aspectos básicos: consenso, satisfacción, cohesión y expresión afectiva. La satisfacción marital hace parte del ajuste diádico en la dimensión valorativa del cónyuge y la relación. Con esto define el ajuste marital como “un proceso de acomodación entre dos personas”.

⁹⁷ LAGA CASTRO, Ana. Aplicación de la Técnica de Redes Semánticas a Tres Conceptos Asociados a la Relación de Pareja: Satisfacción, Relaciones Sexuales y Frustración. Tesis para obtener el Título de Licenciado en Psicología. Universidad de Sonora. División de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología y Ciencias de la Comunicación.

⁹⁸ Ibid, p. 96.

⁹⁹ ACEVEDO; RESTREPO DE GIRALDO y TOVAR. Op. Cit. p. 85 -107.

¹⁰⁰ CARR. Op. cit. p. 394.

¹⁰¹ MORAL DE LA RUBIA. Op. cit. p. 1-12.

Según Gottman¹⁰² hallaron que el afecto positivo es la única variable que predice tanto la estabilidad como la felicidad marital. Así mismo, el reconocimiento de los mapas amorosos entendidos como el conocimiento del mundo interno de cada miembro de la pareja, el sistema de aprecio y admiración mutua, hacen parte de las dimensiones de afecto y respeto dentro del matrimonio.

Vera, Laborín y Domínguez¹⁰³ dicen que Blood y Wolfe y Hicks y Platt la subrayan como la constituyente de la evaluación global y subjetiva que se hace de la pareja y de la relación. En México se destacan Riveras y cols en lo concerniente a la distancia que existe entre la percepción de la pareja ideal y la pareja real pues son indicadores confiables de la satisfacción marital.

Además, Hacen referencia a Rivera, Díaz y Flores¹⁰⁴ porque mencionan a la percepción de las características de la pareja, las reacciones ante la dirección de la misma, la satisfacción marital, la comunicación, la infidelidad, los celos y otros más factores existentes en la relación de pareja que afectan el funcionamiento, presencia, dirección y magnitud, ya sea de manera positiva o negativa. Así mismo, Tharp, Luckey y Kothar¹⁰⁵ en la década de los 70's identifican la percepción que se tiene de la pareja como un factor predictor de la satisfacción marital.

Díaz, Alvarado, Lignan y Rivera¹⁰⁶, realzan el trabajo de Millar con la identificación de siete factores fundamentales en la satisfacción marital (antecedentes de socialización, roles de transición en la familia, número de hijos, años de casados, frecuencia y duración de la convivencia, nivel socioeconómico y espacio para la prole) que concuerdan con los hallazgos de diferentes estudios^{107 108 109}.

¹⁰² ACEVEDO; RESTREPO DE GIRALDO y TOVAR, Op. cit., p. 85 -107.

¹⁰³ VERA NORIEGA; LABORÍN ALVAREZ y DOMÍNGUEZ PLATA. Op. cit. p. 191 – 209.

¹⁰⁴ Ibid, p. 191 – 209.

¹⁰⁵ Ibid, p. 191 – 209.

¹⁰⁶ Ibid, p. 191 – 209.

¹⁰⁷ ACEVEDO; RESTREPO DE GIRALDO y TOVAR. Op. cit. p. 85 -107.

¹⁰⁸ VERA NORIEGA; LABORÍN ALVAREZ, y DOMÍNGUEZ PLATA, Op. cit., p. 191 – 209.

¹⁰⁹ LAGA CASTRO. Op. Cit. Tesis para obtener el Título de Licenciado en Psicología.

Por otro lado y de acuerdo a las revisiones de Parker los estudios longitudinales identifican diferentes factores que afectan indirectamente la satisfacción; no obstante, cita a Karney y Bradbury puesto que ellos concluyen que esos factores afectan de manera diferente tanto a las esposas como a los esposos y a los matrimonios. Los estudios de corte transversal concluyen que la satisfacción en la pareja tiende a dar una forma de U, parten de un nivel de satisfacción alto deteriorándose con el paso del tiempo, seguidamente de una estabilización en la etapa de crianza de los hijos, para culminar con el aumento de la satisfacción en el nido vacío^{110 111}.

5.6 SATISFACCIÓN MARITAL DEL MODELO PLURIDIMENSIONAL

Existen tres grandes modelos que conceptualizan la satisfacción marital. El modelo Unidimensional, el modelo de bidimensional y el modelo multidimensional. El primero es el más clásico, caracterizado por una dimensión valorativa de placer-displacer. Ha sido la base de las investigaciones de Locke y Wallace y Hendrick. Larson y Bahr han trabajado con base en el segundo modelo, siendo la felicidad en la vida un estado complejo resultante de dos dimensiones independientes, satisfacciones e insatisfacciones. El tercer y último modelo, es propuesto por Pick y Andrade, llamado así multidimensional por la existencia de diferentes aspectos (interacción, expresión de afectos, aspectos de organización y estructura diádicos)¹¹², es decir, relacionan a la satisfacción marital con las actitudes hacia la relación marital, de esta manera, se evalúa los cambios en la percepción o en la posición del individuo y no desde el estado del matrimonio en sí¹¹³.

Pick y Andrade¹¹⁴, definen la satisfacción marital como “el grado de favorabilidad (actitud) hacia aspectos del cónyuge y de la interacción conyugal”. Estos aspectos se dividen en tres factores o dimensiones que caracterizan al modelo multidimensional.

¹¹⁰ PARKER, Robyn. Why Marriages Last: A Discussion of the Literature. En: Research Paper No. 28 (July; 2002); p. 30.

¹¹¹ LAGA CASTRO Op. cit., p. 96.

¹¹² MORAL DE LA RUBIA. Op. cit. p. 1-12.

¹¹³ PICK y ANDRADE. Op. cit. p. 19-20.

¹¹⁴ *Ibid*, p. 9-20.

Factor I: satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge; se refiere a la satisfacción que un cónyuge tiene con respecto a las reacciones emocionales de su pareja.

Factor II: satisfacción con la interacción conyugal; se refiere a la satisfacción que un cónyuge tiene con respecto a la relación que lleva con su pareja.

Factor III: aspectos estructurales, mide la satisfacción que un cónyuge expresa de la forma de organización y de establecimiento y cumplimiento de reglas de su pareja¹¹⁵.

5.7 PAREJAS DE LARGA DURACIÓN

Según Castro¹¹⁶, Díaz Loving, dice que existen diferentes términos que clasifican dentro de las relaciones de pareja, entre ellos están: matrimonio, conducta sexual, cercanía, pareja, celos, satisfacción, frustración, poder, amor romántico, afecto, dependencia, amor pasional, respeto, entre otros.

De acuerdo con Acevedo, Restrepo y Tovar¹¹⁷, Manrique dijo que la pareja humana heterosexual es «...relación intersubjetiva de un hombre y una mujer que crea conocimiento, que crea orden social y se apoya en la sexualidad». Cuando se forma una pareja, se hace una elección trascendental de los aspectos prácticos del encuentro con el otro, creando así vínculos que conllevan a una conexión con lo que él es, es decir, que en la formación de una pareja primero existe un encuentro con el otro como una elección no de manera evasiva a la soledad, tampoco para modelar la identidad del otro, si no para trascender y mitiga la postura solipsista de la posmodernidad. Así, crea un vínculo basado en lo emocional, siendo el amor un componente primordial en la pareja, de tal manera que de allí emana la necesidad de ser, crecer, construir y desarrollar un proyecto de vida individual exitoso, perdurando en el tiempo. Galimberti En este vínculo los sentimientos y las emociones pasan a un primer plano, que hace que las relaciones conyugales sean comprometidas y estables. Existiendo una lucha de la propia personalidad y el deseo de amar.

¹¹⁵ Ibid, p. 9-20.

¹¹⁶ LAGA CASTRO. Op. cit. Tesis para obtener el Título de Licenciado en Psicología.

¹¹⁷ ACEVEDO; RESTREPO DE GIRALDO y TOVAR. Op. cit. p. 85 -107.

Gottman¹¹⁸ a través de sus investigaciones sobre matrimonios duraderos concluyó que ellos son el “resultado de la capacidad de la pareja para resolver los conflictos que son inevitables en cualesquier relación”. Lo más importante es mantener una estabilidad entre las interacciones positivas y negativas del comportamiento. Por tal razón la estabilidad es mayor cuando existen más interacciones positivas, esto se conoce como relaciones reguladas; por el contrario, cuando las interacciones negativas superan las positivas las relaciones son no reguladas, pasando a un plano de infelicidad, separación y otras consecuencias. Sin embargo, no todas las interacciones negativas conllevan conflictos, Gottman¹¹⁹ señala 4 características de interacción negativa (la crítica, el desprecio, la actitud defensiva y la actitud evasiva o retirada) que lleva a la insatisfacción y disolución de la relación, él las llamadas “los cuatro jinetes del Apocalipsis”.

Algunos estudios internacionales como por ejemplo el de la psicóloga e investigadora Florence Kaslow y otros investigadores encontraron 14 razones para permanecer juntos.

1. El matrimonio es un contrato para toda la vida
2. Responsabilidad por la pareja y los hijos en común
3. Profesar el mismo credo
4. Llevarse bien con la familia de origen del cónyuge
5. Llevarse bien con los amigos de la pareja y su círculo social
6. Capacidad de resolver las crisis que se dan en la vida conyugal
7. Confianza mutua
8. Respeto mutuo
9. Amor y capacidad para expresarlo
10. Comunicación entre ambos cónyuges
11. Buena capacidad para resolver los problemas
12. Compartir la misma concepción del mundo
13. Preocupación del uno por el otro
14. Dejarse espacio y tiempo para estar y divertirse juntos¹²⁰.

Klagsbrun¹²¹ con los estudios realizados a parejas con más de 15 años de convivencia y sobrevivientes de la década de los 60's y 70's, identificó ocho características que hacen que una pareja sea de larga duración:

¹¹⁸ PARKER, . Op. Cit. Pp. 6.

¹¹⁹ Ibid, Pp. 6.

¹²⁰ ACEVEDO, RESTREPO DE GIRALDO, y TOVAR, Op. cit., pp. 85 -107.

¹²¹ PARKER, Op. cit., p. 8.

- “Posibilidad de cambiar y adaptarse al cambio”. Mantener en las parejas una actitud positiva.
- “Capacidad para vivir con la inmutable”. Es decir, viven bajo la premisa que una relación de pareja no es perfecta, y por lo tanto, requiere canalizar los aspectos positivos dándole un lugar a las diferencias y disfrutar de la relación.
- “Presunción de la permanencia”. Los miembros de la pareja comparten el mismo valor del matrimonio como institución y compromiso en la relación, lo que permite que se convierta en un refugio.
- “Confianza”. La confianza es central en éstas parejas para dar seguridad y protección, base de la intimidad y la fidelidad.
- “Balance de las dependencias”. Se reconoce dentro de una pareja de larga duración la dependencia emocional del uno al otro.
- “El disfrute de unos a otros”. En las parejas de larga duración se vivencia un disfrute con la compañía del otro. Existe entre ellos una conexión física y emocional, y un equilibrio entre los tiempos juntos y el tiempo aparte.
- “Protección, Compartió la historia de pareja”. Las experiencias compartidas en el pasado contribuye a la toma de decisiones del presente.
- “Suerte”. Esta característica juega un papel importante en la protección de la relación, en cuanto a la actitud positiva y hacer lo mejor de las cosas.

Por otra parte, Lauer y Lauer identificaron siete principios similares a las características de Klagsbrun anteriormente mencionados.

- El cónyuge como el mejor amigo
- El cónyuge gusto como persona
- El matrimonio como un compromiso a largo plazo
- El matrimonio como una institución sagrada
- Acuerdo sobre objetivos y metas
- Cónyuge cada vez más interesante para los demás
- La relación que quieren tener éxito¹²².

¹²² Ibid, p. 10.

Así mismo, Mackey y O'Brien identificaron cinco factores importantes para la longevidad de una relación.

- “La contención de los conflictos”. La falta de resolver adecuadamente los conflictos lleva a la interacción negativa y defensiva.
- “Mutualidad de la toma de decisiones”. La toma de decisiones en pareja va aumentando en la medida que pasen los años y aumenta el nivel de satisfacción marital.
- “La calidad de la comunicación”. Mantener una comunicación abierta y expresiva lleva a mayores niveles de satisfacción.
- “Relación de los valores de confianza, respeto, comprensión y equidad”. Principales a lo largo de la relación.
- “Salud sexual e intimidad psicológica”. Dentro de la intimidad se encuentra el entendimiento mutuo, la aceptación, la confianza y el respeto basados en la honestidad de los sentimientos¹²³.

Ahora bien, no todos las parejas de larga duración en el transcurso de su existencia han sido felices, es decir, en las parejas existen periodos de interacciones negativas que traen consigo infelicidad, no obstante, estas parejas de larga duración con el tiempo han sabido manejar las emociones de tal manera que el nivel de angustia y desesperanza es menor y alcanzan una mayor satisfacción marital¹²⁴.

Según Manrique¹²⁵, un matrimonio es un “dispositivo social”, se caracteriza principalmente por la intersubjetividad, el generar orden social, por ser un contrato social y por ser soporte de la institución familiar. La intersubjetividad nace en la interacción amorosa y cotidiana, del compromiso, del proyecto de vida en conjunta; así mismo, de la vida sexual, surge el amor como una forma completa y compleja de vinculación con el otro.

La pareja humana permanece y cambia, vive en un ciclo de permanencia-cambio, cambio-permanencia, de tal manera que permite crecer. En esa medida se reflejan nuevos asuntos, lidian con problemas que emergen y usan los recursos disponibles en cada etapa de la vida; pero sobre todo, para asegurar cambios

¹²³ Ibid, p. 11 - 12.

¹²⁴ Ibid, p. 6.

¹²⁵ ACEVEDO; RESTREPO DE GIRALDO y TOVAR Op. cit., p. 85 -107.

duraderos, se construye una actitud positiva basada en la amistad de pareja, en el trabajo sobre sentimientos de difícil manejo, en el control de la afectividad y en los umbrales de reparación de la interacción problemática¹²⁶.

La construcción de la identidad como pareja requiere de sentimientos de pertenencia, de identidad y de construir un estilo propio, que los caracterice y al mismo tiempo hace que protejan el mutuo sentimiento amoroso, proceso que dura toda la vida, abriendo paso a una exclusividad, fundamentada en la monogamia, en la generación de un proyecto de vida y en las relaciones sexuales¹²⁷.

Kramer¹²⁸ enfatiza que la llegada de los hijos en una pareja, es un momento de prueba en cuanto la capacidad de ajuste y flexibilidad para la incorporación de ese nuevo miembro en la familia y un espacio psicológico para él. Igualmente la vida de pareja atraviesa por diferentes dificultades como el ciclo de vida de cada miembro, crisis inesperadas, impacto de algunos eventos, enfermedades, infidelidades, entre otras y por ende, todo matrimonio conlleva reafirmaciones, recontratos, que fortalecen los sentimientos o por el contrario finiquitan la relación. Al fortalecer los sentimientos, la capacidad de resolver los problemas se mejora, como también, mejora la comunicación, el respeto de la individualidad, autonomía de los miembros y se da continuidad al proyecto de vida generado en común.

Teniendo en cuenta los estudios realizados por Wallerstein y Blakeslee, los buenos matrimonios, es decir, los matrimonios duraderos, se construyen y fortalecen en el tiempo, cuando se fundamentan en la separación emocional de la familia extensa, para dedicarse por completo al matrimonio y así se redefinen los vínculos con ambas familias, en la creación de un nosotros a partir de una relación íntima, a su vez en la creación de una relación sexual, en la utilización del humor y la permanencia de las imágenes tempranas idealizadas que se pierden en el tiempo; en consecuencia, se crea un terreno seguro¹²⁹.

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. Pero más allá de ratificar los resultados obtenidos es importante abordar a las parejas de larga duración en

¹²⁶ Ibid, p. 85 -107.

¹²⁷ Ibid, p. 85 -107.

¹²⁸ Ibid, p. 85 -107.

¹²⁹ Ibid, p. 85 -107.

diferentes aspectos psicológicos positivos que pueden llegar a relacionarse con la satisfacción marital que poseen. Por consiguiente, es de gran utilidad realizar un estudio con las parejas de larga duración del municipio de La Plata y observar si el nivel de satisfacción marital se relaciona con la aproximación a la felicidad, la satisfacción marital y el optimismo.

6. METODOLOGÍA

6.1 ENFOQUE

Este proyecto de investigación es de enfoque cuantitativo, en el cual se mantiene una concepción lineal al mismo tiempo claridad entre los elementos que conforman el problema, así se operacionalizan para hallar una limitación y saber con exactitud el origen del problema y a su vez que tipo de incidencia existe entre aquellos elementos. De esta manera más la medición numérica y el análisis de los datos se conocen la realidad de una forma confiable, para ser generalizados los resultados obtenidos hacia poblaciones más amplias¹³⁰.

6.2 TIPO DE ESTUDIO

El presente estudio es tipo descriptivo – correlacional- de corte transversal. Descriptivo pues se busca especificar las propiedades, las características y perfiles de personas, a la vez consiste en determinar la relación existente de la satisfacción con la vida, aproximaciones a la felicidad y optimismo en relación a la satisfacción marital en las relaciones de pareja de larga duración en el municipio de La Plata Huila. Además será transversal porque los datos serán recolectados en un solo momento y en un único tiempo¹³¹.

6.3 SUJETOS

6.3.1 Población. Para el presente estudio se tuvo en cuenta como población a 2974 parejas constituidas a través del matrimonio católico y civil de la zona urbana del municipio de La Plata Huila. Este municipio se encuentra en el sur occidente del departamento del Huila, y de acuerdo con el censo realizado por el DANE en el 2005 cuenta con 51784 habitantes incluyendo la zona rural¹³².

¹³⁰ HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto; *et al.* Metodología de la Investigación. 2ª. ed. McGraw-Hill. México, D.F., 2001.

¹³¹ *Ibid*, p. 143.

¹³² DANE .censo 2005www.dane.gov.co/files/censo2005/regiones/huila/la_plata.pdf

6.3.2 Muestra. Teniendo en cuenta los criterios de inclusión y de exclusión, se encontró una muestra de 46 relaciones de pareja del municipio de La Plata, para obtener los adjetivos que se manifiestan en la satisfacción marital con relación a la satisfacción con la vida, aproximación a la felicidad y optimismo.

A partir de lo anterior se trabajó con una muestra no probabilística determinada por cuotas, debido a que se tiene conocimiento de la población pero se desconoce su ubicación exacta¹³³.

Todos los participantes incluidos en el grupo de estudio firmaron un documento de consentimiento informado.

6.4 INSTRUMENTO

Para el censo se utilizó la técnica de la encuesta para recolectar la información socio-demográfica requerida para este estudio; en cuanto a la satisfacción marital se utilizó la escala de satisfacción marital de Pick y Andrade (1988), satisfacción con la vida la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) Diener et al., 1985, aproximaciones a la felicidad el Cuestionario de Aproximaciones a la Felicidad de Christopher Peterson (2005) y en optimismo se empleó el Test de Optimismo Life Orientation Test versión castellana de Otero, Luengo, Romero Gómez y Castro (1998). A partir de la aplicación de las escalas y cuestionarios, se obtuvo datos numéricos para establecer relaciones entre las variables psicológicas positivas, como también, entre las respuestas de los esposos y las esposas; A su vez se compararon los datos socio-demográficos con los de las escalas.

6.4.1 Encuesta sociodemográfica¹³⁴

Autores: Acevedo, Victoria Eugenia, Restrepo de Giraldo, Lucía Y Tovar, José Rafael

Se trata de una encuesta que consigna información socio-demográfica, historia de la familia de origen e historia de la pareja.

¹³³ VERA NORIEGA; LABORÍN ALVAREZ y DOMÍNGUEZ PLATA. Op. cit. p 194.

¹³⁴ ACEVEDO, RESTREPO DE GIRALDO y TOVAR, Op. cit., p. 85 - 107

6.4.2 Escala de satisfacción marital¹³⁵

Autores: Pick & Andrade

Año: 1988

Objetivo: Medir satisfacción marital teniendo en cuenta aspectos como la interacción, la expresión de afectos, los aspectos de organización y estructura diádicos hacia el cónyuge.

Definición operacional:

Dimensión: Satisfacción marital: Grado de favorabilidad /actitud/ hacia los aspectos emocionales y organizacionales del cónyuge y de la interacción conyugal.

Indicadores:

Satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge: Este factor revisa la satisfacción que tiene un cónyuge hacia los aspectos y reacciones emocionales del otro.

Satisfacción con la interacción marital: Este factor evalúa la satisfacción que tiene un cónyuge hacia el otro con respecto a la interacción conyugal, en donde se toma en cuenta el interés que pone el cónyuge en su pareja.

Satisfacción con los aspectos organizacionales y estructurales del cónyuge: Este factor se refiere a la satisfacción que un cónyuge espera de la forma de organización del establecimiento y cumplimiento de las reglas por parte de su pareja.

¹³⁵ Ibid, pp 85 – 107.

Estructura del instrumento:

- Satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge (5 reactivos)
- Satisfacción con la interacción marital (10 reactivos).
- Satisfacción con los aspectos organizacionales y estructurales del cónyuge (9 reactivos).

Para cada una de las preguntas se ofrecen tres opciones de respuestas:

1. Me gustaría que pasara de manera muy diferente
2. Me gustaría que pasara de manera algo diferente
3. Me gusta como está pasando.

Administración: A los sujetos se les pide que respondan en términos de grado de satisfacción que sienten por el cónyuge en relación con una serie de aspectos de la interacción conyugal sin consultar a nadie.

La Calificación del instrumento: Se lleva a cabo mediante la suma de cada uno de los valores de acuerdo a la opción elegida. Los puntajes bajos significan menor satisfacción marital y los altos mayor satisfacción.

Cuadro 1: Nivel de satisfacción marital

Factor de Satisfacción Marital	(Puntajes Directos)		
	Alto	Medio	Bajo
- Satisfacción con la Interacción Marital	≥26	17-25	16
- Satisfacción con los Aspectos Emocionales del Cónyuge	≥12	8-11	7
- Satisfacción con los Aspectos Organizacionales y Estructurales del Cónyuge	≥25	17-24	16

Confiabilidad: Como la escala no está validada para Colombia, se utilizará la traducción realizada para el estudio de Satisfacción Marital de larga duración en la ciudad de Cali Colombia. El índice de confiabilidad de la escala en la muestra de estudio, fue de 0.88 entre los hombres y de 0.89 entre las mujeres.

Validez: Validado en México lo que le confirió una especial importancia al tener un inventario multifacético de satisfacción marital (Pick y Andrade, 1988a). Además esta escala ha sido utilizada en estudios realizados con poblaciones distintas a la original y como ejemplo están las investigaciones de Castillo, Teyes & Mezquita (Gordillo, 2004) con poblaciones como la Yucateca y la Brasileña. Estos estudios reportan haber obtenido resultados semejantes a los de la versión original e indicadores de alta confiabilidad para los tres factores Cortés (Gordillo, 2004).

Traducción: se sometió a un proceso similar al de «*back translation*» o traducción inversa; se acordó que una persona académica y conocedora del tema, y que además estuviese familiarizada con los modismos y expresiones colombianas y mexicanas, tradujera la versión original mexicana a una versión colombiana; esta versión fue nuevamente traducida a la versión mexicana por otra persona familiarizada con el español colombiano y mexicano. Finalmente, las dos personas que revisaron el instrumento resolvieron entre las dos, los puntos de desacuerdo.¹³⁶

6.4.3 Cuestionario de aproximaciones a la felicidad¹³⁷

Autores: Christopher y Peterson

Año: 2005

Objetivo: Evaluar el nivel de aproximación a la felicidad desde tres variables: vida placentera, vida buena o comprometida y vida significativa.

Definición operacional:

Dimensión: Aproximación a la felicidad: Abarca tanto los sentimientos positivos, como las actividades positivas que carecen de componentes emocionales. Es el Nivel en el cual la persona vive su vida placentera, la vida buena y la vida con sentido.

¹³⁶ Ibid, p. 85 -107.

¹³⁷ SALAZAR PIÑEROS, Fabio Alexander. Felicidad en Estudiantes de la Facultad de Salud de la Universidad Surcolombiana. RFS Revista Facultad de Salud. Universidad Surcolombiana. Neiva Huila. Vol. 1 No. 2 Julio- Diciembre 2009. p. 17 – 23.

Indicadores:

- **Vida placentera:** Examina todos los placeres posibles, y los métodos para saborearlos y disfrutarlos mejor.
- **Vida comprometida:** Revisa las propias virtudes y talentos para ponerlos en práctica en lo posible con el fin de 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..
- **Vida significativa:** Hace referencia a la manera como la persona pone las virtudes y talentos al servicio de alguna causa que se sienta como más grande que la propia persona¹³⁸. De esta manera se dota de sentido a toda la vida.

Estructura del instrumento: Este cuestionario consta de 18 afirmaciones que para muchas personas serían deseables. Donde cada indicador le corresponden 6 ítems.

- Vida placentera: 3, 8, 13, 15, 16, 18.
- Vida comprometida: 1, 4, 6, 7, 9, 10.
- Vida significativa: 2, 5, 11, 12, 14, 17.

Cada ítems es puntuable entre 1 y 5 según el grado de acuerdo

- 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

Administración: Se le presenta al sujeto un cuestionario con 18 afirmaciones y se les pide que responda sólo en función de si la afirmación describe cómo vive él su vida.

¹³⁸ SELIGMAN, M.E.P. La auténtica felicidad.M. Citado por MORALES ALVARADO, Carla y OYOLA, Gina Paola. 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. Trabajo de Grado como requisito para obtener el título de Psicóloga. Universidad Surcolombiana. Facultad de Salud. Programa de Psicología.

La Calificación del instrumento: Cuando se obtienen puntajes altos en las tres subescalas, se habla de una vida llena, mientras que puntajes bajos representan una vida vacía.

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

6.4.4 Escala de satisfacción con la vida (SWLS)

Autores: Deiner y colaboradores¹³⁹.

Año: 1985

Objetivo: Evaluar el juicio global que hace la persona sobre la satisfacción con la vida.

Definición operacional:

Dimensión: Satisfacción con la vida: Evaluación global que la persona hace sobre su vida. La persona examina los aspectos tangibles de su vida, sopesa lo bueno contra lo malo, lo compara con un estándar o criterio elegido por ella, llega a un juicio sobre la satisfacción con su vida. Variable unidimensional.

Indicadores:

➤ Ítems de la prueba.

Estructura del instrumento: Es un inventario constituido por cinco ítems para ser marcados en una escala tipo *Likert* de 7 puntos:

7 – Completamente de acuerdo

¹³⁹ ATIENZA, *et. al.* Op. cit. p. 314 – 319.

- 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 desacuerdo¹⁴⁰

Administración: A los sujetos se les pide que respondan en términos de acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones presentadas. Utilizando la escala de 1 a 7.

La Calificación del instrumento: Se lleva a cabo mediante la suma de cada uno de los valores de acuerdo a la opción elegida. Dado que se trata de una medición global, el puntaje obtenido es unidimensional y, de este modo, valores cercanos a 20 corresponden a un nivel neutro de satisfacción con la vida mientras que puntajes superiores a 26 representan niveles muy altos o extremadamente altos (cuando supera los 30 puntos) de Satisfacción.¹⁴¹

Confiabilidad: SWLS ha mostrado una elevada consistencia interna, habiéndose obtenido una alfa de Cronbach que oscilan entre .89 y .79.

Adaptación: de lenguaje por expertos para: Cuestionario de Sentido Vital. Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y Cuestionario de Aproximaciones a la Felicidad.

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

¹⁴⁰ Citado por MORALES ALVARADO, Carla y OYOLA, Gina Paola. 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. Trabajo de Grado como requisito para obtener el título de Psicóloga. Universidad Surcolombiana. Facultad de Salud. Programa de Psicología.

¹⁴¹ Referido por SALAZAR PIÑEROS, Fabio Alexander. Felicidad en Estudiantes de la Facultad de Salud de la Universidad Surcolombiana. RFS Revista Facultad de Salud. Universidad Surcolombiana. Neiva Huila. Vol. 1 No. 2 Julio- Diciembre 2009. p. 17 – 23.

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 1993.¹⁴²

6.4.5 Test de optimismo, life orientation test LOT-R¹⁴³

Autores: Sheiver, Carver y Brigets. Versión castellana de Otero, Luengo, Romero Gómez y Castro.

Año: 1994 y 1998 respectivamente.

Objetivo: Medir la dimensión de optimismo disposicional.

Definición operacional:

Dimensión: Optimismo disposicional: Cuando surgen dificultades, las expectativas favorables incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar objetivos, en tanto que las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos, a veces hasta el punto de desentenderse totalmente de la tarea. Dentro de este modelo, el optimismo será considerado como expectativa generalizada acerca de las cosas que le suceden a uno en la vida. Caracterizado por ser unidimensional y rasgo único con dos extremos.

Indicadores:

Optimismo: Examina las expectativas favorables.

Pesimismo: Revisa las expectativas desfavorables.

¹⁴² Citado por MORALES ALVARADO, Carla y OYOLA, Gina Paola. 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. Trabajo de Grado como requisito para obtener el título de Psicóloga. Universidad Surcolombiana. Facultad de Salud. Programa de Psicología.

¹⁴³ CHICO LIBRÁN y PERE JOAN, Op. cit., p. 408 – 412.

Estructura del instrumento: Es una escala que consta de 10 ítems en una escala likert de 5 puntos. De acuerdo a la Dimensión de Optimismo, los ítems se distribuyen de la siguiente forma:

- Dirección optimismo: 3 ítems.
- Dirección pesimismo 3 ítems.
- Relleno: 4 ítems

Administración:

La Calificación del instrumento: Los ítems redactados en sentido negativo se revierten y se obtiene una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo.

Confiabilidad: Los estudios psicométricos realizados con el inventario evidencian que su consistencia interna (α de Cronbach) oscila entre .74 y .78¹⁴⁴.

Validez: El constructo parece tener importantes relaciones, verificadas por diferentes estudios de validación. Los coeficientes de validez con respecto a una serie de medidas relevantes son bastante elevados con relación a lo que se puede esperar. En conjunto cabe destacar que las propiedades de la versión adaptada son muy similares a las del test original.

Adaptación: Versión castellana de Otero, Luengo, Romero Gómez y Castro. 1998.

6.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Las características que se tendrán en cuenta para ser parte del estudio son:

- Las parejas deben tener por lo menos una duración mínima de 10 años de relación.

¹⁴⁴ MARTINEZ CORREA, Alfonso; REYES DEL PASO, Gustavo A; GARCÍA LEÓN, Ana y GONZALEZ JAREÑO, María Isabel. Optimismo/Pesimismo Disposicional y Estrategias de Afrontamiento del Estrés. Universidad Jaén. Psicothema 2006. Vol. 18, nº 1, p. 66-72

- La población estimada para la prueba oscilará entre los 28 y 70 años de edad.
- Que vivan juntos hasta la fecha.
- Sólo se aplicará a parejas de larga duración de la zona urbana del municipio de La Plata Huila.
- Que los miembros hayan nacido en La Plata Huila.
- Parejas que se encuentren el día de la aplicación de los instrumentos en la casa.
- Que la pareja sea residente del municipio de La Plata Huila.
- Que haya firmado el consentimiento informado de forma voluntaria.

6.6 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

No se tendrán en cuenta a los sujetos que cumplan con las siguientes características:

- Parejas que se encuentre uno de los dos miembros en la casa el día de la evaluación.
- Parejas que llenen mal la prueba.
- Que estén en proceso de separación o divorcio.
- Menor de diez (10) año de relación.
- Parejas que no alcancen ni excedan el rango de edad.

6.7 CRITERIOS DE ELIMINACIÓN

Que dejen de contestar más de tres reactivos en algunos de los instrumentos empleados.

6.8 ETAPAS DEL DISEÑO

Fase 1. Elaboración del proyecto.

Este trabajo investigativo parte de aquellas parejas que ante las adversidades logran salir de ellas sin que su estado marital se vea perjudicado por éstas, desde una perspectiva de la Psicología Positiva, teniendo en cuenta principalmente las satisfacción marital y la relación existente entre satisfacción con la vida,

aproximación a la felicidad y optimismo de los miembros que constituyen las parejas que han convivido por largo tiempo y que aún siguen unidas.

De tal manera se planteó una problemática existente, basada en la revisión de datos estadísticos y de literatura que ampliara el conocimiento teórico del tema.

Fase 2. Análisis de la población.

La población se escogió a través de la consulta minuciosa en los folios índices de la Notaría Única del municipio de La Plata Huila. De ésta manera se identificó el total de la población; sin embargo, las parejas que participaron en la investigación fueron seleccionadas a través de los criterios de inclusión y exclusión ya establecidos, teniendo en cuenta el muestreo no probabilístico por cuotas, debido a que se tiene conocimiento de la población pero se desconoce su ubicación exacta.

Fase 3. Proceso de recolección de la información.

La recolección de información se realizó de forma directa, es decir, las investigadoras aplicaron los instrumentos personalmente en el domicilio a cada integrante de la pareja por separado, asegurándose con esto que no exista comunicación entre ellos y garantizándoles la confidencialidad de sus respuestas. En caso de no encontrarse uno de los miembros de la pareja, se procede a buscar a otra pareja.

Esta aplicación inicia con el diligenciamiento del consentimiento informado, seguido por la encuesta sociodemográfica y posteriormente la aplicación de los instrumentos (La Escala de Satisfacción Marital de Pick y Andrade (1988), La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) Diener et al., (1985), El Cuestionario de Aproximaciones a la Felicidad de Christopher Peterson (2005) y El Test de Optimismo Life Orientation Test versión castellana de Otero, Luengo, Romero Gómez y Castro (1998).

Fase 4. Análisis de los resultados.

A partir de la aplicación de las escalas y cuestionarios, se recolectaron datos numéricos para establecer relaciones entre las variables psicológicas positivas, como también, entre las respuestas de los esposos y las esposas; a su vez se compararon los datos socio-demográficos con los de las escalas.

Esto se realizó con la construcción de una base de datos y el análisis estadístico y correlacional a través del Programa de computadora Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (Statistical package for the social sciences, SPSS V-15) y representado en tablas y gráficos estadísticos.

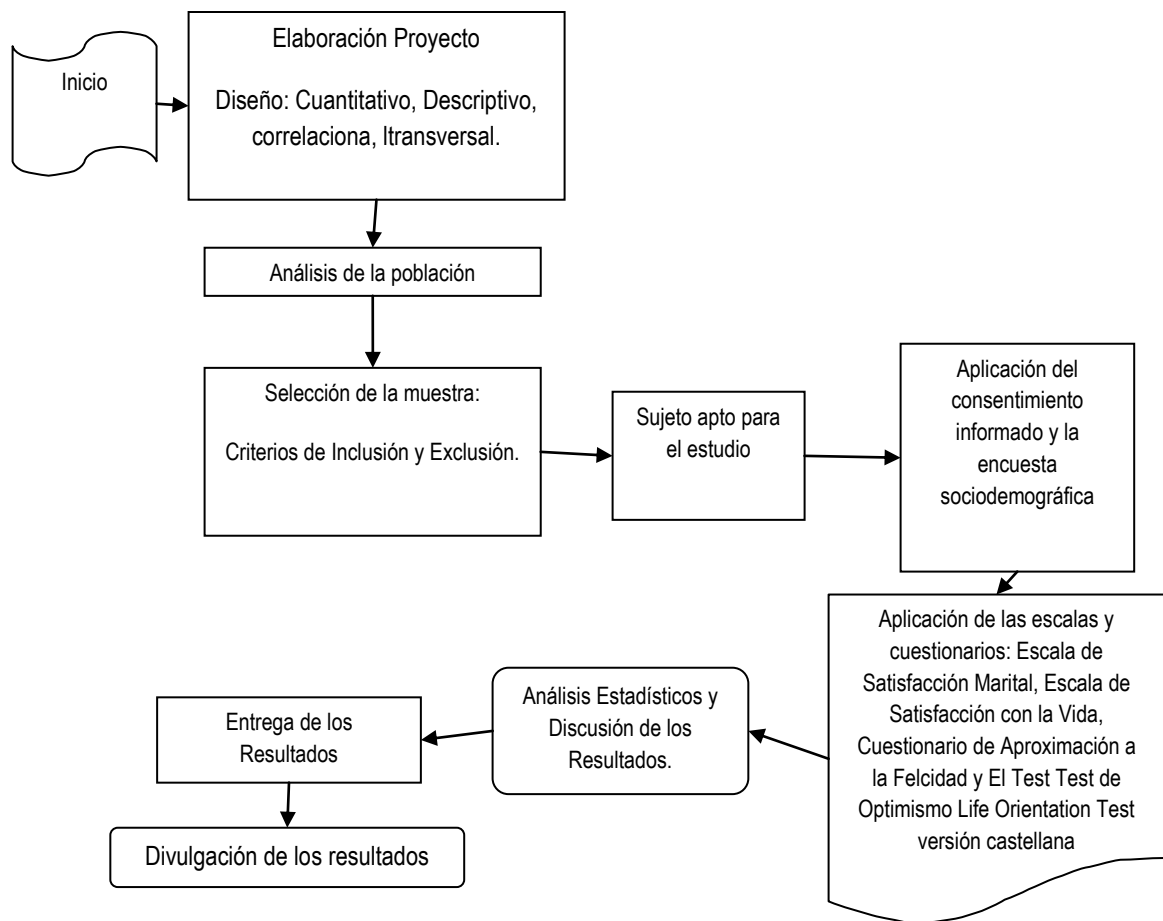
Fase 5. Divulgación de los resultados.

Al obtener y analizar los resultados de la investigación se procederá a la entrega del trabajo de investigación final al Programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Surcolombiana para ser aprobado como trabajo de grado para obtener el título de Psicóloga.

Posteriormente se elaborará un artículo para ser publicado en una revista de Psicología.

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

Figura 1. Diagrama de Flujo: Fases de la Investigación



7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para esta investigación se consideraron los siguientes aspectos éticos:

- Es una investigación de tipo descriptivo que maneja cuestionarios para la recolección de datos, los analiza sin llegar a una intervención con tratamientos¹⁴⁵.
- La resolución 8430 de 1993 del ministerio de salud plantea a través del artículo 10 la necesidad de identificar el tipo de riesgo y del artículo 11 la clasificación del riesgo parte a “**investigación sin riesgo**”, por lo cual en la presente investigación no representa ningún tipo de riesgo físico, ni psicológico para los sujetos que se investigaron, debido a que se va manejará pruebas psicológicas, no se le aplicará en ningún momento sustancias invasivas que puedan alterar el estado consciente del sujeto; por otro lado, no se manipulará la conducta del sujeto¹⁴⁶.
- Se les garantizó al sujeto de estudio el respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar amparados en el artículo 5 de la resolución 8430 de 1993¹⁴⁷.
- A su vez, se contó con el consentimiento informado por escrito del sujeto de investigación con las excepciones dispuestas en el artículo 6 de la resolución 8430 de 1993, y la aprobación del proyecto por parte del Comité de Bioética en Investigación de la institución¹⁴⁸.
- Al sujeto participe de la investigación se le informó¹⁴⁹:

¹⁴⁵ COLOMBIA. República Ministerio de Salud. Resolución 8430 de 1993: Título II: De La Investigación En Seres Humanos, Capítulo 1: De Los Aspectos Éticos De La Investigación En Seres Humanos. Artículo 9. En: http://www.dib.unal.edu.co/promocion/etica_res_8430_1993.pdf 26 de mayo de 2011.

¹⁴⁶ Ibid, Artículo 10 y 11.

¹⁴⁷ Ibid, Artículo 5.

¹⁴⁸ Ibid, Artículo 6.

¹⁴⁹ Ibid, Artículo 15.

- a. La justificación y los objetivos de la investigación.
 - b. Los procedimientos que se utilizarán.
 - c. Las molestias o los riesgos esperados.
 - d. Los beneficios que puedan obtenerse.
 - e. La garantía de recibir respuesta a cualquier pregunta y aclaración a cualquier duda acerca de los procedimientos riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación.
 - f. La libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio sin que por ello se creen perjuicios para continuar su cuidado y tratamiento.
 - g. La seguridad que no se identificará al sujeto y que se mantendrá la confidencialidad de la información relacionada con su privacidad.
 - i. El compromiso de proporcionarle información actualizada obtenida durante el estudio, aunque ésta pudiera afectar la voluntad del sujeto para continuar participando.
- La investigación está basada en los principios y fundamentos establecidos en el código ético del psicólogo de Colombia promulgado en la ley 1090 de 2006 en los: **T I T U L O II: DISPOSICIONES GENERALES: Apartado 9: Investigación con participantes humanos**, para contribuir al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano.
 - **T I T U L O III: DE LA ACTIVIDAD PROFESIONAL DEL PSICÓLOGO.** Ya que esta investigación que se realiza con el fin de aplicar los conocimientos psicológicos y técnicas específicas, destinada al desarrollo del conocimiento y que contribuye a la comprensión para el que hacer del profesional desde una perspectiva social.
 - **TITULO: IV. DE LA INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA. TITULO V: DE LA OBTENCIÓN Y USO DE LA INFORMACIÓN.** Los resultados arrojados permanecerán en el anonimato y por ninguna razón ni medio se divulgaran los nombres de quienes participan en la muestra de la investigación.
 - **Título VII: Del código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión de psicología¹⁵⁰.** Por consiguiente las investigadoras son responsables de todo lo planteado en la investigación.

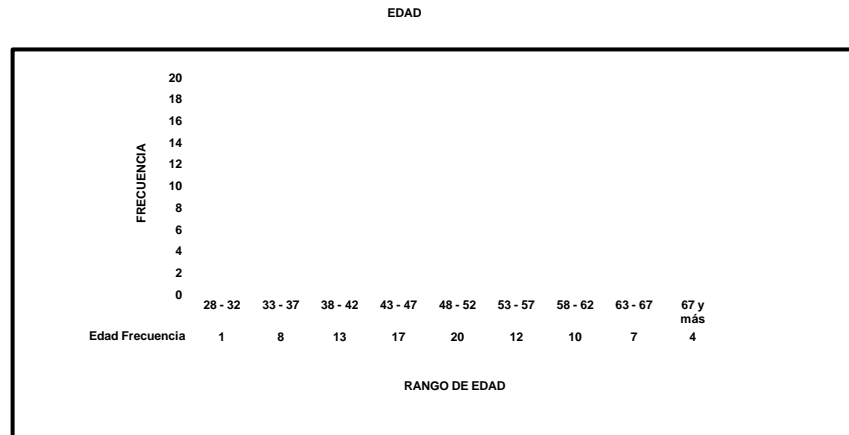
¹⁵⁰ COLOMBIA. Congreso de la República. Ley 1090 de 2006. el título VII del Código Deontológico y Bioético para el Ejercicio de la Profesión de Psicología capítulo VII De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones. En : <http://www.colpsic.info/resources/Ley1090-06.pdf> 26 de mayo de 2011.

8. RESULTADOS

A partir de las respuestas en la encuesta, se presentan los resultados de la investigación:

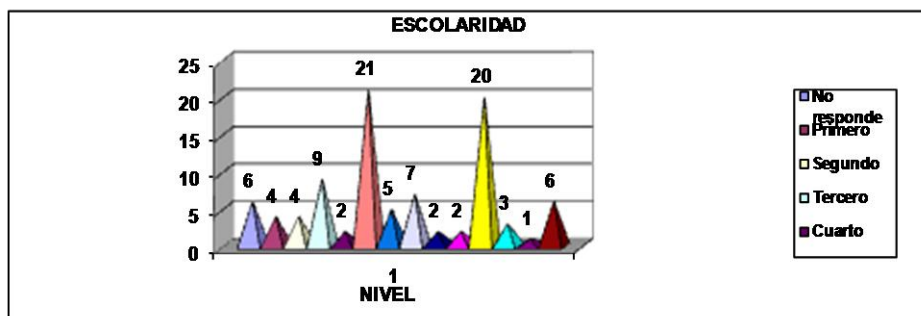
8.1 CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

Figura 2. Distribución por edades.



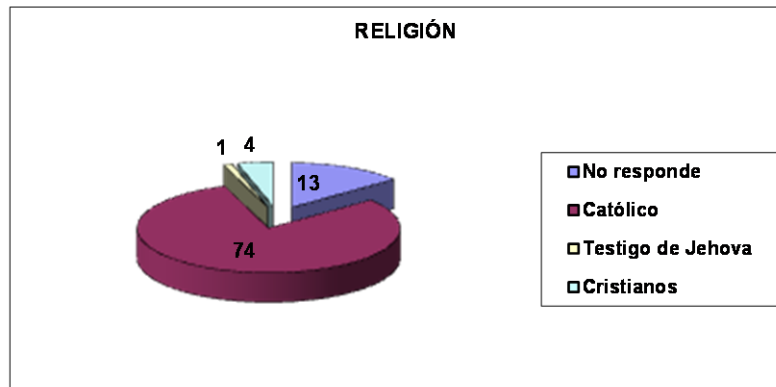
Nótese en el gráfico anterior que las personas correspondientes al rango de edad de los 28 a los 32 años, están representadas en un porcentaje de 1.1%, a diferencia de las personas que se encuentran en un rango de edad entre los 43 y los 52 años con un porcentaje 40,2% del total de la muestra de las parejas de larga duración del municipio de La Plata Huila.

Figura 3. Escolaridad



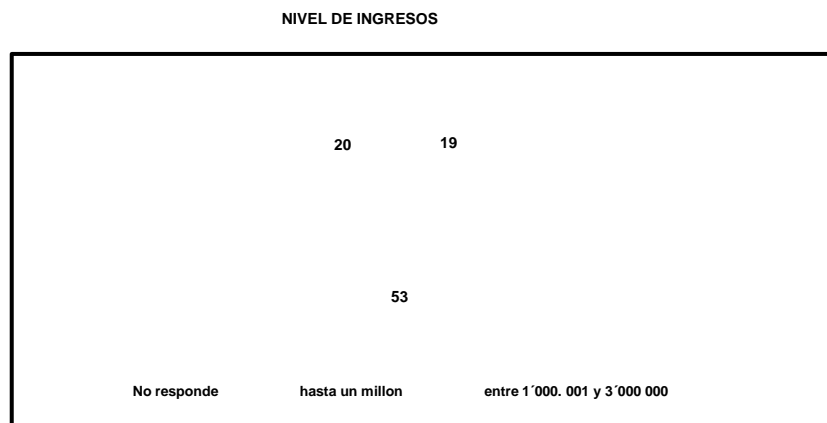
Las personas que participaron en la investigación en su mayoría han realizado solamente hasta la primaria reflejado en un 50% del total de la muestra; el 21% de la muestra culminó los estudios secundarios y en un porcentaje menor 10,9% han hecho estudios complementarios como técnicos, tecnólogos y universitarios.

Figura 4. Religión



Obsérvese que en el grafico anterior la religión que predomina es la católica con un 80,4% de la población total, además, se puede notar que una parte considerable de la muestra se abstuvo de responder el tipo de religión a la cual pertenecía.

Figura 5. Nivel de ingresos



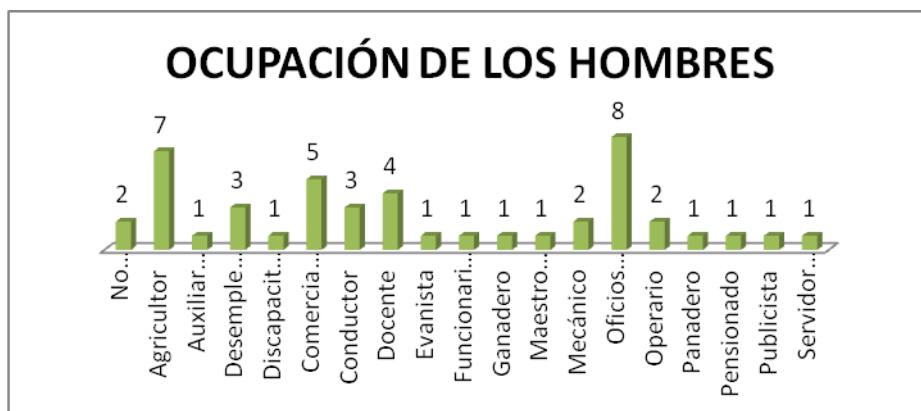
Aproximadamente más de la mitad de la muestra participante en el estudio de investigación (57%) tiene un ingreso que no supera el millón de pesos, como también el 20% de la población reporto un nivel de ingresos entre un millón y tres millones de pesos.

Figura 6. Ocupación de las mujeres



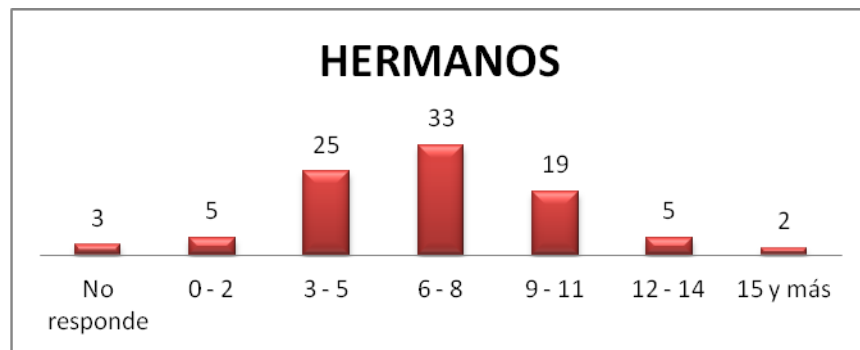
Respecto a la ocupación de las participantes en el estudio, se evidencia que aproximadamente más de la mitad de las mujeres son amas de casa (32/69,57%), el restante de la muestra se distribuye en las diferentes ocupaciones, de las cuales la modistería resalta.

Figura 7. Ocupación de los hombres



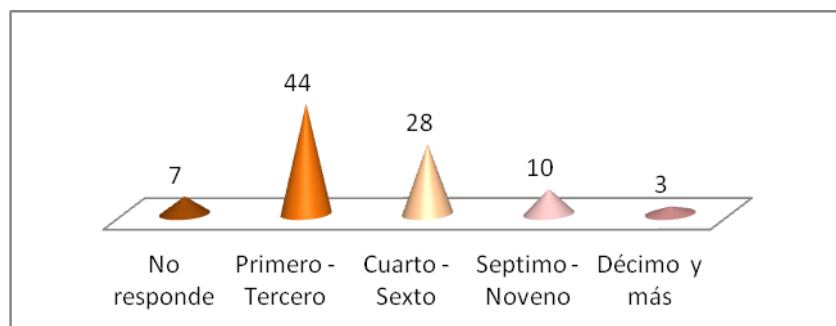
En la población masculina la ocupación que más predomina es la de oficios varios (8/17,37%), al mismo tiempo mantienen una ocupación ligada al campo con un porcentaje del 17,37% (agricultores 7 y ganaderos 1), seguido de comerciantes (5/10,87%) y docentes (4/8,7%).

Figura 8. Número de hermanos



Se observa en la gráfica que solamente 2 personas tienen 15 o más hermanos, la mayor población se concentra en los rangos de 6 a 8 hermanos (33/35,9%), seguido de 3 a 5 hermanos (25/27,2%) y por último 12 a 14 hermanos (19/20,7%).

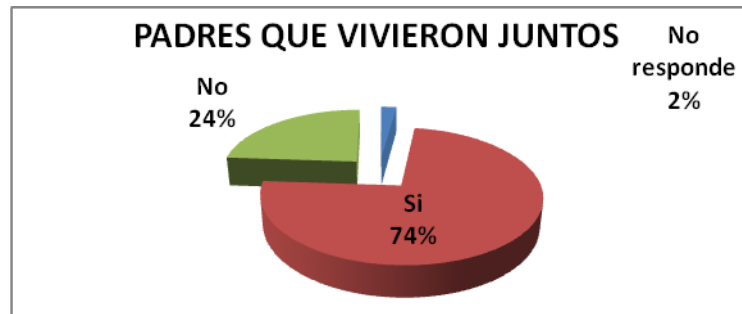
Figura 9. Lugar que ocupa entre los hermanos



Respecto al lugar que ocupan entre los hermanos, la mayor concentración se encuentra en los tres primeros lugares con una frecuencia de 44 de 92, seguido por los puestos de cuarto a sexto con 28 personas, 10 en los lugares de séptimo a

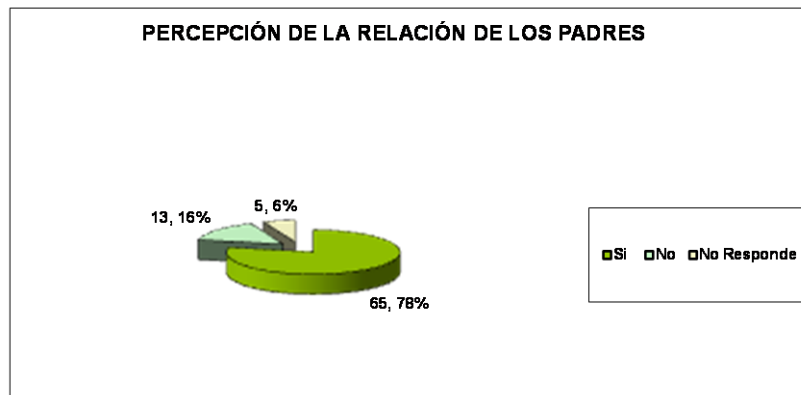
noveno y por último de décimo o más, 3 participantes del total de la población participante en el estudio de investigación.

Figura 10. Convivencia de los padres



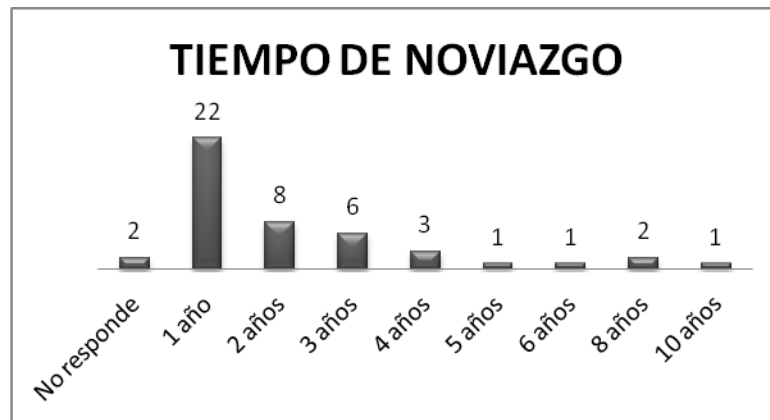
En cuanto a la convivencia de los padres, la gráfica indica que la mayor parte de la muestra, es decir, 68 personas, los padres conviven o convivieron, y 22 participantes, los padres no convivieron.

Figura 11. Percepción de satisfacción con la pareja en los padres



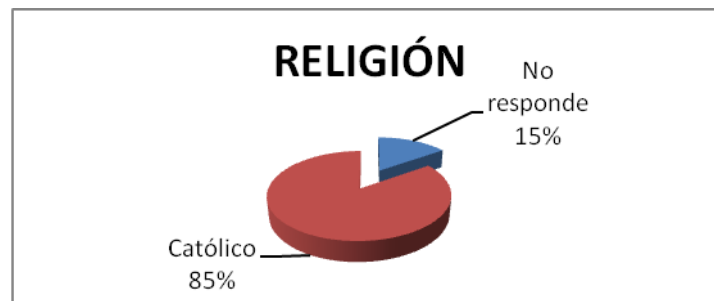
Respecto a la opinión que tenían acerca de la relación de pareja de los padres, 65 de las 78 personas que contestaron la pregunta dijeron que sus padres habían tenido una relación de pareja satisfactoria.

Figura 12. Tiempo de noviazgo



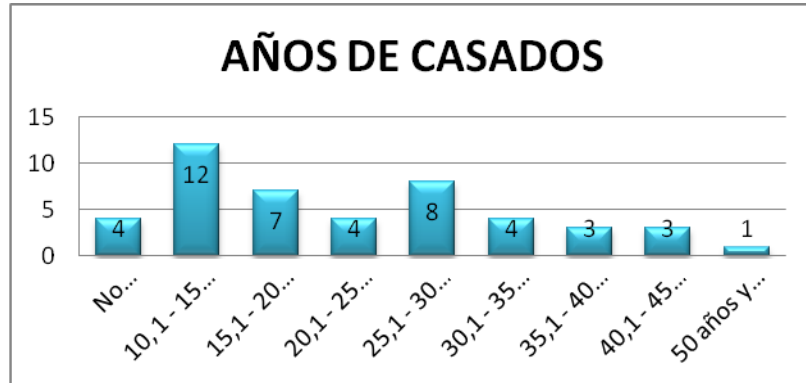
Nótese en el grafico que la mayor concentración de la muestra se encuentra distribuida dentro de 1 año representando aproximadamente el 47,8%, seguida de las parejas que tuvieron a dos años de noviazgo 18 % y tres años de noviazgo 13%.

Figura 13. Religión del matrimonio



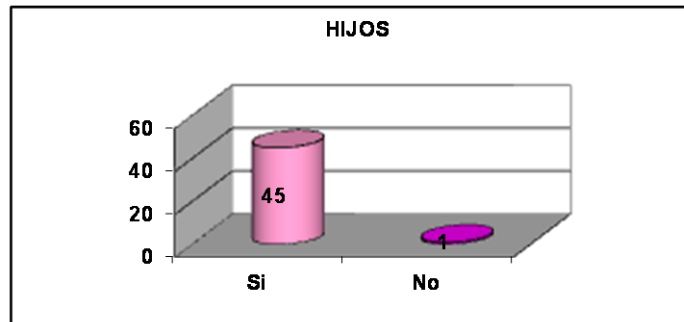
En la muestra participante en el estudio de investigación, se encuentra distribuida en diferentes religiones, pero 39 parejas tienen un matrimonio católico, el restante se abstuvo de responder la pregunta.

Figura 14. Años de casados



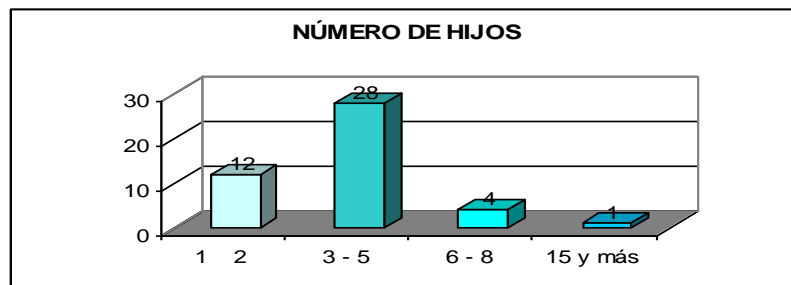
En la figura 14 se observa que el mayor número de parejas llevan entre 10,1 a 15 años de casados, seguido de 25,1 a 30 años; de esta muestra solamente se encontró una pareja que lleva más de 50 años de casados

Figura 15. Hijos



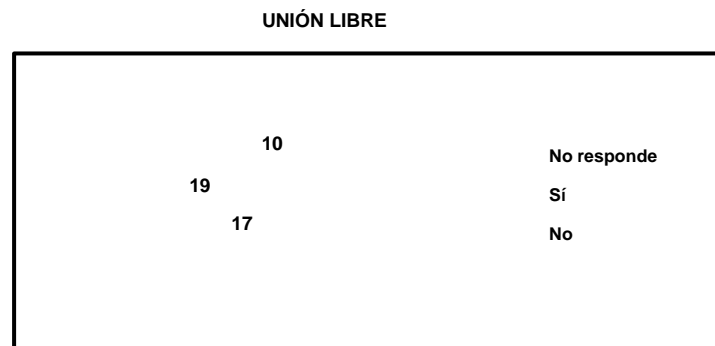
Ya en la variable hijos, 45 parejas tienen hijos, solamente 1 pareja de larga duración (más de 10 años de matrimonio) no tiene hijos.

Figura 16. Número de hijos



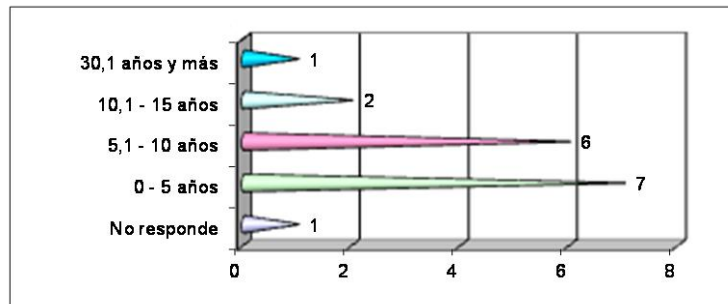
Se observa en la gráfica de número de hijos que 28 parejas representada en 62,2% tienen entre 3 a 5 hijos, seguido entre 1 a 2 hijos con un total de 12 parejas en porcentaje 26,7% del total de la muestra y en una minoría (5/11,2%) 6 o más hijos.

Figura 17. Unión libre previa



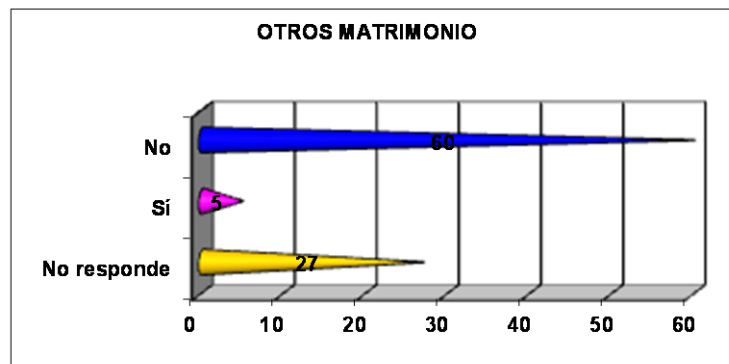
Referente a la unión libre previa, es decir, las parejas que convivieron antes de casarse, existe una diferencia mínima entre si se tuvo o no, puesto que 19 parejas contestaron que no y 17 que sí.

Figura 18. Tiempo de convivencia



Ahora bien, los que contestaron que si convivieron en unión libre antes de casarse, 45,5% de las parejas (7/34) duraron de 0 a 5 años, seguido por los de 5, 1 año hasta 10 años con un porcentaje de 36,4% (6/34) y 15,2% (3/34) parejas que convivieron más de 10.1 años.

Figura 19. Otros matrimonios



Por último, de las 92 personas participantes en el estudio de investigación, 5 de ellas afirmaron haber tenido un anterior matrimonio y más de la mitad de la muestra, no han tenido un matrimonio antes de éste.

Nota:

Teniendo en cuenta que en el estudio se tenía como criterios de inclusión parejas casadas ya sean por lo civil o lo religioso, el total de la muestra tiene un matrimonio religioso.

Tabla 1. Frecuencia de género.

Género		
	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	46	50,0
Mujer	46	50,0
Total	92	100,0

Para el estudio participaron 46 parejas del municipio de La Plata Huila.

8.2 RESULTADOS DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Tabla 2. Análisis estadísticos descriptivos de satisfacción marital y las variables psicológicas positivas.

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
SATISFACCIÓN MARITAL	92	31,00	72,00	60,2826	9,51035
INTERACCIÓN EMOCIONAL	92	13,00	30,00	26,0435	4,35237
ESTRUCTURAL	92	5,00	15,00	11,2391	2,49558
APROXIMACIÓN A LA FELICIDAD	92	12,00	27,00	23,0000	4,00000
VIDA PLACENTERA	92	1,17	5,00	3,7965	,93491
VIDA COMPROMETIDA	92	1,00	5,00	3,7808	1,03360
VIDA SIGNIFICATIVA	92	1,17	5,00	3,6812	,95332
SATISFACCIÓN CON LA VIDA	92	1,00	5,00	3,9275	1,06627
OPTIMISMO	92	13,00	35,00	29,3043	5,53061
	92	11,00	24,00	17,4565	2,85323

La tabla 2 muestra el análisis estadístico de los resultados para la Escala de Satisfacción Marital, el Cuestionario de Aproximaciones a la Felicidad, la Escala de Satisfacción con la Vida y el Test LOT-R.

De acuerdo a los puntajes planteados por Pick y Andrade el puntaje promedio de la muestra en la variable Satisfacción Marital fue de 60,28 lo cual significa que las personas en este rango están a gusto con la relación de pareja, es decir, es elevado el grado de favorabilidad que se tiene hacia los aspectos del cónyuge y la forma de interacción conyugal; No obstante, teniendo en cuenta los factores por separado se observa que el promedio del factor I (satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge) es de 11,23 correspondiente a una puntuación alta, por lo tanto existe satisfacción respecto a los aspectos emocionales de la relación y las reacciones emocionales de la pareja; en el factor II (satisfacción con la interacción conyugal) es de 26,04 lo que indica que están a gusto con la relación que lleva con la pareja; y en cuanto al factor III (aspectos estructurales) el promedio es de 23 por lo tanto gozan con los aspectos estructurales, en la organización y el establecimiento y cumplimiento de las reglas. En general el grado de favorabilidad que se tiene hacia los aspectos del cónyuge y la forma de interacción conyugal es alto, por lo que es importante reconocer las implicaciones de la vida en pareja.

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 las parejas que participaron en el estudio, tienen una vida placentera en un promedio de 3.79, 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 3.68 significa que saben cuales son sus fortalezas principales, rediseñan su vida, su vida de pareja, sus amistades, su ocio, la vida familiar. Emplean de forma satisfactoria las fortalezas para experimentar gratificaciones autenticas sin necesidad de aumentar al máximo su emotividad positiva.

En cuanto a la sub variable vida significativa, un puntaje de 3.92 representa la forma a partir del uso de sus principales fortalezas puestas al servicio de los demás, favoreciendo una aproximación a la felicidad satisfactoria.

De acuerdo a los puntajes planteados por Diener¹⁵¹ el puntaje promedio de la muestra en la variable satisfacción con la vida fue de 29,30 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, familia, amigos, ocio, y desarrollo personal.

De acuerdo con los puntajes planteados por Scheier y Carver el puntaje promedio de la muestra en la variable de Optimismo fue de 17,45, esto indica que las parejas poseen un alto grado de optimismo disposicional, de tal manera, las parejas frente a las dificultades mantienen expectativas favorables, incrementando los esfuerzos para alcanzar los objetivos mitigando las expectativas desfavorables.

¹⁵¹ DIENER, Ed y PAVOT, William. Review Of The Satisfaction With Life Scale. Psychological Assessment, 1993. Vol. 005, No. 2, p. 164 - 172

Tabla 3. Correlación momento de Pearson.

		INTERAC- CIÓN	EMO- CIONAL	ESTRUC- TURAL	APROXI- MACIÓN A LA FELICI- DAD	VIDA PLACENTE RA	VIDA COMPRO METIDA	VIDA SIGNIFIC ATIVA	SATISFC CIÓN CON LA VIDA	OPTIMIS MO
SATISFACCIÓN MARITAL	Correlación de Pearson	.920**	.728*	.923	.236	.190	.237	.225	.417**	.118
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.023	.069	.023	.031	.000	.261
INTERACCIÓN	Correlación de Pearson		.510**	.780**	.205*	.146	.220*	.202	.419**	.144
	Sig. (bilateral)		.000	.000	.050	.165	.035	.054	.000	.172
EMOCIONAL	Correlación de Pearson			.553**	.217*	.186	.253*	.165	.132	.028
	Sig. (bilateral)			.000	.038	.076	.015	.116	.208	.793
ESTRUCTURAL	Correlación de Pearson				.203	.178	.166	.214*	.453**	.108
	Sig. (bilateral)				.052	.090	.114	.041	.000	.306
APROXIMACIÓN A LA FELICIDAD	Correlación de Pearson					.947**	.891**	.916**	.363**	.232*
	Sig. (bilateral)					.000	.000	.000	.000	.026
VIDA PLACENTERA	Correlación de Pearson						.786**	.819**	.376**	.239*
	Sig. (bilateral)						.000	.000	.000	.022
VIDA COMPROMETIDA	Correlación de Pearson							.688**	.236*	.153
	Sig. (bilateral)							.000	.023	.145
VIDA SIGNIFICATIVA	Correlación de Pearson								.380**	.242*
	Sig. (bilateral)								.000	.020
SATISFACCIÓN CON LA VIDA	Correlación de Pearson									.376**
	Sig. (bilateral)									.000

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

* . La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 3 muestra la correlación momento de Pearson encontrando que:

La variable satisfacción marital se relaciona de manera positiva y significativa con las sub-variables interacción ($r = ,920$, $p = 0,000$), emocional ($r = ,728$, $p = 0,000$), estructural ($r = ,923$, $p = 0,000$) y con la variable satisfacción con la vida ($r = ,417$, $p = 0,000$), lo que indica que la satisfacción marital aumenta a medida que haya mayor interés hacia la pareja, una reacción favorable frente a las reacciones emocionales del cónyuge, agrado en la forma de organización y cumplimiento de las reglas por parte de la pareja y, además, que haya satisfacción con la vida. Hay una relación existente entre las variables satisfacción marital y aproximación a la felicidad ($r = ,236$, $p = 0,023$) y sub-variables: vida comprometida ($r = ,237$, $p =$

0,023) y vida significativa ($r = ,225, p = 0,031$) de forma positiva y significativa, lo que deduce que estas variables intervienen en la satisfacción marital en las parejas de larga duración del Municipio de La Plata; sin embargo, la relación es baja. A su vez, se encuentra que, aunque la variable de aproximación de la felicidad mantenga una relación significativa con la variable satisfacción marital la sub- variable vida placentera la relación es baja y no es significativa ($r = ,190, p = 0,069$). Por último, se evidencia que la variable optimismo no mantiene relación con la variable satisfacción marital ($r = -,118, p = 0,261$).

Entre las sub-variables de la satisfacción marital existe una relación de manera positiva y significativa, por otro lado, las sub-variables interacción y emocional mantienen una relación positiva y significativa con la variable aproximación a la felicidad más no la sub-variable estructural. Así mismo, las sub-variables interacción y estructural se relacionan de manera positiva y significativa con la variable satisfacción con la vida, pero ésta no se relaciona con la sub-variable emocional. En cuanto, a la correlación con las sub-variables de aproximación a la felicidad, las sub-variables interacción y emocional se asocia de forma positiva y significativa con la sub-variable vida comprometida y la sub-variable estructural mantiene una relación existente positiva y significativa con la sub-variable vida significativa. No obstante, la variable optimismo no mantiene relación con estas sub-variables.

La variable aproximación a la felicidad se relaciona de forma positiva y significativa con sus sub-variables y con la variable satisfacción con la vida y se asocia de manera positiva y significativa con la variable optimismo. Ya en las sub-variables, hay una relación existente positiva y significativa entre ellas; la relación es positiva y significativa entre las sub-variables vida placentera y vida significativa y la variable satisfacción con la vida, y con esta misma variable la relación es positiva y significativa con la sub-variable vida comprometida. Al mismo tiempo, la correlación entre las sub-variables vida placentera y vida significativa es significativa con la variable optimismo; sin embargo, con la sub-variable vida comprometida la correlación no es de esa manera.

Por último, hay una relación existente entre las variables satisfacción con la vida y optimismo de forma positiva y significativa ($r = ,376, p = 0,000$) lo que indica que la satisfacción con la vida aumenta en la medida que se mantengan expectativas favorables en tiempos de dificultades.

Por otra parte, se realizó una prueba de normalidad a partir de los datos, encontrando que ellos se alejan de la normal, por consiguiente se aplica La U de Mann-Whitney y la Prueba Kruskal-Wallis.

U DE MANN-WHITNEY

Se realizó una prueba de Mann-Whitney para muestras independientes con el ánimo de encontrar diferencias significativas entre algunas variables de la encuesta socio-demográfica en cada una de las variables que se tuvieron en cuenta en este estudio.

Tabla 4. U de Mann-Whitney para las comparaciones de la variable género con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.

	Hombre N = 45	Mujer N = 45		
	Rango promedio	Rango promedio	U de Mann-Whitney	Sig. asintót. (bilateral)
SATISFACCION MARITAL	51,40	41,60	832,500	,078
INTERACCIÓN	50,95	42,05	853,500	,105
EMOCIONAL	46,95	46,05	1037,500	,872
ESTRUCTURAL	52,49	40,51	782,500	,030
APROXIMACIÓN A LA FELICIDAD	45,90	47,10	1030,500	,830
VIDA PLACENTERA	45,65	47,35	1019,000	,759
VIDA COMPROMETIDA	45,98	47,02	1034,000	,851
VIDA SIGNIFICATIVA	45,98	47,02	1034,000	,850
SATISFACCIÓN CON LA VIDA	47,01	45,99	1034,500	,853
OPTIMISMO	44,59	48,41	970,000	,489

En el estudio se consideró de importancia, evaluar los resultados de acuerdo a la opinión de los participantes, haciendo la distinción por género y estudiar las coincidencias en las opiniones obtenidas respecto a la escala de satisfacción marital, el cuestionario de aproximación a la felicidad, la escala de satisfacción con la vida y la escala LOT-R.

En la tabla 4 se observa que en cuanto a la variable: satisfacción marital, el rango promedio fue más alto en los hombres que en el de las mujeres, en este sentido se sostendría una hipótesis que hiciera referencia a que los hombres presentan un mayor grado de favorabilidad hacia los aspectos emocionales y organizacionales del cónyuge y de la interacción conyugal que la de las mujeres, sin embargo, no existe diferencias significativas en los resultados obtenidos.

De igual manera, la sub variable interacción no muestra una diferencia entre los rangos promedios de los hombres y las mujeres, siendo los primeros con mayores rangos promedios; así mismo, la sub variable emocional los hombres obtuvieron rangos promedios más altos que las mujeres; aunque, en la sub variable estructural existe diferencia significativa, encontrando que los rangos promedios de los hombres son más elevados que el de las mujeres y en la variable Satisfacción con la Vida los hombres tienen rangos promedios mayores que el de las mujeres.

Las mujeres obtuvieron unos promedios más altos que los hombres en la variable aproximación a la felicidad y optimismo y en las sub-variables: vida placentera, vida comprometida y vida significativa.

Tabla 5. U de Mann-Whitney para las comparaciones de la variable convivencia de los padres con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.

	Si N = 68	No N = 22		
	Rango promedio	Rango promedio	U de Mann-Whitney	Sig. asintót. (bilateral)
SATISFACCIÓN MARITAL	48,18	37,23	566,000	,087
INTERACCIÓN	47,93	37,98	582,500	,115
EMOCIONAL	47,03	40,77	644,000	,324
ESTRUCTURAL	48,73	35,52	528,500	,037
APROXIMACIÓN A LA FELICIDAD	47,16	40,36	635,000	,288
VIDA PLACENTERA	47,56	39,14	608,000	,186
VIDA COMPROMETIDA	47,01	40,84	645,500	,335
VIDA SIGNIFICATIVA	46,58	42,16	674,500	,487
SATISFACCIÓN CON LA VIDA	49,06	34,50	506,000	,022
OPTIMISMO	46,57	42,20	675,500	,493

En cuanto a la variable convivencia de los padres de la encuesta socio-demográfica, se observa en la tabla No. 5 que los participantes que contestaron que Sí mantienen un rango promedio más altos que aquellos que contestaron que No en esta pregunta en relación con todas las variables tanto Satisfacción Marital como en las variables psicológicas positivas (aproximación a la felicidad, satisfacción con la vida y optimismo), por lo tanto, se puede inferir que aquellas personas que provienen de familias cuyos padres conviven o convivieron juntos (si ya han fallecido) presentan un mayor grado de favorabilidad hacia los aspectos emocionales y organizacionales del cónyuge y de la interacción conyugal; conservan cierto grado de éxito en la búsqueda de las emociones positivas, complementadas por el desarrollo de las aptitudes necesarias para multiplicar tales emociones y gozan de sus vidas y creen que las cosas les van bien y ante las situaciones difíciles aumentan los esfuerzos para alcanzar los objetivos mitigando las expectativas desfavorables, que las personas que provienen de

familias cuyos padres son separados; sin embargo, solamente la variable satisfacción con la vida y la sub-variable estructural sostienen diferencias estadísticas significantes.

Tabla 6. U de Mann-Whitney para las comparaciones de la variable percepción de satisfacción con la pareja en los padres con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.

	Si N = 65	No N = 13		
	Rango promedio	Rango promedio	U de Mann-Whitney	Sig. asintót. (bilateral)
SATISFACCIÓN MARITAL	42,18	26,12	248,500	,019
INTERACCIÓN	42,51	24,46	227,000	,008
EMOCIONAL	41,63	28,85	284,000	,061
ESTRUCTURAL	41,55	29,27	289,500	,072
APROXIMACIÓN A LA FELICIDAD	41,70	28,50	279,500	,055
VIDA PLACENTERA	41,26	30,69	308,000	,123
VIDA COMPROMETIDA	41,36	30,19	301,500	,104
VIDA SIGNIFICATIVA	41,69	28,54	280,000	,055
SATISFACCIÓN CON LA VIDA	41,52	29,38	291,000	,076
OPTIMISMO	41,28	30,58	306,500	,117

La tabla 6 muestra que en la variable satisfacción marital y sub-variable Interacción, los participantes que perciben satisfacción marital en la relación de los padres el rango promedio es más alto que en los participantes que no perciben satisfacción en la relación de los padres, teniendo en cuenta que existe diferencias significantes

En tanto a las variables aproximación a la felicidad, satisfacción con la vida y optimismo, como en las sub-variables emocional, estructural, vida placentera, vida comprometida y vida significativa, se observa que los participantes que perciben satisfacción marital en la relación de los padres tienen un rango promedio mayor que los que no perciben satisfacción marital en la relación de los padres; aunque no existe diferencias significativas.

Tabla 7. U de Mann-Whitney para las comparaciones de la variable unión libre previa con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.

	Si N = 34	No N = 38		
	Rango promedio	Rango promedio	U de Mann-Whitney	Sig. asintót. (bilateral)
SATISFACCIÓN MARITAL	39,69	33,64	537,500	,220
INTERACCIÓN	40,31	33,09	516,500	,138
EMOCIONAL	40,07	33,30	524,500	,166
ESTRUCTURAL	38,74	34,50	570,000	,386
APROXIMACIÓN A LA FELICIDAD	42,56	31,08	440,000	,020
VIDA PLACENTERA	42,18	31,42	453,000	,028
VIDA COMPROMETIDA	41,63	31,91	471,500	,049
VIDA SIGNIFICATIVA	41,57	31,96	473,500	,050
SATISFACCIÓN CON LA VIDA	39,00	34,26	561,000	,333
OPTIMISMO	42,90	30,78	428,500	,013

En la Tabla 7 las parejas que tuvieron unión libre antes de contraer matrimonio muestran rangos promedios más altos que aquellas parejas que no la tuvieron en todas las variables; aunque, en las variables aproximación a la felicidad y optimismo como en las sub-variables vida placentera, vida comprometida y vida significativa las diferencias estadísticas son significantes.

Tabla 8. U de Mann-Whitney para las comparaciones de la variable otros matrimonios con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.

	Si N = 5	No N = 65		
	Rango promedio	Rango promedio	Sig. asintót. (bilateral)	Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]
SATISFACCIÓN MARITAL	37,30	32,64	,596	.607 ^a
INTERACCIÓN	37,70	32,61	,560	.574 ^a
EMOCIONAL	37,50	32,63	,576	.590 ^a
ESTRUCTURAL	34,90	32,84	,814	.821 ^a
APROXIMACIÓN A LA FELICIDAD	54,10	31,24	,009	.006 ^a
VIDA PLACENTERA	51,70	31,44	,021	.018 ^a
VIDA COMPROMETIDA	49,50	31,63	,042	.040 ^a
VIDA SIGNIFICATIVA	57,40	30,97	,003	.001 ^a
SATISFACCIÓN CON LA VIDA	40,80	32,35	,334	.354 ^a
OPTIMISMO	46,20	31,90	,102	.109 ^a

En la tabla 8 se observa que en cuanto a la variable aproximación a la felicidad y sus sub-variables, el rango promedio fue más alto en los participantes que afirmaron haber tenido un anterior matrimonio que aquellos participantes que

contestaron que no, teniendo en cuenta que existen diferencias estadísticas significantes.

Por otra parte, los participantes que han tenido otros matrimonios obtuvieron mayor el rango promedio que los participantes que no han tenido otros matrimonios en el resto de las variables: satisfacción marital, satisfacción con la vida, optimismo y las sub-variables interacción, emocional y estructural, aunque la diferencia estadística no es significativa.

PRUEBA DE KRUSKAL-WALLIS

Para el estudio es de importancia hacer distinción de la opinión de los participantes de cada una de las variables de la encuesta socio-demográficas respecto a la escala de satisfacción marital, la escala de aproximación a la felicidad, el cuestionario de satisfacción con la vida y la escala LOT-R.

Tabla 9. Prueba de Kruskal-Wallis para las comparaciones de la variable edad con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.

Rangos						
	Edad	N	Rango promedio	Chi-cuadrado	Sig. Asintót.	
SATISFACCION MARITAL	28 - 32	1	19,00	16,493	,036	
	33 - 37	8	47,88			
	38 - 42	13	43,08			
	43 - 47	17	43,74			
	48 - 52	20	32,25			
	53 - 57	12	61,13			
	58 - 62	10	52,30			
	63 - 67	7	52,50			
	67 y más	4	75,88			
	Total	92				
ESTRUCTURAL	28 - 32	1	14,00	16,973	,030	
	33 - 37	8	43,38			
	38 - 42	13	42,00			
	43 - 47	17	42,62			
	48 - 52	20	34,23			
	53 - 57	12	63,67			
	58 - 62	10	49,80			
	63 - 67	7	59,64			
	67 y más	4	70,63			
	Total	92				

En la tabla 9 se observa que en la variable Satisfacción Marital existen diferencias significantes estadísticamente, en ella se encuentra que el rango promedio más alto en los participantes fue de los que pertenecen a edades que superen los 67 años y el promedio menos alto es de los participantes cuyas edades están entre 28 a 32 años. Ya en la sub-variable Estructural también existe diferencias significantes estadísticamente, pues el rango promedio más alto lo obtuvo los participantes que tienen 67 o más edad y el promedio menos alto fue el de los que oscilan entre los 28 a 32 años.

Por otro lado, en las sub-variables emocional e interacción no existe diferencia significativa estadísticamente, al igual que en las variables aproximación a la felicidad, y sus sub-variables (vida placentera, vida comprometida y vida significativa); así mismo, las variables satisfacción con la vida y optimismo.

Tabla 10. Prueba de Kruskal-Wallis para las comparaciones de la variable nivel de ingresos con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.

	Nivel de Ingresos	N	Rango promedio	Chi-cuadrado	Sig. asintót.
SATISFACCIÓN MARITAL	hasta un millon	53	36,59	,071	,790
	entre 1'000. 001 y 3'000 000	20	38,08		
	Total	73			
INTERACCIÓN	hasta un millon	53	36,78	,021	,885
	entre 1'000. 001 y 3'000 000	20	37,58		
	Total	73			
EMOCIONAL	hasta un millon	53	36,17	,302	,583
	entre 1'000. 001 y 3'000 000	20	39,20		
	Total	73			
ESTRUCTURAL	hasta un millon	53	36,94	,001	,970
	entre 1'000. 001 y 3'000 000	20	37,15		
	Total	73			
APROXIMACIÓN A LA FELICIDAD	hasta un millon	53	39,94	3,728	,054
	entre 1'000. 001 y 3'000 000	20	29,20		
	Total	73			
VIDA PLACENTERA	hasta un millon	53	39,54	2,808	,094
	entre 1'000. 001 y 3'000 000	20	30,28		
	Total	73			
VIDA COMPROMETIDA	hasta un millon	53	39,51	2,718	,099
	entre 1'000. 001 y 3'000 000	20	30,35		
	Total	73			
VIDA SIGNIFICATIVA	hasta un millon	53	40,51	5,376	,020
	entre 1'000. 001 y 3'000 000	20	27,70		
	Total	73			
SATISFACCIÓN CON LA VIDA	hasta un millon	53	38,75	1,355	,244
	entre 1'000. 001 y 3'000 000	20	32,35		
	Total	73			
OPTIMISMO	hasta un millon	53	38,14	,570	,450
	entre 1'000. 001 y 3'000 000	20	33,98		
	Total	73			

En la tabla 10 se observa que en la sub-variable vida significativa existe diferencia significativa estadísticamente. En cuanto a los demás datos, no existen diferencias significativas en las variables y sub-variables.

Tabla 11. Prueba de Kruskal-Wallis para las comparaciones de la variable años de casados con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.

	Número de años de casado	N	Rango promedio	Chi-cuadrado	Sig. asintót.
APROXIMACIÓN A LA FELICIDAD	10, 1 - 15 años	24	42,65	14,616	,041
	15,1 - 20 años	14	23,14		
	20,1 - 25 años	8	38,63		
	25,1 - 30 años	16	48,63		
	30,1 - 35 años	8	48,44		
	35,1 - 40 años	6	52,42		
	40,1 - 45 años	5	41,40		
	50 años y más	2	71,25		
	Total	83			
VIDA COMPROMETIDA	10, 1 - 15 años	24	39,90	15,401	,031
	15,1 - 20 años	14	24,29		
	20,1 - 25 años	8	42,63		
	25,1 - 30 años	16	52,31		
	30,1 - 35 años	8	49,00		
	35,1 - 40 años	6	52,33		
	40,1 - 45 años	5	33,80		
	50 años y más	2	67,75		
	Total	83			

En la tabla 11 se observa que en la variable aproximación a la felicidad y la sub-variable vida comprometida existe diferencia significantes estadísticamente. Por otro lado, la variable satisfacción marital, sub-variable interacción, sub-variable emocional, sub-variable estructural, sub-variable vida placentera, sub-variable vida significativa, satisfacción con la vida y optimismo, no existe diferencias significativas estadísticamente.

Tabla 12. Prueba de Kruskal-Wallis para las comparaciones de la variable número de hijos con las variables satisfacción marital y variables psicológicas positivas.

	Número de Hijos	N	Rango promedio	Chi-cuadrado	Sig. asintót.
SATISFACCIÓN MARITAL	0 - 2	24	38,90	8,270	,041
	3 - 5	56	45,20		
	6 - 8	8	56,94		
	15 y más	2	87,50		
	Total	90			
INTERACCIÓN	0 - 2	24	38,85	5,299	,151
	3 - 5	56	46,22		
	6 - 8	8	52,38		
	15 y más	2	77,50		
	Total	90			
EMOCIONAL	0 - 2	24	47,44	7,784	,051
	3 - 5	56	41,56		
	6 - 8	8	57,38		
	15 y más	2	85,00		
	Total	90			
ESTRUCTURAL	0 - 2	24	36,96	7,439	,059
	3 - 5	56	46,46		
	6 - 8	8	55,88		
	15 y más	2	79,50		
	Total	90			

En la tabla 12 se observa que en la variable satisfacción marital existe diferencia significativa estadísticamente. Además se observa, que no existe diferencias significativas estadísticamente en las variables y sub-variables: sub-variable interacción, sub-variable emocional, sub-variable estructural, aproximación a la felicidad, sub-variable vida placentera, sub-variable vida comprometida, sub-variable vida significativa, satisfacción con la vida y optimismo.

Nota: A través de la aplicación de la Prueba de Kruskal-Wallis para la comparaciones de las variables: Escolaridad, ocupación, religión, número de hermanos, lugar que ocupa dentro de los hermanos y tiempo de noviazgo, se observa la inexistencia de diferencias significativas estadísticamente entre la variable satisfacción marital y las variables psicológicas positivas (aproximación a la felicidad, satisfacción con la vida y optimismo).

En el anexo G: Tabla 19 se observa la diferencia entre cada una de las parejas y el número de ellas por cada variable, teniendo en cuenta quien de los dos cónyuges obtuvo mayor o menor puntaje en las variables y cuántas obtuvieron puntuaciones iguales entre los miembros.

De tal manera que en la variable de satisfacción marital se evidencia que en 6 parejas los cónyuges obtuvieron la misma puntuación, en 27 de ellas la puntuación fue más alta en los hombres y en 13 parejas fue la mujer quien obtuvo la puntuación alta. En cuanto a las sub-variables Interacción 7 parejas los puntajes fueron iguales entre los cónyuges, los hombres obtuvieron mayor puntuación en 20 parejas y en 18 parejas la puntuación más alta la adquirieron las mujeres. En la sub-variables emocional se encuentra la mayor cantidad de parejas que alcanzaron puntuaciones iguales (11 de 46), en 24 parejas los hombres son los de mayor puntuación y las mujeres la consiguieron en 11 de ellas.

Diferente sucede en la variable aproximación a la felicidad, en ella encontramos que solo 3 parejas tienen puntuaciones iguales, en esta variable la mayor puntuación la alcanzaron las mujeres en 24 parejas y en 19 parejas la puntuación alta fue la de los hombres. En las sub-variables la dinámica sucede igual, en la mayoría de las parejas las mujeres obtuvieron los resultados más altos que los hombres así: En vida placentera: 3 parejas mantienen una puntuación igual, 20 parejas la alcanzan los hombres y en 23 las mujeres; en vida comprometida, en 7 mujeres quienes obtienen puntuaciones altas; y en Vida Significativa las puntuaciones similares entre los cónyuges la obtuvieron 8 parejas, en 15 parejas la adquirieron los hombres y en 23 las alcanzaron las mujeres.

Por último, en la variable satisfacción con la vida 5 parejas los cónyuges obtuvieron puntuaciones similares, en 21 de ellas los hombres fueron los de mayor puntaje y en 20 de ellas fueron las mujeres. Y en la variable optimismo, 7 parejas de las 46 alcanzaron puntajes iguales entre los miembros, los hombres obtuvieron mayor puntuación en 17 y las mujeres la consiguieron en 22 parejas.

Estos resultados nos permiten tener una perspectiva de la relación de la satisfacción marital en las parejas de larga duración y la relación con las variables psicológicas positivas (aproximación a la felicidad, satisfacción con la vida y optimismo) y variables socio-demográfica, las cuales contribuyen a crear estrategias para las parejas.

9. DISCUSIÓN

Las parejas estudiadas del municipio de La Plata Huila se declararon satisfechas con su relación marital, tienen un promedio de 22 años de vida marital. Para estas parejas la satisfacción no está relacionada con algunas variables sociodemográficas (unión libre previa, escolaridad, religión, ocupación, nivel de ingresos, tiempo de noviazgo, número de hermanos, años de casados, otros matrimonios y lugar que ocupa dentro de los hermanos), ni con el nivel de optimismo. Está relacionado mayormente con la convivencia de los padres, percepción de satisfacción con la pareja de los padres, edad y número de hijos; al nivel de satisfacción con la vida y la aproximación a la felicidad. Adicionalmente existen diferencias de género en donde los hombres se muestran más satisfechos que las mujeres teniendo ambos altas puntuaciones frente a la escala; de tal forma, que tanto los hombres como las mujeres se encuentran satisfechos a nivel marital, aunque dicha diferencia no es significativa.

Estos resultados tienen algunas similitudes con los encontrados por Acevedo, Restrepo de Giraldo y Tovar¹⁵² y otros estudios realizados a nivel internacional como el de Moral de la Rubia¹⁵³; Villa y López¹⁵⁴; Roizblatt¹⁵⁵; Moral de la Rubia¹⁵⁶; Acevedo y Restrepo¹⁵⁷ y puede cotejarse a los planteamientos de teóricos de la satisfacción marital propuestos por Pick y Andrade¹⁵⁸.

Teniendo en cuenta lo anterior, al inicio de la elaboración de este trabajo de grado las investigadoras tenían gran expectativa frente a la relación que tendrían en el matrimonio las variable positivas debido a su connotación como ser optimista, aproximarse a ser felices y estar satisfecho con la vida; además, Pick Y Andrade desde su concepción de satisfacción marital incluyen en su postulado “las parejas poseen una actitud positiva hacia aspectos del cónyuge y de la interacción

¹⁵² ACEVEDO, RESTREPO DE GIRALDO y TOVAR. Op. cit. p. 85 -107.

¹⁵³ MORAL DE LA RUBIA. Control de la Deseabilidad Social ante la Evaluación del Ajuste Diádico y la Satisfacción Marital. Op. cit. p. 5 – 12

¹⁵⁴ VILLAR, VILLAMIZAR y LÓPEZ-CHIVRALL. Op. cit. p. 166-77.

¹⁵⁵ ROIZBLATT. Op. cit. p. 113-129

¹⁵⁶ MORAL DE LA RUBIA. Validación de la Escala de Valoración de la Relación en una muestra Mexicana. Op. cit. p. 1-12.

¹⁵⁷ ACEVEDO Y RESTREPO DE GIRALDO. Op. Cit. p. 166

¹⁵⁸ PICK y ANDRADE. Op. cit. p. 19 – 20.

conyugal¹⁵⁹, en este sentido los aspectos positivos juega un papel importante frente a dicha relación.

Cada miembro de la pareja tiene una postura individual que se ha venido creando a través de una historia dual, las experiencias que tienen las personas demarcan la forma de asimilar diversas situaciones, las expectativas que tienen frente a la vida, la forma en la cual asumen nuevos retos y los sentimientos positivos. Dichos aspectos se ven muy personales pero juegan un papel importante a la hora de hablar de pareja desde el punto en el cual se conjugan las historias y las expectativas de cada uno. Hay investigadores como Acevedo, Restrepo de Giraldo y Tovar¹⁶⁰ que señalan que la relación que han tenido los padres de los cónyuges influye en la dinámica de pareja y en el grado de satisfacción a nivel marital debido a que este es el primer esquema de pareja que construye cada miembro.

De la concepción que cada sujeto tiene acerca de ser una pareja, de los retos, el adaptarse a nuevas situaciones como el hecho de vivir juntos, identificar necesidades y expectativas hacen parte de la relación de pareja desde los inicios y partir de allí se crea una identidad, que se va construyendo en la medida que evoluciona, según Villa y López¹⁶¹ se integran diversos aspectos de tal forma que a medida que se va conociendo a la pareja se va adquiriendo un grado más alto de satisfacción debido a que en esta etapa se tiene un mayor conocimiento del conyugue, del grado de situaciones que han enfrentado, el nacimiento de los hijos, cambios de ciudad y otros factores se han encargado de enriquecer dicha relación mediante el trabajo en conjunto fortaleciendo la relación día a día.

Es importante tener en cuenta que las parejas muestran altos índices de aproximación a la felicidad y satisfacción con la vida, los cuales se relacionan con aspectos de la satisfacción marital (interacción y emocional). Se supondría que este tipo de emociones sirven de sostén en época de dificultad en la pareja, así, las personas buscan nuevas posibilidades y alternativas con la perspectiva de que todo va a ser mejor.

Además, en relación con la satisfacción con la vida, en la pareja es importante aceptar nuevos retos con la expectativa de que salgan bien aun sabiendo que su vida no es perfecta. Lo que permite pensar que para las parejas el tener

¹⁵⁹ Ibid. p. 19-20.

¹⁶⁰ ACEVEDO, RESTREPO DE GIRALDO y TOVAR. Op. cit. p. 85 -107.

¹⁶¹ VILLAR, VILLAMIZAR y LÓPEZ-CHIVRALL. Op. cit. p. 166-77.

experiencias nuevas y aceptar las diferencias, fortalecen la relación y la hace más satisfactoria, al igual, en la dinámica de pareja al innovar se exploran otros campos de la vida.

Las parejas de este estudio consideran que el aspecto de mayor importancia es el grado de interacción, la comunicación, la admiración por los aspectos positivos del cónyuge, las demostraciones de afecto, la importancia de compartir tiempo espacio y una vida de pareja, estos hallazgos son muy similares a los encontrados por Acevedo, Restrepo de Giraldo y Tovar¹⁶², solamente difieren en que tanto hombres como mujeres se encuentran más satisfechos con la interacción marital más que con los aspectos emocionales .

En la literatura revisada son escasos los artículos relacionados con optimismo en parejas, en la presente investigación se encontró que las parejas de larga duración del municipio de La Plata obtuvieron altos niveles de optimismo disposicional y éste no se relaciona con la satisfacción marital. Los hallazgos obtenidos plantean la cuestión de que el optimismo disposicional es un factor individual, más que de pareja, por tanto, la persistencia de las personas en dirigir sus metas en el desarrollo de tareas y en las experiencias emocionales, se encamina a un bienestar propio. De acuerdo a Avira y Vázquez¹⁶³ quienes indican que además de ser una condición para la supervivencia es una condición indispensable para una vida plenamente humana, una de las mejores armas para adaptarse al medio y transórmalo, unos mecanismos que permite que las personas sean capaces de superar el infortunio, de construir y soñar el futuro¹⁶⁴. Por lo anterior, es necesario realizar más investigaciones sobre el optimismo en parejas.

La actual investigación sirve de aporte teórico y práctico en especial para los terapeutas de pareja, los profesionales de la salud mental como también es una gran aportación al área de la psicología positiva. Se resalta la importancia que tiene la interacción marital en la pareja y de la importancia que tiene la resolución de problemas para potencializar mejores vínculos. Como también es importante reconocer la función que tiene la innovación el realizar cosas nuevas y arriesgarse a enfrentar diversos retos que fortalezcan la reacción y que permitan explorar otros campos de la pareja.

¹⁶² ACEVEDO, RESTREPO DE GIRALDO y TOVAR. Op. cit. p. 85 -107.

¹⁶³ AVIRA, M. C; VÁZQUEZ, C. Optimismo Inteligente. Alianza Editorial. (1998); p. 274.

¹⁶⁴ CUADRA and FLORENZANO. Op. cit. p. 83-96.

10. CONCLUSIONES

- La presente investigación aporta al conocimiento científico de la psicología positiva y a los estudios de pareja, debido a que son pocas las investigaciones existentes en estos campos.
- Las parejas del municipio de La Plata se interesan por aspectos globales de la relación, por lo que son sensibles a las expresiones de cariño y amor, a las demostraciones de afecto. La interacción hace parte fundamental de su relación como parte del deseo de estar juntos y de asumir los desafíos de la vida, además consideran que el vínculo que poseen es significativo y buscan cumplir los compromisos adquiridos. Con base en lo anterior y teniendo en cuenta lo propuesto por Pick y Andrade se puede decir que las parejas del municipio de la Plata se encuentran satisfechas a nivel marital.
- Los resultados a partir de la aplicación de la escala de satisfacción marital determina, que en general las parejas del municipio de La Plata se encuentran satisfechas con sus matrimonios lo que se evidencia en las puntuaciones rango promedio 51,40 y 41,60 para hombres y mujeres respectivamente indicando que son más satisfechos a nivel marital los hombres que las mujeres pero esto no implica que haya una diferencia significativa entre géneros. Teniendo en cuenta las puntuaciones anteriores y lo propuesto por Pick y Andrade se puede decir que las parejas poseen una actitud positiva hacia aspectos del cónyuge y de la interacción conyugal. Además los autores plantean un modelo pluridimensional en donde los aspectos como interacción, emoción y estructura forman la satisfacción marital estos tres aspectos siguen una misma secuencia de puntuaciones altas, no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres, los cuales se mostraron más satisfechos con la interacción de la pareja, o sea se sienten satisfechos de la relación que llevan con su cónyuge.
- Las parejas que perciben que el matrimonio de sus padres es satisfactorio tienden a demostrar esto en sus matrimonios y buscan mantenerlo, a diferencia de aquellos que consideran que sus padres no tuvieron una relación marital satisfactoria en el matrimonio. Esto se evidencia en la relación que hay con los niveles de satisfacción marital indicando que aquellos que percibían que su padres tenían un matrimonio satisfactorio puntuaron más alto que aquellos que no, con diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos.
- Las parejas del municipio de La Plata que tuvieron una unión libre previa presentan un alto grado de favorabilidad hacia el cónyuge y la relación entre sí,

además frente a las parejas que no han tenido una unión previa poseen más estrategias para enfrentar los problemas, se sienten más comprometidos con su unión y la consideran como un aspecto significativo en sus vidas, estos resultados no insinúan que las personas que no han tenido unión libre previa no posean estas cualidades sino que aquellas parejas que han tenido unión libre previa tiene estas característica un poco más elevadas.

- Las parejas del municipio de La Plata se encuentran satisfechas frente a sus vidas, según los autores de la escala esta puntuación sugiere que se sienten a gusto con su vida, aceptan nuevos retos con la expectativa de que salgan bien aun sabiendo que su vida no es perfecta. Desde un abordaje más individual, no se encuentran diferencias significativas de género, pero los hombres (47,01) obtuvieron puntuaciones un poco más altas que las mujeres (45,99).
- Teniendo en cuenta el nivel de aproximación a la felicidad de las parejas de larga duración del municipio de La Plata se puede decir que las parejas establecen dentro de su repertorio sentimientos positivos, tienen en cuenta la importancia de la vida así como el compromiso con su pareja y la personas del entorno sin dejar de lado los placeres de los cuales se pueda disfrutar. A nivel individual las mujeres (47,10) buscan incorporar este tipo de emociones un poco más que los hombres (45,90), ya que ellos también se sienten guiados por este tipo de emociones.
- Las parejas del municipio de La Plata poseen un alto grado de optimismo dispocional indicando que cuando aparece algún tipo de dificultad bien sea a nivel personal o de pareja buscan expectativas que sean favorables. Pero cuando se mira entre la pareja quien pose mas nivel de optimismo, son las mujeres (48,41) las que poseen más niveles de optimismo que los hombres (44,59), con base a esto se puede inferir que en la pareja son las mujeres las que en esos momentos de dificultad buscan la mejor salida y esto es respaldado por los hombres quienes apoyan este tipo de soluciones.
- El nivel de satisfacción con la vida influye en el nivel de satisfacción marital, debido a que la evaluación global de cada persona que compone una pareja hace que se creen estrategias para el afrontamiento de las diversas situaciones que se presenten y se pueda sopesar los aspectos malos con los aspectos buenos.
- En cuanto a la relación del nivel de satisfacción marital con el grado de aproximaciones a la felicidad en las parejas de larga duración del municipio de

la Plata- Huila se encontró que existe una relación entre ellas, por consiguiente, la actitud positiva en las diferentes situaciones que se presentan en la vida, siendo que la pareja se sienta más comprometida entre sí y le da pertinencia significativa a los eventos que ocurren entre ellos, dejando a un lado los placeres inmediatos y efímeros.

- En las parejas de larga duración del municipio de La Plata el nivel de optimismo es alto, sin embargo, éste no influye significativamente en el nivel de satisfacción marital, por ende, aunque las expectativas favorables incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar objetivos, no necesariamente se realizan en pareja.
- El nivel de satisfacción marital en las parejas de larga duración del municipio de La Plata se relaciona con la edad, lo que permite decir que a medida que el ciclo vital va evolucionando el grado de favorabilidad hacia el cónyuge aumenta.

11. RECOMENDACIONES

- Con la realización de este trabajo de investigación, se recomienda ahondar en la investigación de satisfacción marital debido a que en este campo se han realizados pocas investigaciones; al igual se recomienda realizar otros estudios en diferentes sectores de la región y del país, a su vez, realizar estudios comparativos.
- La Psicología Positiva brinda a la academia gran cantidad de dimensiones que contribuyen al estudio del ser humano, por lo cual, se recomienda seguir profundizando en las virtudes y fortalezas que se pueden poner al servicio de la humanidad y al fortalecimiento de ellas, para así, posesionar este campo de estudio psicológico y lograr dentro de nuestro ámbito universitario 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.
- A partir de éste estudio y los resultados, se recomienda a quienes trabajan con parejas hacer un acompañamiento que permita un balance y una evaluación adulta de la relación, considerando las expectativas realistas y no realistas y las posibilidades de la pareja. Además, incluir diferentes estrategias que exploren las emociones positivas de las parejas, de manera individual y en conjunto, encontrando una satisfacción y optimización por las cosas, comprometidas con su propia vida y por ende llevando una vida significativa.
- Siendo un estudio de parejas de larga duración, los resultados obtenidos pueden contribuir a las estadísticas en salud mental positivas, teniendo en cuenta las fortalezas de las personas y los aspectos positivos, de tal manera, que puedan vivir mejor en el presente, se preparen para el futuro y no se encadenen al pasado; a su vez, proponer estrategias para mejorar la calidad de vida y prevenir los trastornos mentales y las patologías fortaleciendo los aspectos positivos del individuo y de la pareja.
- Así como se utilizó la percepción de la relación de los padres de estas parejas, se recomienda realizar investigaciones extensivas a los hijos de parejas satisfechas de tal manera que se pueda cotejar la percepción de estos con la de los padres y las posibles implicaciones en la vida de pareja futura.
- Se recomienda la realización de talleres donde se potencialicen los aspectos positivos de cada uno de los integrantes de la pareja, a nivel individual (la capacidad para amar, la vocación, sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón, la originalidad, entre otras) y a nivel de grupo (responsabilidad, altruismo, entre otras), con el fin de que ellos sean conscientes de estos y le

den utilidad para que así logren gratificaciones significativas, promocionando un bienestar óptimo en la pareja.

- Con base en los resultados se pudo observar que el optimismo disposicional es alto en cada miembro de la pareja, sin embargo, este no se relaciona con la satisfacción marital, por lo cual se recomienda indagar a profundidad la relación de estos dos aspectos en pareja.

BIBLIOGRAFÍA

ACEVEDO, Victoria Eugenia; RESTREPO DE GIRALDO, Lucía y TOVAR, José Rafael; Parejas Satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. Pontificia Universidad Javeriana Cali (Colombia). Pensamiento Psicológico 2007. Vol. 3 No. 008 p. 85 -107.

ACEVEDO VELASCO. Eugenia y RESTREPO DE GIRALDO, Lucia. Experiencias de Pareja Sobre vivir Feliz en Pareja. En: pensamiento psicológico. Volumen 8, No. 15, 2010, p. 63-76.

ARITA WATANABE, Beatriz Yasuko. Satisfacción por la vida y Teoría Homeostática del Bienestar. En: Psicología y Salud. Vol. 15, No. 001 (septiembre; 2004). p. 121 – 126.

ATIENZA, *et al.* Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. En: Psicothema. Vol. 12, No. 002 (2003); p. 314 – 319.

AVIRA, M. C; VÁZQUEZ, C. Optimismo Inteligente. Alianza Editorial. (1998); p. 274.

BRÜDLER BENG. Happiness and the good life: Introduction and conceptual framework. En: Journal of Happiness Studies (2007). p. 1-14.

CARR, Alan. Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. New York: Brunner-Routledge, 2004. p. 394.

COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPUBLICA. Artículo 34 Divorcio Ante Notario. Ley Antitrámite, Ley 962 de 2005. (2005). [en línea] [5 de noviembre de 2010] Disponible <URL: <http://www.i-uris.com/leyes/ley/962.htm>>

------. Ley 1090 de 2006. el título VII del Código Deontológico y Bioético para el Ejercicio de la Profesión de Psicología capítulo VII De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones. [en línea] [consultado 26 de mayo de 2011]. <<http://www.colpsic.info/resources/Ley1090-06.pdf>>

-----. Ministerio de Salud. Resolución 8430 de 1993: Título II: De La Investigación En Seres Humanos, Capítulo 1: De Los Aspectos Éticos De La Investigación En Seres Humanos. Artículo 9. En: http://www.dib.unal.edu.co/promocion/etica_res_8430_1993.pdf 26 de mayo de 2011.

CORREDERA LARIOS, Antonio. Los Roles en Pareja. En : Blog Apsu y Tiamat. Crecimiento Positivo. [en línea]. (2008). [consultado 24 de septiembre 2009]. Disponible en <http://crecimentopositivo.es/blog/?p=9>

CUADRA, Haydée and FLORENZANO U., Ramón. Subjective Well-being: Towards a Positive Psychology. Universidad del desarrollo. En: Revista de Psicología de la Universidad de Chile. Vol. 12, No. 1 (2003); p. 83-96.

CHICO LIBRÁN, Eliseo y PERE JOAN, Ferrando Piera. Variables Cognitivas y Afectivas como Predictoras de Satisfacción en la Vida. En: Psicothema. Vol. 20, No. 3 (2008); p. 408 – 412.

DANE .censo 2005 www.dane.gov.co/files/censo2005/regiones/huila/la_plata.pdf

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

DIENER, ED.; LUCAS, Richard E. and OISHI; Shigehiro. Part III. Emotion-Focused Approaches. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. En: SNYDER, C. R. and LOPEZ, Shane J. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press, 2002. p. 63 – 74.

DIENER, Ed, *et. al.* The Satisfaction With Life Scale. En: Journal of Personality Assessment, (1985). p. 71 – 75.

DIENER, Ed y PAVOT, William. Review Of The Satisfaction With Life Scale. Psychological Assessment, 1993. Vol. 005, No. 2, p. 164 - 172

GREEN, Stephen is the future better than the past? An empirical comparison of marital quality among short-term, Intermediate-term, and long-term couples. Blacksburg, Virginia 2000, 61 h. trabado para doctorado (Doctor of Philosophy In Family and Child evelopment)

HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto; et al. Metodología de la Investigación. 2ª. ed. McGraw-Hill. México, D.F., 2001.

LACA AROCENA, Francisco A.; VERDUGO LUCERO, Julio C. y GUZMÁN MUÑOZ, Jorge. Satisfacción con la Vida de Algunos Colectivos Mexicanos: Una Discusión sobre la Psicología del Bienestar Subjetivo. En: Enseñanza e Investigación en Psicología. Vol. 10, No. 002 (abril; 2005). p. 325 – 336.

LAGA CASTRO, Ana. Aplicación de la Técnica de Redes Semánticas a Tres Conceptos Asociados a la Relación de Pareja: Satisfacción, Relaciones Sexuales y Frustración. Tesis para obtener el Título de Licenciado en Psicología. Universidad de Sonora. División de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología y Ciencias de la Comunicación.

LOCKE, Edwin A.. Part IV Cognitive-Focused Approaches. Serring Gpañs fpr Ñofe amd Happiness. En: SNYDER, C. R.; LOPEZ, Shane J. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press, 2002. p. 299 - 313.

MARTINEZ CORREA, Alfonso; REYES DEL PASO, Gustavo A; GARCÍA LEÓN, Ana y GONZALEZ JAREÑO, María Isabel. Optimismo/Pesimismo Disposicional y Estrategias de Afrontamiento del Estrés. Universidad Jaén. Psicothema 2006. Vol. 18, nº 1, p. 66-72

MORAL DE LA RUBIA, José. Control de la Deseabilidad Social ante la Evaluación del Ajuste Diádico y la Satisfacción Marital. Universidad Nacional Autónoma de Mexico. Psicología y Ciencia Social. Vol. 9, Núm. 2, 2007. p. 5-12.

-----. Predicción del Ajuste Diádico en una Muestra Nuevoleonesa Interamerican Journal of Psychology. Sociedad Interamericana de Psicología, Autin, Latinoamericanistas. Vol. 42, nº 002. (2008). p. 247-256

----- . Validación de la Escala de Valoración de la Relación en una muestra Mexicana. Revista Electrónica de Metodología Aplicada. Vol. 13, No. 1(2008); p. 1-12.

MORALES ALVARADO, Carla y OYOLA, Gina Paola. 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. Trabajo de Grado como requisito para obtener el título de Psicóloga. Universidad Surcolombiana. Facultad de Salud. Programa de Psicología.

MUÑOZ DE FERNÁNDEZ, María del Carmen. Satisfacción de Insatisfacción Matrimonial: Influencia de los Factores de Balance Marital y de Autorrealización. Fundación Universitaria Kornad Lorenz. Revista Latinoamericana de Psicología. Bogotá, Colombia. Vol. 10, número 003. (1978). p. 337-350.

PARKER, Robyn. Why Marriages Last: A Discussion of the Literature. En: Research Paper No. 28 (July; 2002); p. 30.

PAVOT, William and DIENER, Ed. Review Of The Satisfaction With Life Scale. Psychological Assessment. Vol. 5, No. 2, (1993); p. 164 – 172.

PETERSON, Christopher; PARK, Nansook and SELIGMAN, Martin E.P. Orientations To Happiness And Life Satisfaction: The Full Life Versus The Empty Life. En: Journal of Happiness Studies (2005), p. 25–41.

PETERSON, Christopher. y SELIGMAN, M. E. P. Causal explanation as a risk factor for depression: Theory and evidence. Psychological Review, (1984); p. 347-374.

PETERSON, Christopher and TRACY A., Steen. Part IV: Cognitive-Focused Approaches. Optimistic Explanatory Style. En: SNYDER, C. R.; LOPEZ, Shane J. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press, 2002. p. 244 – 256.

PICK, Susan, y ANDRADE, Patrica. Desarrollo y validación de la Escala de Satisfacción Marital (ESM). En: Psiquiatría. Vol. 4, No. 1 (1988); p. 19-20.

REMOR, Eduardo; AMOROS, Monseserrat y CARROBLES, José A.. El Optimismo Y La Experiencia De Ira En Relación Con El Malestar Físico. En: Anales de Psicología. Vol. 22, No. 0 01 (2006); p. 37 – 44.

ROBIZBLATRT, Arturo, et al. Matrimonios De Larga Duración En Chile. Chile: En : Contemporary Family Therapy. Volumen 21 Number 1, March 1999 113-129.

SALAZAR PIÑEROS, Fabio Alexander. Felicidad en Estudiantes de la Facultad de Salud de la Universidad Surcolombiana. RFS Revista Facultad de Salud. Universidad Surcolombiana. Neiva Huila. Vol. 1 No. 2 Julio- Diciembre 2009. p. 17 – 23.

SÁNCHEZ HERNÁNDEZ, Óscar y MÉNDEZ CARRILLO, Francisco Xavier. Optimism as a Protective Factor in Chile and Adolescent Depresión. Clínica y Salud. Vol. 20, No. 3 (2009); p. 273 – 280.

SELIGMAN, Martin E.P. La Autentica Felicidad. Ediciones B. 2005. p. 379.

SELIGMAN; Martín E. P. Parte I. I ntroductory and Historical. Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. En: SNYDER, C. R. and LOPEZ, Shane J. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press, 2002. p. 3.

SELIGMAN, Martin; CSIKSZENTMIHALYI Mihaly. Positive Psychology: An Introduction. En: American Psychologist. Vol. 55. No. 1 (2000); p. 5 - 14.

SELIGMAN, M. E., LINLEY, P. A., JOSEPH, S., & BONIWELL, I. Positive psychology: Fundamental assumptions. Psychologist, 16(3), p. 126-127

SILVA, Julio. Felicidad: La Evolución Como Categoría Científica y la Relación con el Desarrollo. En: Revista de la Información Básica CANDANE. Vol. 3, No. 1 (Junio; 2008); p. 66.

SMITH, Nadine; JOVEN, Ana; and LEE, Christina. Optimismo y Bienestar en Mujeres Mayores de Australia. Revista de Psicología de la Salud. 2004. Descargar de <http://hpq.sagepub.com> por fabio salazar en 25 de agosto 2009

SUPERINTENDENCIA DE NOTARIADO & REGISTRO. Estadísticas de Divorcio. Divorcios 2009 y 2010. (2011). [en línea]. [28 de enero de 2011] Disponible en <[URL:http://www.supernotariado.gov.co/supernotariado/index.php?option=com_content&view=article&id=2531%3Aestadisticas-divorcios&catid=288%3Aestadisticas&Itemid=309&lang=es](http://www.supernotariado.gov.co/supernotariado/index.php?option=com_content&view=article&id=2531%3Aestadisticas-divorcios&catid=288%3Aestadisticas&Itemid=309&lang=es)>

VÁZQUEZ, Carmelo. LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN PERSPECTIVA. En: Papeles del Psicólogo: Psicología Positiva, optimismo, creatividad, humor, adaptabilidad al estrés. La Investigación sobre los efectos de las emociones positivas. Vol. 27, 2006, p. 1.

VECINA JÍMENEZ, María Luisa. Emociones Positivas En: Papeles del Psicólogo: Psicología Positiva, optimismo, creatividad, humor, adaptabilidad al estrés. La Investigación sobre los efectos de las emociones positivas. Vol. 27, 2006, p. 9 – 17.

VERA NORIEGA, José Angel; LABORÍN ALVAREZ, Jesús Francisco y DOMÍNGUEZ PLATA, Diana Leticia. Relación Entre Expectativas Real-Ideal De La Pareja Con El Grado De Satisfacción Marital En Una Población Mexicana. En: Enseñanza e investigación en psicología. Vol. 5, No. 001(2000); p. 191 – 209.

VERA POSECK, Beatriz. PSICOLOGÍA POSITIVA: UNA NUEVA FORMA DE ENTENDER LA PSICOLOGÍA. En: Papeles del Psicólogo: Psicología Positiva, optimismo, creatividad, humor, adaptabilidad al estrés. La Investigación sobre los efectos de las emociones positivas. Vol. 27, 2006, p. 4.

VERA VILLARROEL, Pablo; y GUERRERO, Álvaro. Diferencias en Habilidades de Resolución de Problemas Sociales en Sujetos Optimistas y Pesimistas. . Univ. Psychol. (2003); p. 21 – 26.

VILLAR, Diana J., VILLAMIZAR; Carrillo y LÓPEZ-CHIVRALL, S. Los Componentes De La Experiencia Amorosa En La Vejez: Personas Mayores Y

Relaciones De Pareja De Larga Duración. Universidad de Barcelona. Revista Esp. Geriatr. 2005; 40 (3): p. 166-77.

ANEXOS

Anexo. A. Consentimiento informado

Yo _____
identificada (o) con cédula de ciudadanía. # _____, en pleno uso de mis facultades mentales y psicológicas he recibido información sobre los objetivos y los procedimientos utilizados en el estudio de investigación, "VARIABLES PSICOLÓGICAS POSITIVAS ASOCIADAS A LA SATISFACCIÓN MARITAL EN PAREJAS DE LARGA DURACIÓN DEL MUNICIPIO DE LA PLATA HUILA" el cual es adelantado por las estudiantes Carolina Cerquera Calderon con código 2007166661 y Natalia Milena Sanabria Osorio con código 2007167264 del Programa de Psicología de la Universidad Surcolombiana.

Mediante el actual documento autorizo a los representantes de la investigación para registrar en medio magnético la información suministrada por mí a través de las entrevistas previamente acordadas, autorizó igualmente para que esta información sea analizada y publicada exclusivamente como parte de la investigación señalada anteriormente, siendo enterada (o) de que la participación en dicha investigación no representa ningún riesgo para mi integridad, pues según se me informa esta investigación esta clasificada como investigaciones sin ningún riesgo según el Artículo 11 de la Resolución 008430 de 1993 por la cual se establecen las condiciones académicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, y atendiendo a lo planteado en su TITULO II DEL CAPITULO I, relacionado con la investigación en seres humanos en los aspectos éticos, igualmente los lineamientos definidos en la Ley 1090 del 2006, Ley del psicólogo.

De igual manera esta información deberá hacer parte del sigilo profesional y la reserva de mi identidad, además contare permanentemente y durante el desarrollo del estudio con la opción de retirar mi consentimiento en el momento en que yo lo desee, literal G, Artículo 15 de la misma Resolución 008430 de 1993; como también existe el compromiso de hacerme conocedor (a) de los resultados de la investigación en el momento en que yo así lo solicite.

Firma: _____
C.C.: _____

Código de Identificación de la pareja:

1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

- 1.1 Dirección Domicilio: _____ 1.2 Teléfonos: _____
1.3 Edad: _____ 1.4 Género: 1.4.1 Masculino () 1.4.2 Femenino ()
1.5 Nivel de escolaridad: _____ 1.6 Profesión: _____
1.7 Ocupación: _____ 1.8 Lugar de nacimiento: _____
1.9 Raza: _____ 1.10 Religión: _____
1.11 Nivel de Ingresos:
1.11.1 Hasta un millón de pesos: _____ 1.11.2 Entre \$1'000.001 y \$3'000.000: _____
1.11.3 Entre \$3'000.001 y \$6'000.000: _____ 1.11.4 Entre \$6'000.001 y más: _____

2. INFORMACIÓN SOBRE SU FAMILIA DE ORIGEN

- 2.1 Número de hermanos: _____ 2.2 ¿Qué lugar de nacimiento ocupa Usted? _____
2.3 ¿Sus padres viven juntos? (En caso de haber fallecido, ¿vivieron juntos hasta ese momento?) 2.3.1 SI _____ 2.3.2 NO _____
2.4 ¿Diría Usted que sus padres viven o vivieron satisfechos con su relación de pareja? 2.4.1 SI _____ 2.4.2 NO _____
2.5 Si sus padres se separaron:
2.5.1 ¿Qué edad tenía Usted cuando esto ocurrió? _____
2.5.2 ¿Con cuál de sus padres vivió Usted? _____

3. INFORMACIÓN SOBRE SU VIDA DE PAREJA

- 3.1 Tiempo de noviazgo: _____
3.2 Tiene Usted un matrimonio
3.2.1 Civil () 3.2.2 Religioso () 3.2.2.1 ¿Cuál religión? _____
3.3 Fecha de matrimonio: _____
3.4 ¿Tiene Hijos? 3.4.1 SI () 3.4.2 NO ()
3.4.3 Número de hijos: _____ 3.4.4 Edades: _____
3.5 ¿Unión libre previa? 3.5.1 SI () 3.5.2 NO ()
3.5.3 Cuánto tiempo _____
3.6 ¿Ha tenido Usted otros matrimonios o relaciones de pareja estables?
3.6.1 SI () 3.6.2 NO () 3.6.3 Cuánto duraron? _____
3.6.4 Hubo hijos? 3.6.4.1 SI () 3.6.4.2 NO ()
3.6.4.3 Cuántos? _____ 3.6.4.4 Edades: _____

¹⁶⁵ Proceso de Validación

Anexo C. Escala de Satisfacción marital. Pick y Andrade¹⁶⁶.

Cada uno de nosotros espera diferentes cosas de su matrimonio, y en base a lo que espera le gusta o no lo que está pasando. A continuación se presenta una lista de afirmaciones con tres opciones de respuesta. Por favor conteste a cada una de ellas con libertad y sinceridad.

1. Me gustaría que pasara de manera muy diferente
2. Me gustaría que pasara de manera algo diferente
3. Me gusta como está pasando

		1	2	3
1	La frecuencia con la que mi conyugue me dice algo bonito			
2	La forma como mi cónyuge trata de solucionar los problemas			
3	El tiempo que dedica a mi			
4	La forma como se comporta cuando esta de mal humor			
5	La comunicación con mi cónyuge			
6	El cuidado que mi cónyuge tiene con su salud			
7	La forma como se organiza mi cónyuge			
8	El tiempo que dedica a si mismo			
9	La frecuencia con la que mi cónyuge me abraza			
10	El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio			
11	La prioridades que mi cónyuge tiene en la vida			
12	La atención que mi cónyuge pone en mi apariencia			
13	La forma como pasa su tiempo libre			
14	Las reglas que mi cónyuge hace para que se sigan en casa			
15	La forma como mi cónyuge se comporta cuando esta enojado			
16	La conducta de mi cónyuge frente a otras personas			
17	La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales			
18	La forma como se comporta cuando está preocupado			
19	La reacción de mi cónyuge cuando no quiero tener relaciones sexuales			
20	El tiempo que pasamos juntos			
21	La forma como se comporta cuando esta triste			
22	El interés que mi cónyuge pone a lo que yo hago			
23	La puntualidad de mi cónyuge			
24	El grado al cual mi cónyuge me atiende			

¹⁶⁶ Proceso de validación

Anexo D. Cuestionario de Aproximación a la felicidad. Christopher Peterson¹⁶⁷.

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.					

¹⁶⁷ Proceso de validación.

Anexo E. Escala de satisfacción con la vida. Ed Diener¹⁶⁸.

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.							

¹⁶⁸ Proceso de validación

Anexo F. Test LOT-R. Carver y Sheier¹⁶⁹.

Las siguientes preguntas se refieren a como Usted ve la vida en general. Después de cada pregunta, díganos, si Usted está de acuerdo o en desacuerdo. No hay respuestas correctas o incorrectas — sólo nos interesa su opinión sincera. Marque con X frente a cada ítem teniendo en cuenta que:

- 4 = *Estoy de acuerdo completamente*
- 3 = *Estoy de acuerdo parcialmente*
- 2 = *No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo*
- 1 = *Estoy parcialmente en desacuerdo*
- 0 = *Estoy completamente en desacuerdo*

ITEM	0	1	2	3	4
1. En tiempos de incertidumbre, generalmente pienso que me va a ocurrir lo mejor.					
2. Me es fácil relajarme.					
3. Si algo malo me puede pasar, estoy segura(o) que me pasará.					
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro.					
5. Yo disfruto de mis amistades.					
6. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera.					
7. Para mí, es importante estar siempre ocupada(o).					
8. No me enfado fácilmente					
9. No espero que cosas buenas me sucedan.					
10. En general, yo pienso que más cosas buenas que malas me van a suceder.					

¹⁶⁹ Proceso de validación

Anexo G. Diferencias entre hombres y mujeres.

Pareja	SATISFACCIÓN MARITAL			INTERACCIÓN			EMOCIONAL			ESTRUCTURAL			APROXIMACIÓN A LA FELICIDAD			VIDA PLACENTERA			VIDA COMPROMETIDA			VIDA SIGNIFICATIVA			SATISFACCIÓN CON LA VIDA			OPTIMISMO				
	H	M		H	M		H	M		H	M		H	M		H	M		H	M		H	M		H	M		H	M		H	M
1	59	53	6	25	24	1	9	9	0	25	20	5	3,89	3,39	0,5	3,67	3,5	0,17	3,67	2,67	1	4,33	4	0,33	34	29	5	3,78	23	19,22		
2	44	31	13	22	13	9	10	5	5	12	13	-1	3,78	3,11	0,67	3,5	3,17	0,33	4,5	2,17	2,33	3,33	4	0,67	13	19	-6	13	18	-5		
3	70	56	14	30	21	9	15	11	4	25	24	1	2,83	4,06	1,23	2,67	4,33	1,66	2,5	3,5	-1	3,33	4,33	-1	31	31	0	14	15	-1		
4	47	49	-2	20	21	-1	10	9	1	17	19	-2	2,72	3,89	1,17	2,67	3,5	0,83	3	4,67	1,67	2,5	3,5	-1	20	14	6	11	17	-6		
5	67	49	18	27	26	1	14	7	7	26	16	10	4,28	4,06	0,22	4,33	5	0,67	4	4	0	4,5	3,17	1,33	31	35	-4	22	20	2		
6	68	69	-1	27	30	-3	14	12	2	27	27	0	4,56	4,28	0,28	5	4,67	0,33	4	5	-1	4,67	3,17	1,5	31	22	9	18	18	0		
7	63	41	22	28	18	10	12	10	2	23	13	10	4,72	4,78	0,06	4,67	5	0,33	4,67	4,33	0,34	4,83	5	0,17	30	29	1	16	19	-3		
8	63	72	-9	27	30	-3	10	15	5	26	27	-1	4,44	4	0,44	4,67	4	0,67	4,17	4	0,17	4,5	4	0,5	35	25	10	21	18	3		
9	70	52	18	30	27	3	13	9	4	27	16	11	4,33	3,83	0,5	5	3,67	1,33	3,67	3,17	0,5	4,33	4,67	0,34	35	23	12	20	18	2		
10	63	66	-3	26	30	-4	11	13	2	26	23	3	3,17	4,5	1,33	3,17	4,67	-1,5	3	4,5	-1,5	3,33	4,33	-1	26	35	-9	16	16	0		
11	65	65	0	29	30	-1	10	11	1	26	24	2	4,33	4,56	0,23	4,67	4,67	0	4,33	4,33	0	4	4,67	0,67	35	33	2	20	17	3		
12	72	63	9	30	29	1	15	11	4	27	23	4	4,56	4,56	0	5	4,33	0,67	4	5	-1	4,67	4,33	0,34	35	22	13	19	22	-3		
13	55	49	6	26	16	10	10	15	5	19	18	1	4,17	2,56	1,61	3,67	3	0,67	4	3,17	0,83	4,83	1,5	3,33	29	22	7	16	17	-1		
14	65	65	0	30	30	0	10	10	0	25	25	0	3,5	3,72	0,22	3,5	3,83	0,33	3,67	3,67	0	3,33	3,67	0,34	33	33	0	15	17	-2		
15	50	47	3	22	24	-2	8	7	1	20	16	4	3,83	4,06	0,23	4	4,17	0,17	3,33	3,17	0,16	4,17	4,83	0,66	31	33	-2	19	24	-5		
16	65	62	3	29	25	4	12	13	1	24	24	0	3,94	4,56	0,62	3,67	5	1,33	3,5	4,17	0,67	4,67	4,5	0,17	32	33	-1	23	17	6		
17	65	52	13	28	21	7	14	7	7	23	24	-1	4,11	2,17	1,94	3,67	2,67	1	4,17	1,17	3	4,5	2,67	1,83	32	34	-2	20	14	6		
18	68	68	0	30	29	1	13	13	0	25	26	-1	3,56	2,94	0,62	3,67	2,83	0,84	3	2,17	0,83	4	3,83	0,17	27	33	-6	15	15	0		
19	69	69	0	27	29	-2	15	13	2	27	27	0	4,22	5	0,78	4,33	5	0,67	4	5	-1	4,33	5	0,67	25	31	-6	16	20	-4		
20	71	72	-1	30	30	0	14	15	1	27	27	0	3,56	4,67	1,11	3,33	4,67	1,34	3	4,33	1,33	4,33	5	0,67	35	35	0	19	18	1		

21	53	40	13	23	15	8	8	10	2	22	15	7	3,67	3,44	0,23	4,33	3,33	1	3,33	3,5	0,17	3,33	3,5	0,17	26	16	10	15	13	2
22	69	66	3	29	30	-1	13	9	4	27	27	0	4,28	4	0,28	4,17	3,67	0,5	4,33	3,33	1	4,33	5	0,67	31	35	-4	15	20	-5
23	72	70	2	30	29	1	15	15	0	27	26	1	5	4,72	0,28	5	4,33	0,67	5	4,83	0,17	5	5	0	35	31	4	24	17	7
24	65	58	7	30	26	4	9	10	1	26	22	4	4,83	4,94	0,11	4,67	5	0,33	4,83	4,83	0	5	5	0	33	35	-2	18	15	3
25	53	51	2	24	20	4	10	13	3	19	18	1	4,28	3,39	0,89	4,67	3	1,67	3,17	3,5	0,33	5	3,67	1,33	31	22	9	19	20	-1
26	49	52	-3	20	21	-1	10	10	0	19	21	-2	4,83	5	0,17	4,67	5	0,33	5	5	0	4,83	5	0,17	30	32	-2	19	20	-1
27	68	62	6	30	28	2	11	10	1	27	24	3	5	4,56	0,44	5	4,33	0,67	5	4,5	0,5	5	4,83	0,17	31	21	10	16	12	4
28	57	47	10	26	16	10	10	13	3	21	18	3	4,11	4,33	0,22	4,5	4,33	0,17	3,83	4,33	-0,5	4	4,33	0,33	31	28	3	20	15	5
29	64	63	1	29	28	1	11	13	2	24	22	2	2,56	3,22	0,66	2,5	3,17	0,67	2,83	3,5	0,67	2,33	3	0,67	31	27	4	17	18	-1
30	70	64	6	30	27	3	13	12	1	27	25	2	4,11	3,94	0,17	3,67	4,33	0,66	4,33	3,17	1,16	4,33	4,33	0	29	35	-6	17	24	-7
31	72	72	0	30	30	0	15	15	0	27	27	0	4,56	5	0,44	4,33	5	0,67	4,33	5	0,67	5	5	0	35	35	0	19	20	-1
32	72	71	1	30	30	0	15	14	1	27	27	0	4,78	4,94	0,16	4,33	5	0,67	5	5	0	5	4,83	0,17	31	35	-4	16	15	1
33	65	52	13	30	23	7	8	11	3	27	18	9	4,44	4,78	0,34	3,83	4,33	-0,5	4,5	5	-0,5	5	5	0	31	33	-2	16	17	-1
34	70	66	4	30	30	0	13	12	1	27	24	3	4,94	4,94	0	5	5	0	4,83	4,83	0	5	5	0	35	35	0	17	19	-2
35	66	44	22	28	16	12	11	5	6	27	23	4	4,61	3,94	0,67	5	4,33	0,67	4,5	3,17	1,33	4,33	4,33	0	33	32	1	20	20	0
36	42	48	-6	18	19	-1	7	10	3	17	19	-2	3,94	2,11	1,83	4	2,33	1,67	4,17	2,17	2	3,67	1,83	1,84	32	17	15	18	16	2
37	68	70	-2	30	30	0	12	15	3	26	25	1	3,33	2,78	0,55	2,83	3	0,17	3,67	2,17	1,5	3,5	3,17	0,33	28	30	-2	19	15	4
38	68	70	-2	29	28	1	12	15	3	27	27	0	3,83	4,56	0,73	4,33	4,33	0	2,5	4,33	1,83	4,67	5	0,33	22	33	-11	12	20	-8
39	60	44	16	25	20	5	9	8	1	26	16	10	3,56	3,89	0,33	3	3,83	0,83	3,33	3,5	0,17	4,33	4,33	0	33	30	3	17	17	0
40	59	59	0	26	26	0	11	11	0	22	22	0	1,17	3,94	2,77	1	3,17	2,17	1,5	3,83	2,33	1	4,83	3,83	30	27	3	18	16	2
41	60	65	-5	28	30	-2	10	10	0	22	25	-3	1,83	1,89	0,06	1,5	1,33	0,17	2,67	1,83	0,84	1,33	2,5	1,17	20	31	-11	13	20	-7
42	59	61	-2	26	24	2	10	12	2	23	25	-2	2,17	1,89	0,28	2	1,5	0,5	2,5	1,83	0,67	2	2,33	0,33	26	25	1	18	19	-1
43	41	63	22	18	25	-7	8	14	6	15	24	-9	3,11	3,11	0	3	3,33	0,33	2,67	3,33	0,66	3,67	2,67	1	21	26	-5	11	11	0
44	65	62	3	29	28	1	12	10	2	24	24	0	2,28	2,33	0,05	2,5	1,83	0,67	2,67	3	0,33	1,67	2,17	-0,5	33	35	-2	16	16	0

45	58	48	10	25	23	2	11	7	4	22	18	4	1,83	2,5	0,67	1,83	2,67	0,84	2,17	3	0,83	1,5	1,83	0,33	28	33	-5	19	18	1
46	57	67	10	26	29	-3	9	13	4	22	25	-3	2,11	2,78	0,67	1,17	3	1,83	2,83	2,33	0,5	2,33	3	0,67	25	15	10	17	18	-1